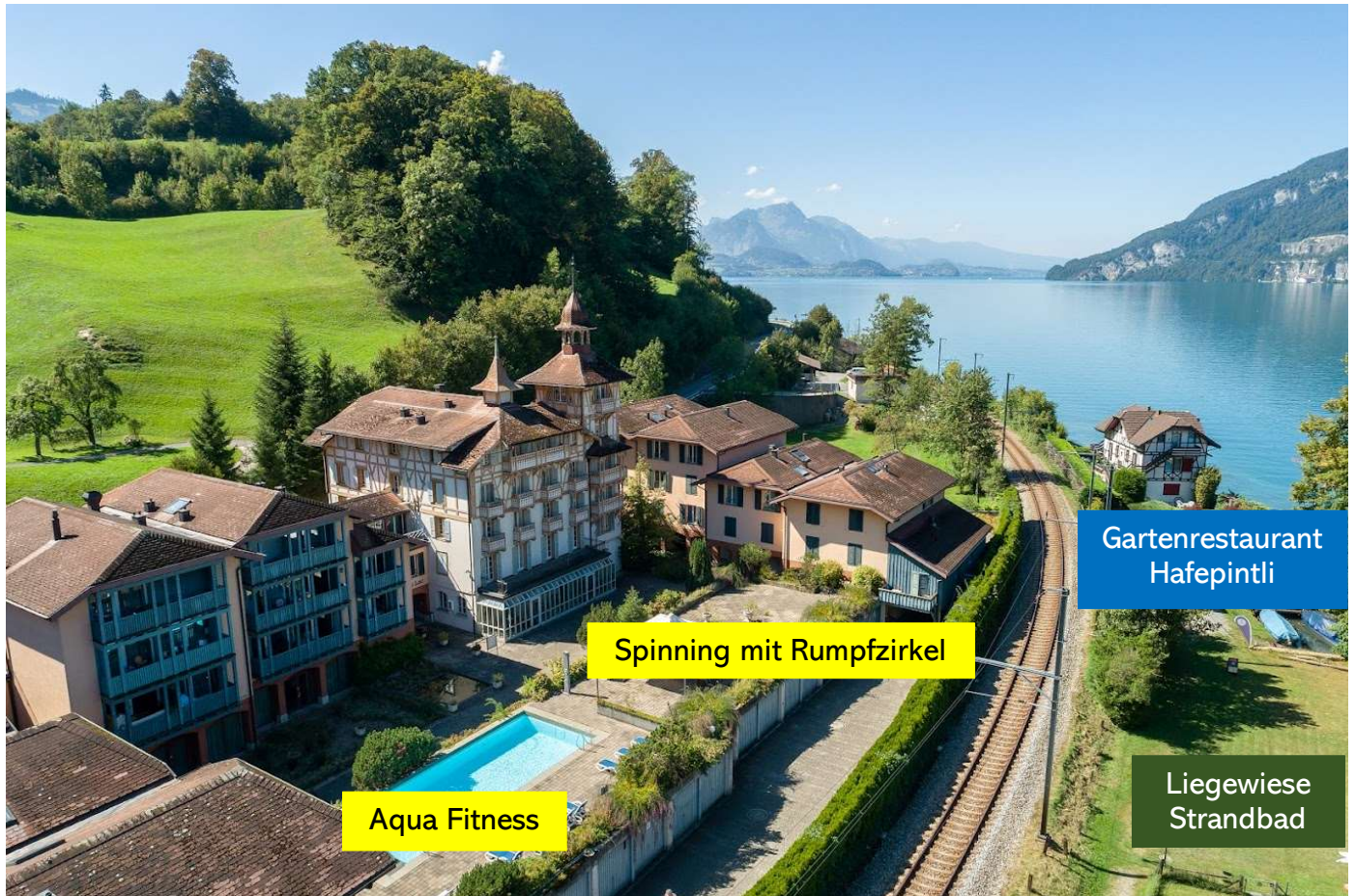




Besuchen Sie uns im Sommer in Därligen!

hafepintli-daerligen.ch / 079 783 95 33
sportundfit.ch / 079 722 68 68



Von Interlaken erreichbar per Bus (6 Min.), mit dem Velo (15 Min.)
mit dem SUP (20 Min.), zu Fuss (1h 15 Min),
Parkplätze (gebührenpflichtig) und Anlegeplätze für Boote vorhanden.



Höheweg 17, 3800 Interlaken, 033 822 68 68 / 079 722 68 68

Sommer- Stundenplan Juni bis September 2024

Mo.	08.30 – 09.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	10.00 – 11.00	Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining nicht nur für Senioren
Di.	08.00 – 09.00	Faszien Pilates
	09.30 – 10.15	Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken
	19.00 – 20.30	Spinning mit Rumpfzirkel auf der du Lac Terrasse Därligen
Mi.	08.30 – 10.00	Spinning mit Rumpfzirkel auf der du Lac Terrasse Därligen
	18.45 – 19.45	Circuit Training im Fitnessraum
Do.	09.30 – 10.15	Aqua Fitness im du Lac Pool Därligen
	18.00 – 19.00	Faszien - Pilates
	19.05 – 20.05	Yoga
Fr.	07.30 – 08.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	09.00 – 10.30	Indoor Cycling mit Blackroll Faszienübungen
	10.55 – 11.55	Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining nicht nur für Senioren
	12.15 – 13.15	Yoga

Für alle Lektionen gilt die Anmeldung.

Der Einstieg in bestehende Gruppen ist immer möglich!

Der Fitnessraum ist für Mitglieder 24 / 7 zugänglich.

**Für Interessierte sowie Massagen/Behandlungen/Power Plate
gilt die Terminvereinbarung.**

Herbstferien vom 23.Sept. bis 13.Oktober 2024

Anmeldung/Info:

Brigitte Schick, Sport und Fit Center, Höheweg 17, Interlaken
b.schick@sportundfit.ch / 079 722 68 68

