



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

Stundenplan ab 14.10.2024

Mo.	08.30 – 09.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	10.00 – 11.00	Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining auf der Matte
	12.15 – 13.15	Blackroll Faszientraining
	18.15 – 19.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	19.15 – 20.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	20.15 – 21.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
Di.	08.00 – 09.00	Faszien Pilates
	09.30 – 10.15	Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken
	19.00 – 20.30	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel
Mi.	08.30 – 10.00	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel
	18.45 – 19.45	Circuit Training im Fitnessraum
Do.	09.00 – 09.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	10.00 – 10.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	11.00 – 11.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	17.30 – 18.45	Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi
	18.00 – 19.00	Faszien - Pilates
	19.05 – 20.05	Yoga
	19.15 – 20.00	Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi
20.15 – 21.00	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi	
Fr.	07.30 – 08.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	09.00 – 10.30	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel
	11.00 – 12.00	Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining auf der Matte
	12.15 – 13.15	Yoga

Für alle Lektionen gilt die Anmeldung.

Der Einstieg in bestehende Gruppen ist immer möglich!

Blockkurse, Anmeldung über www.vhsn.ch

Im Halb- und Jahresabo Kurse inbegriffen. Einstieg immer möglich.

Weihnachtsferien: 22.12.2024 bis 05.01.2025

Frühlingsferien: 04.04.2025 bis 27.04.2025

Der Fitnessraum ist für Mitglieder immer 24 / 7 zugänglich.

Für Interessierte sowie Massagen/Behandlungen/Power Plate

gilt die Terminvereinbarung.

Anmeldung/Info: Brigitte Schick, b.schick@sportundfit.ch / 079 722 68 68

