

# Sport | Fit Center

## INTERLAKEN

Höheweg 17, 3800 Interlaken  
[www.sportundfit.ch](http://www.sportundfit.ch) / 033 822 68 68 / 079 722 68 68

### Sommer - Stundenplan

Ab 11.06.2019 bis 22.09.2019

Mo.	10.00 – 11.00 19.00 – 20.30	Circuit für Senioren im Fitnessraum Spinning mit Rumpfzirkel am Burgseeli	
Di.	06.00 – 07.00 08.00 – 09.00 09.00 – 10.00	Good morning Ayurvedic Yoga Faszien-Pilates I Aqua Fitness im Burgseeli (Nur für Schwimmer/Schwimmerinnen)	
Mi.	12.15 – 13.15 19.00 – 20.00	IRON SYSTEM© (Langhantel) Circuit im Fitnessraum	Business- Workout
Do.	07.30 – 09.00 09.00 – 10.00 18.00 – 18.45 18.00 – 19.00 19.00 – 20.30 19.05 – 20.05	Spinning mit Rumpfzirkel am Burgseeli Aqua Fitness im Burgseeli (Nur für Schwimmer/Schwimmerinnen) Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Burgseeli Faszien-Pilates Spinning mit Rumpfzirkel Yoga	
Fr.	06.00 – 07.00 07.30 – 08.30 08.30 – 09.45 12.15 – 13.15	IRON SYSTEM© (Langhantel) Rebounding (Trampolin) Circuit im Fitnessraum mit Rebounder Yoga	Business- Workout
So.	08.30 – 09.15	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Burgseeli	

**Für alle Lektionen Anmeldung erwünscht ☺**

**Für Trainingseinführungen, Power Plate Trainings,  
Beratungen und Massagen gilt die Terminvereinbarung.  
079 722 68 68 oder [b.schick@sportundfit.ch](mailto:b.schick@sportundfit.ch)**

**Herbstferien vom 23.09. bis 13.10.2019**