

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

Fit und gesund in den Winter

Stundenplan ab 14.10.2019 bis 23.12.2019

Mo.	10.00 – 11.00 19.00 – 20.30	Krafttraining und Balance für Senioren im Fitnessraum Spinning mit Rumpfzirkel	Business- Workout
Di.	06.00 – 07.00 08.00 – 09.00 08.30 – 09.45 10.15 – 11.00 14.00 – 14.45 18.00 – 19.30	Good morning Ayurvedic Yoga Faszien-Pilates I Circuittraining im Fitnessraum Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken Ohne 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12.(Hapimag Revision) Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi Spinning mit Rumpfzirkel	
Mi.	12.15 – 13.15 19.00 – 20.00	IRON SYSTEM© (Langhantel) Circuittraining im Fitnessraum	Business- Workout
Do.	08.30 – 10.00 18.00 – 19.00 19.00 – 20.30 19.05 – 20.05 19.15 – 20.00 20.15 – 21.00	Spinning mit Rumpfzirkel Faszien-Pilates Spinning mit Rumpfzirkel Yoga Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi	
Fr.	06.00 – 07.00 07.30 – 08.30 08.30 – 09.45 12.15 – 13.15	IRON SYSTEM© (Langhantel) Rebounding (Trampolin) CircuitTraining im Fitnessraum mit Rebounder Yoga	 Business- Workout
Sa.	09.15 – 10.00	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi	

Für alle Lektionen Anmeldung erwünscht ☺

Ferien über die Festtage von 24.12. bis 06.01.2020