



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

### Sommerstundenplan 2025

(02.06. bis 19.09.2025)

Mo.	08.30 – 09.45 10.00 – 11.00	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining auf der Matte
Di.	08.00 – 09.00 <b>09.30 – 10.15</b>	Faszien Pilates <b>Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken</b>
Mi.	<b>08.30 – 10.00</b> 18.45 – 19.45	<b>Spinning mit Rumpfzirkel auf der du Lac Terasse in Därligen</b> Circuit Training im Fitnessraum
Do.	<b>09.00 – 10.00</b>  18.00 – 19.00 19.05 – 20.05	<b>Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining auf der du Lac Liegewiese in Därligen</b>  Faszien - Pilates Yoga
Fr.	07.30 – 08.45 12.15 – 13.15	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum Yoga

**Für alle Lektionen gilt die Anmeldung.**

**Herbstferien: 20.09.2025 bis 13.10.2025**

**Der Fitnessraum ist für Mitglieder immer 24 / 7 zugänglich.  
Für Interessierte sowie Massagen/Behandlungen/Power Plate und  
Beratungen, gilt die Terminvereinbarung.**

**Anmeldung/Info:**

**Brigitte Schick, b.schick@sportundfit.ch / 079 722 68 68**

