



Besuchen Sie uns im Sommer in Därlichen!

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

