

# Stundenplan Sommer - Kleingruppen

Montag, 10. August - Samstag, 19. September 2020



Postgässli 24, 3661 Uetendorf  
 admin@bleibgesund.ch  
 033 356 42 27

| Montag   |          | Dienstag   |          | Mittwoch   |          | Donnerstag   |          | Freitag  |          | Samstag  |          |
|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|
| Gym-Raum   | Spi-Raum | Gym-Raum   | Spi-Raum | Gym-Raum   | Spi-Raum | Gym-Raum   | Spi-Raum | Gym-Raum   | Spi-Raum | Gym-Raum   | Spi-Raum |
| 08.55 - 09.55<br><b>funktionelles Krafttraining</b><br>(Sandra K.) |          | 10.00 - 11.15<br><b>Cardio+Kraft Sanft</b><br>(Tanja R.)           |          | 08.30 - 09.30<br><b>RückenGym</b><br>(Tanja R.)      |          | 08.00 - 09.00<br><b>Cardio+Kraft</b><br>(Sybille T.)               |          | 08.30 - 09.40<br><b>M.A.X.@+ Kraft</b><br>(Andrea G.)<br>max. 9 TN |          | 08.40 - 09.40<br><b>funktionelles Krafttraining</b><br>(Sandra K.) |          |
|  |          | Cardio+Kraft Sanft<br>(Tanja R.)                                   |          | 09.50 - 10.50<br><b>RückenGym</b><br>(Tanja R.)      |          |  |          | Cardio+Kraft Sanft<br>(Alexandra F.)                               |          |  |          |
|  |          |  |          | 18.00 - 18.30<br><b>M.A.X.@</b><br>(Andrea G.)       |          | Cardio+Kraft<br>(Tanja R.)   |          | 17.25 - 18.40<br><b>Cardio+Kraft</b><br>(Tanja R.)                 |          |  |          |
| 18.15 - 19.15<br><b>funktionelles Krafttraining</b><br>(Andrea G.) |          | 18.30 - 19.30<br><b>funktionelles Krafttraining</b><br>(Janine S.) |          | 19.00 - 20.15<br><b>Cardio+Kraft</b><br>(Sybille T.) |          | 18.50 - 19.50<br><b>funktionelles Krafttraining</b><br>(Andrea G.) |          | 18.55 - 19.55<br><b>RückenGym</b><br>(Sandra K.)                   |          |  |          |
| 20.10 - 21.10<br><b>FitGym</b><br>(Evelin W.)                      |          | Cardio+Kraft<br>(Sybille T.)                                       |          | ab 19.40   |          | bis 09.09.20   |          | 20.15 - 21.15<br><b>funktionelles Krafttraining</b><br>(Sandra K.) |          |  |          |

**Legende**

- max. 5 Teilnehmer\*innen
- max. 7 Teilnehmer\*innen
- max. 8 Teilnehmer\*innen