

Stundenplan Herbst Land

Montag, 12. Oktober bis Mittwoch 23. Dezember 2020



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

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
08.45-09.45 funktionelles Krafttraining (Sandra K.)*	08.40-09.40 Spinning * (Andrea v.K.)	08.30-09.45 Cardio+Kraft (Tanja R.)		08.25-09.25 funktionelles Kraft + Mobi. (Bruno R.)	8.40-9.40 Spinning (Sybille T.)	08.45-09.45 funktionelles Kraft + Mobi. (Bruno R.)		08.30-09.40 M.A.X.® + Kraft (Andrea G.)		08.40-09.40 funktionelles Krafttraining (Sandra K.)
10.00-11.00 funktionelles Kraft + Mobi. (Sandra K.)*	09.55-10.55 Spinning * (Andrea v.K.)	10.00-11.15 Cardio+Kraft S/S (Tanja R.)		09.40-10.40 RückenGym (Tanja R.)		09.10-10.25 Cardio+Kraft (Beatrice S.)		09.15-10.30 Cardio+Kraft S/S (Sarah R.)		10.00-11.15 Spinning (Sandra K.)
				10.50-11.50 RückenGym (Tanja R.)		10.00-11.15 Cardio+Kraft S/S (Sarah R.)				
						12.10-13.00 Spinning *** (Ursina W.)				
17.25-18.25 funktionelles Krafttraining (Bruno R.)	17.30-18.30 Spinning (Sybille T.)		17.30-18.30 Spinning (Alexandra F.)	18.00-18.30 M.A.X.® (Andrea G.)	17.45-18.45 Spinning (Andrea v. K.)	17.25-18.40 Cardio+Kraft (Tanja R.)		17.25 - 18.40 Cardio+Kraft (Markus S.)	17.35 - 18.35 Spinning (Markus S.)	SundaySpinning Facebook SMS-Liste
18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Eveline W.)	18.50-19.50 Spinning (Markus S.)	18.35-19.35 funktionelles Krafttraining (Janine S.)	18.45-19.45 Spinning (Sybille T.)	18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	19.00-20.00 Spinning (Andrea v. K.)	19.00-20.00 RückenGym (Beatrice S.)	18.45-19.45 Spinning (Sandra K.)	18.50-19.50 Spinning (Markus S.)		
20.00-21.00 FitGym (Eveline W.)	20.05-21.20 Spinning (Markus S.)	20.00-21.00 FitGym (Janine S.)	20.00-21.15 Spinning (Bruno R.)	20.00-21.00 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	20.15-21.15 Spinning (Pascal D.)	20.15-21.15 funktionelles Krafttraining (Sandra K.)	20.00-21.00 Spinning (Erich S.)			

* = mit Kinderhütedienst

*** = inkl. Lunch

SI = Senior*innen