

# 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 <b>funktionelles Krafttraining</b> (Sandra K.)*	09.00-10.00 <b>Spinning *</b> (Andrea v.K.)	08.30-09.45 <b>Cardio+Kraft</b> (Tanja R.)		08.25-09.25 <b>funktionelles Kraft + Mobi.</b> (Bruno R.)	8.40-9.40 <b>Spinning</b> (Sybille T.)	08.45-09.45 <b>funktionelles Kraft + Mobi.</b> (Bruno R.)		08.30-09.40 <b>M.A.X.® + Kraft</b> (Andrea G.)		08.40-09.40 <b>funktionelles Krafttraining</b> (Sandra K.)	
10.00-11.00 <b>funktionelles Kraft + Mobi.</b> (Sandra K.)*		10.00-11.15 <b>Cardio+Kraft S/S</b> (Tanja R.)		09.40-10.40 <b>RückenGym</b> (Tanja R.)		09.10-10.25 <b>Cardio+Kraft</b> (Beatrice S.)		09.15-10.30 <b>Cardio+Kraft S/S</b> (Sarah R.)			10.00-11.15 <b>Spinning</b> (Sandra K.)
				10.50-11.50 <b>RückenGym</b> (Tanja R.)		10.00-11.15 <b>Cardio+Kraft S/S</b> (Sarah R.)					
							12.10-13.00 <b>Spinning ***</b> (Ursina W.)				
17.25-18.25 <b>funktionelles Krafttraining</b> (Bruno R.)	17.30-18.30 <b>Spinning</b> (Sybille T.)		17.30-18.30 <b>Spinning</b> (Alexandra F.)	18.00-18.30 <b>M.A.X.®</b> (Andrea G.)	17.45-18.45 <b>Spinning</b> (Andrea v. K.)	17.25-18.40 <b>Cardio+Kraft</b> (Tanja R.)		17.25 - 18.40 <b>Cardio+Kraft</b> (Markus S.)			
18.45-19.45 <b>funktionelles Krafttraining</b> (Eveline W.)	18.50-19.50 <b>Spinning</b> (Markus S.)	18.35-19.35 <b>funktionelles Krafttraining</b> (Janine S.)	18.45-19.45 <b>Spinning</b> (Sybille T.)	18.45-19.45 <b>funktionelles Krafttraining</b> (Andrea G.)	19.00-20.00 <b>Spinning</b> (Andrea v. K.)	19.00-20.00 <b>RückenGym</b> (Beatrice S.)	18.45-19.45 <b>Spinning</b> (Sandra K.)				
20.00-21.00 <b>FitGym</b> (Eveline W.)	20.05-21.20 <b>Spinning</b> (Markus S.)	20.00-21.00 <b>FitGym</b> (Janine S.)	20.00-21.15 <b>Spinning</b> (Bruno R.)	20.00-21.00 <b>funktionelles Krafttraining</b> (Andrea G.)	20.15-21.15 <b>Spinning</b> (Pascal D.)	20.15-21.15 <b>funktionelles Krafttraining</b> (Sandra K.)	20.00-21.00 <b>Spinning</b> (Erich S.)				

\* = mit Kinderhütendienst

\*\*\* = inkl. Lunch

SI = Senior\*innen

21.09.2020

*kursiv = Start sobald genügend Anmeldungen*

**SundaySpinning**  
Facebook  
SMS-Liste