

Stundenplan Herbst Land 2022

Montag, 17. Oktober bis Freitag, 23. Dezember 2022



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

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
08.45-09.45 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)		08.45-09.45 funktionelles Krafttraining (Tanja R.)		08.45-09.45 RückenGym (Tanja R.)	08.30-09.30 Spinning (Sybille T.)	08.25-09.25 funktionelles Kraft + Mobi. (Bruno R.)		08.30-09.30 M.A.X.® + Kraft (Andrea G.)	
10.00-11.00 funktionelles Kraft (Andrea G.)	09.45-10.45 Spinning (Ursina W.)	10.00-11.15 Cardio+Kraft S/S (Tanja R.)		10.00-11.15 Cardio+Kraft (Tanja R.)		09.00-10.15 Cardio+Kraft (Tanja R.)		09.15-10.30 Cardio+Kraft SI (Susann W.)	
						10.00-11.15 Cardio+Kraft S (Sarah R.)			10.00-11.15 Spinning (Bruno R.)
						12.10-13.00** Spinning (Ursina W.)			
17.30-18.30 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	17.35-18.35 Spinning (Bruno R.)		17.30-18.30 Spinning (Sybille T.)	17.30-18.30 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)		17.25-18.40 Cardio+Kraft (Tanja R.)			
18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Oivia St.)	18.50 - 19.50 Spinning (Markus S.)	18.15-19.15 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 (Susann W.)	18.45-19.45 Spinning (Ursina W.)		
20.00-21.00 FitGym (Olivia St.)	20.05-21.20 Spinning (Markus S.)	19.30-20.30 funktionelles Krafttraining (Katja A.)	20.00-21.15 Spinning (Bruno R.)	20.00-21.00 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	20.15-21.15 Spinning (Erich S.)	20.15-21.15 funktionelles Krafttraining (Susann W.)	20.00-21.00 Spinning (Bruno R.)		

SI = Senior*innen

** = mit Lunch

S = Senioren

13.10.2022

Kursive Schrift = Kursstart sobald genügend Anmeldungen.