

Stundenplan Winter Land 2023

Donnerstag, 5. Januar bis Mittwoch, 5. April 2023



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.)		17.45-18.45 Spinning (Andrea v.K.)		17.25-18.40 Cardio+Kraft (Tanja R.)	
18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Olivia 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.)		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.)		20.10-21.10 funktionelles Krafttraining (Susann W.)	
20.00-21.00 FitGym (Olivia St.)		20.05-21.20 Spinning (Markus S.)		20.00-21.00 Spinning (Bruno R.)		20.00-21.00 Spinning (Bruno R.)					

SI = Senior*innen

** = mit Lunch

* = Kursstart am 12. Januar 2023

23.12.2022

S = Senioren

Kursive Schrift = Kursstart sobald genügend Anmeldungen.