

Stundenplan Winter Land 2024

Montag, 8. Januar bis Samstag, 6. April 2024



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.)	<i>08.30-09.30</i> Spinning (Andrea v.K.)	08.45-09.45 funktionelles Kraft + Mobi. (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 Krafttraining (Andrea G.)		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.)		09.00-10.15 Cardio+Kraft SI (Susann W.)			
						10.00-11.15 Cardio+Kraft S (Sarah R.)		10.25-11.40 Cardio+Kraft SI (Susann W.)			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.)	18.00-19.00 funktionelles Krafttraining (Janine S.)	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.)		17.30-18.30 Kraft + PowerYoga (Tanja R.)			
18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Oivia St.)	<i>18.50 - 19.50</i> Spinning (Markus S.)	19.10 - 20.10 funktionelles Krafttraining (Katja A.)	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 (Flavia K.)				
20.00-21.00 FitGym (Olivia St.)	20.05-21.20 Spinning (Markus S.)	20.20 - 21.20 FunTone® (Katja A.)	20.00-21.15 Spinning (Bruno R.)	20.00-21.00 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	20.15-21.15 Spinning (Gabi G.)	20.10-21.10 RückenGym (Susann W.)	20.00-21.00 Spinning (Flavia K.)				

NEU im Angebot: FunTone®, Kraft+PowerYoga und OutdoorFitness
 Wo: Bachschulhaus, Uetendorf
 Wann: Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr (Andrea G.)

SI = Senior*innen

** = mit Lunch

S = Senioren

Ferien Ostern: Mittwoch 27. März (ab Mittag) - Montag, 1. April 2024

28.12.2023

Kursive Schrift = Kursstart sobald genügend Anmeldungen