

Stundenplan Frühling Land 2024

Montag, 22. April bis Freitag, 5. Juli 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.)	08.45-09.45 funktionelles Kraft + Mobi. (Tanja R.)		08.45-09.45 RückenGym (Tanja R.)	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.) 10.00-11.15 Cardio+Kraft S (Sarah R.)	09.15-10.30 Cardio+Kraft SI (Susann W.)	
				12.10-13.00** Spinning (Ursina W.)		
17.30-18.30 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	18.00-19.00* funktionelles Krafttraining (Janine S.)	17.30-18.30* Spinning (Sybille T.) (Flavia K.)	17.30-18.30 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	17.25-18.40 Cardio+Kraft (Tanja R.)	17.30-18.30 Kraft + PowerYoga (Tanja R.)	
18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Oivia St.)	19.10 - 20.10 funktionelles Krafttraining (Katja A.)	18.45-19.45* Spinning (Sybille T.) (Flavia K.)	18.45-19.45 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	19.30-20.30 Spinning (Andrea v.K.)	19.00-20.00 RückenGym (Susann W.)	
20.00-21.00 FitGym (Olivia St.)	20.20-21.20*** FunTone® (Katja A.)		20.00-21.00 funktionelles Krafttraining (Andrea G.)	20.10-21.10 RückenGym (Susann W.)		

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

SI = Senior*innen

* = Kursende in der Woche vom 24. Juni 2024

** = mit Lunch, Kursende am 30. Mai 2024

08.04.2024

S = Senioren

*** = Ferien am 21. Mai 2024

Ferien: **Auffahrt:** Mittwoch, 8. Mai (ab Mittag) - Sonntag, 12. Mai 2024

Pfingsten: Montag, 20. Mai 2024

Kursive Schrift = Kursstart sobald genügend Anmeldungen