

# Stundenplan Herbst Land



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

16. Oktober - Samstag, 23. Dezember 2017

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
08.45-09.45 <b>funktionelles Krafttraining*</b>	08.40-09.40 <b>Spinning *</b>	08.25-09.25 <b>FitGym</b>		08.30-09.30 <b>funktionelles Kraft + Mobilisation</b>	08.40-09.40 <b>Spinning</b>	08.45-09.45 <b>funktionelles Kraft + Mobilisation</b>		08.30-09.40 <b>M.A.X.®</b> + Kraft	08.40-09.40 <b>funktionelles Krafttraining</b> 1)
10.00-11.00 <b>M.A.X.®</b> + Kraft *	09.55-10.55 <b>Spinning *</b>	09.35-10.35 <b>funktionelles Krafttraining</b>		09.45-10.45 <b>RückenGym</b>		09.10-10.25 <b>Cardio+Kraft</b>		09.15-10.30 <b>Cardio+Kraft SI</b>	10.00-11.15 <b>Spinning</b>
		10.00-11.15 <b>Cardio+Kraft S/S</b>		10.55-11.55 <b>RückenGym</b>		10.00-11.15 <b>Cardio+Kraft S</b>		10.05-11.05 <b>Cardio+ Mobilisation</b>	
17.25-18.25 <b>funktionelles Krafttraining</b>	17.30-18.30 <b>Spinning</b>	17.25-18.25 <b>funktionelles Krafttraining</b>	17.30-18.30 <b>Spinning</b>	18.00-18.30 <b>M.A.X.®</b>	17.45-18.45 <b>Spinning</b>	17.25-18.40 <b>Cardio+Kraft</b>			
18.35-19.35 <b>funktionelles Krafttraining</b>	18.45-19.45 <b>Spinning</b>	18.35-19.35 <b>funktionelles Krafttraining</b>	18.45-19.45 <b>Spinning</b>	18.45-19.45 <b>funktionelles Krafttraining</b>	19.00-20.00 <b>Spinning</b>	19.00-20.00 <b>RückenGym</b>	18.45-19.45 <b>Spinning</b>	18.30-19.45 <b>Spinning</b>	
20.00-21.00 <b>FitGym</b>	20.00-21.15 <b>Spinning</b>	20.00-21.00 <b>FitGym</b>	20.00-21.15 <b>Spinning</b>	20.00-21.00 <b>funktionelles Krafttraining</b>	20.15-21.15 <b>Spinning</b>	20.15-21.15 <b>funktionelles Krafttraining</b>	20.00-21.00 <b>Spinning</b>		

\* = mit Kinderhütedienst

SI = Seniorinnen

S = Senioren

1) Kursbeginn sobald genügend Anmeldungen

19.10.2017