

Cardio+Kraft

13. August 2026, 9:00 Uhr – 17. September 2026 bis 9:15 Uhr

Das ganzheitliche Training für Ihre Fitness

Zum Aufwärmen geht's ab in den Sattel! Auf den Spinning-Bikes findet dann auch der erste Teil des Trainings, das Ausdauertraining, statt. Für den zweiten Teil steigen wir ab und wechseln in den Groupefitnessraum. Dort fördern wir unsere Fitness mit vielseitigen Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen. Cardio und Kraft ist eine optimale Kombination und bietet Ihnen ein ganzheitliches Körpertraining.

Veranstaltungsort

bleibgesund GmbH
Postgässli 24
3661 Uetendorf
📍 [Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Sarah und Bruno Röthlisberger-Horni
Tel. 033 356 42 27 / 079 480 02 67
admin@bleibgesund.ch
<https://www.bleibgesund.ch>

Organisator

bleibgesund GmbH