

Group-Fitness 04.08.2025 – 10.08.2025

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.10	08.30	Atem Meditation ohne Anmeldung	Anja	
	08.45	09.45	Toning	Sandra	
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	13.15	14.15	Cycling für alle und Sehbehinderte	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Janine	Fällt aus
Dienstag	08.15	09.15	Body Boost	Ana H.	
	09.30	10.25	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.30	11.30	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	19.00	Pilafit	Joschua	Doris
	19.15	20.15	Zumba	Paola	
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	12.15	13.15	Rückenfit	Clarisse	Fällt aus
	18.00	18.55	Toning	Sonja	Fällt aus
	19.10	20.00	World Jumping	Janine	Nilu
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
Donnerstag	08.30	09.30	Body & Mind Balance	Ana H	
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana H.	
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	Ana H.
	19.15	20.15	Body Pump ab 14.08	Sarah	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	Janine
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana H.	Janine
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Sarah	

Anmeldung: <https://fitness-muehle matt.ch/group-fitness/termin-buchen/> 6 Tage vor Kursbeginn möglich.
ÄNDERUNGEN vorbehalten.