FITNESS MÜHLEMATT
UNSERE INSPIRATION IST DEIN ERFOLG

# Indoor Cycling 09.11.2026 – 15.11.2026

| Tag | Von | Bis | Art und Herzfrequenz | Instruktor | Ersatz |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| **Montag** | 20:10 | 21:10 | Hill 75-85% | Kathrin | |
| | | | | | |
| **Dienstag** | 12:15 | 13:15 | Low to High 65-85% | Peter | |
| | | | | | |
| **Donnerstag** | 18:00 | 19:00 | Fartlek 65-85% | Claudia | |
| | | | | | |
| **Freitag** | 12:15 | 13:15 | Hill 75-85% | Flurina | |
| | | | | | |
| **Samstag** | 12:15 | 13:15 | **Surpise** | Noppe | |
| | | | | | |
| **Sonntag** | 09:00 | 10:00 | **Surprise** | Patrick | |

- Abmeldungen bitte rechtzeitig 4 Stunden vor Kursbeginn, damit die Plätze neu vergeben werden können.
- Wir bitten um Verständnis, dass bei 3-maligen Nichterscheinen keine Reservierung mehr möglich ist.
- Probetraining melden sich bitte 30 Minuten vor Beginn an der Rezeption.
- Sonntags bieten wir kein Probetraining für Anfänger an.
- Bitte nimm ein Handtuch, eine Trinkflasche und ein Pulsmesser mit zur Lektion.
- Die Lektion wird ab drei Personen durchgeführt.
- Änderungen vorbehalten.

- Anmeldung: https://fitness-muehlematt.ch/group-fitness/termin-buchen/
  6 Tage vor Kursbeginn möglich.

- ÄNDERUNGEN vorbehalten.
- Taschen und Kleider gehören aus hygienischen Gründen und Anstand nicht in den Kursraum!
- Wir freuen uns auf Euch! Euer Fitness-Mühlematt Team