FITNESS MÜHLEMATT
UNSERE INSPIRATION IST DEIN ERFOLG

Indoor Cycling 14.09.2026 – 20.09.2026

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20:10	21:10	Intervall Extensiv 75-85%	Sidonia	
Dienstag	12:15	13:15	Low to High 65-85%	Claudia	
Donnerstag	18:00	19:00	Fartlek 65-85%	Claudia	
Freitag	12:15	13:15	**Surprise**	Markus	
Samstag	12:15	13:15	Fartlek 65-85%	Claudia	
Sonntag	09:00	10:00	**Surprise**	Cecco	

- 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