

Group-Fitness 07.07.2025 – 13.07.2025

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.10	08.30	Atem Meditation ohne Anmeldung	Anja	Fällt aus
	08.45	09.45	Toning	Sandra	
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	Sandra
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	Samantha
	13.15	14.15	Cycling für alle und Sehbehinderte	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Janine	Kerstin
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	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	Isabelle
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	Olaf
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	Ana H.
	12.15	13.15	Rückenfit	Clarisse	Fällt aus
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Janine	
	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	
	19.15	20.15	Body Pump NEU ab 14.08	Sarah	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	Ana H.
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	Fällt aus
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	Fällt aus
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	Paola
	10.45	11.45	World Jumping	Ana H.	
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Olaf	

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