FITNESS MÜHLEMATT
UNSERE INSPIRATION IST DEIN ERFOLG

Indoor Cycling 05.10.2026 – 11.10.2026

Tag	Von	Bis	Art und Herzfrequenz	Instruktor	Ersatz
Montag	20:10	21:10	Intervall Extensiv 75-85 %	Claudia	
Dienstag	12:15	13:15	Fartlek 65-85%	Peter Dalcher	
Donnerstag	18:00	19:00	High End Endurance 75-85%	Claudia	
Freitag	12:15	13:15	**Surprise**	Claudia	
Samstag	12:15	13:15	Laps 65-85%	Kathrin	
Sonntag	09:00	10:00	**Surprise**	Flurina	

- **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**