

Group-Fitness 03.08.2026 – 09.08.2026

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.45	09.40	Bodyshape	Sandra	
	09.45	10.45	Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibo	
	13.15	14.15	Cycling für Sehbehinderte und alle	Imad	Sommerpause
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Nicole	
Dienstag	08.15	09.15	Body Boost	Ana	
	09.30	10.25	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.30	11.30	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	19.00	Functional Body	Joschua	
	19.00	20.00	Sunset Walk and Workout Outdoor	Ana	NEU !!!!!!!
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana	
	12.15	13.00	Athletic Power	Ibo	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Janine	Ana
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
Donnerstag	08.30	09.30	SOMMERPAUSE		
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana	
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibo	Sam
	19.15	20.15	Body Pump	Lena	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.15	Core Mobility	Sam	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	Sommerpause
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana	
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Olaf	

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