

Group-Fitness 09.03.2026 – 15.03.2026

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.45	09.45	Toning	Sandra	
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	 13.15	14.15	Cycling für Sehbehindertre und alle	Imad	
	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	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	11.00	11.30	Atemmeditation	Anja	
	12.15	13.15	Rückenfit	Ana	
	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	
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana	
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
	19.15	20.15	Body Pump	Sarah	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	Kerstin
	09.30	10.15	Core Mobility	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana	Nichy
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Zoe	

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