Group-Fitness 13.10.2025-19.10.2025

FITNESS MÜHLEMATT
UNSERE INSPIRATION IST DEIN ERFOLG

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.10	08.30	Atem Meditation ohne Anmeldung	Anja	
	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 alle und Sehbehinderte	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Janine	
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	Pilafit	Joschua	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	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 **Neu !**	Sarah	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre (Bodyboost Ersatz)	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	
Samstag	**09:30**	**10:45**	**Zumba (15 min Warm-up)**	**Nichy/Paola**	
Open Day Special	**11.00**	**12.00**	**World Jumping + Hit Tabata Core**	**Ana/Janine Ibrahim/Sam**	
	12.15	**13.15**	**Yoga**	**Astrid**	
	13.30	**14.00**	**Cool Down**	**Ana**	
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	**Kerstin**	**Sven**