

# Group-Fitness 16.03.2026 – 22.03.2026

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
<b>Montag</b>	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 Sehbehinderte und alle	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Nicole	
<b>Dienstag</b>	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	
<b>Mittwoch</b>	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	<b>Olaf</b>
	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	
<b>Donnerstag</b>	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	<b>Leo</b>
<b>Freitag</b>	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.15	Core Mobility	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	
<b>Samstag</b>	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana	<b>Nichy</b>
<b>Sonntag</b>	10.30	11.30	Body Pump	Nina	

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