Group-Fitness 23.11.2026 – 29.11.2026

FITNESS MÜHLEMATT
UNSERE INSPIRATION IST DEIN ERFOLG

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	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Nicole	
Dienstag	08.15	09.15	Body Boost	Ana	**Nina**
	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	12.00	Rückenfit	Ana	**Sam**
	12.15	13.00	Athletic Power	Ibo	
	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	Power Morning Yoga	Astrid	
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana	**Doris**
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibo	
	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 (auch mit Daytimeabo)	Andrea	
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10:30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana	**Nilu**
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Sven	

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