


Group-Fitness 27.04.2026 – 03.05.2026

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.45	09.40	Bodyshape NEU	Sandra	
	09.50	10.45	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	
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	12.00	Rückenfit	Ana	
	12.15	13.15	Rückenfit	Ibrahim	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Janine	Manuela
	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	10.30	11.30	Body Pump	Kerstin	
1.Mai					
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana	Janine
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Nicole	

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