


Group-Fitness 29.06.2026 – 05.07.2026

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.45	09.40	Bodyshape	Sandra	Sam
	09.45	10.45	Balance und Stabilität Ersatzlektion	Sandra	Sam
	11.00	12.00	Pilates	Marta	Ana
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibo	Sam
	13.15	14.15	Cycling für Sehbehinderte und alle	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	Christine
	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	Sam
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana	
	12.15	13.00	Athletic Power NEU	Ibo	Ana
	18.00	18.55	Toning	Sonja	Christine
	19.10	20.00	World Jumping	Janine	
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	Sommerpause
Donnerstag	08.30	09.30	Power Pilates	Ana	Sommerpause
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana	
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibo	Sam
	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	Ana
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	fällt aus
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana	
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Sarah	

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