

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

10. bis 16. November 2025



Montag	Lektion	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF
18.15	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎

Dienstag

09.15	60 Min.	Step & Tone	Kathrin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Bodytoning & Pilates	Barbara	4. OG	GF
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ ZOOM	GF

Mittwoch

09.00	45 Min.	Functional Training	Corinne	EG	FT ✎ ☺
09.15	45 Min.	bellicon Bounce®	Esthi	4. OG	GF ✎ ☺
12.00	60 Min.	Lunch Flow Yoga	Marianne	4. OG/ ZOOM	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ ZOOM	GF auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Armando	3. OG	GF ✎

Donnerstag

09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sonia	3. OG	GF ✎
09.00	60 Min.	Rückenfit	Aline	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.15	45 Min.	Functional Training	Philipp	EG	FT ✎
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG	✎ separate Gebühr

Freitag

08.30	60 Min.	Bodytoning	Corinne	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.

Samstag

10.00	60 Min.	Step	Corinne	4. OG	GF
-------	---------	------	---------	-------	----

Sonntag

10.00	60 Min.	Pump	Cyber	4. OG	GF Cyber Fitness
-------	---------	------	-------	-------	------------------

✎ = Platzreservation

☺ = Kinderbetreuung

GF = Mitglieder mit Team Card 1 bis 3 können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Functional Group Fitness Lektion im EG besuchen.

FT = Mitglieder mit einem Functional Abo können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Group Fitness Lektion im 3. oder 4. Stock besuchen.

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

17. bis 23. November 2025



Montag	Lektion	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF
18.15	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎

Dienstag

09.15	60 Min.	Step & Tone	Kathrin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Bodytoning & Pilates	Barbara	4. OG	GF
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ ZOOM	GF

Mittwoch

09.00	45 Min.	Functional Training	Corinne	EG	FT ✎ ☺
09.15	45 Min.	bellicon Bounce®	Esthi	4. OG	GF ✎ ☺
12.00	60 Min.	Lunch Flow Yoga	Marianne	4. OG/ ZOOM	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ ZOOM	GF auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Armando	3. OG	GF ✎

Donnerstag

09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sonia	3. OG	GF ✎
09.00	60 Min.	Rückenfit	Aline	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.15	45 Min.	Functional Training	Philipp	EG	FT ✎
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG	✎ separate Gebühr

Freitag

08.30	60 Min.	Bodytoning	Sabine	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.

Samstag

10.00	60 Min.	Step	Corinne	4. OG	GF
-------	---------	------	---------	-------	----

Sonntag

10.00	60 Min.	Pump	Cyber	4. OG	GF Cyber Fitness
-------	---------	------	-------	-------	------------------

✎ = Platzreservation

☺ = Kinderbetreuung

GF = Mitglieder mit Team Card 1 bis 3 können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Functional Group Fitness Lektion im EG besuchen.

FT = Mitglieder mit einem Functional Abo können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Group Fitness Lektion im 3. oder 4. Stock besuchen.

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

24. bis 30. November 2025



Montag	Lektion	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF
18.15	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍

Dienstag

09.15	60 Min.	Step & Tone	Corinne	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Bodytoning & Pilates	Barbara	4. OG	GF
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ ZOOM	GF

Mittwoch

09.00	45 Min.	Functional Training	Corinne	EG	FT ✍ ☺
09.15	45 Min.	bellicon Bounce®	Esthi	4. OG	GF ✍ ☺
12.00	60 Min.	Lunch Flow Yoga	Marianne	4. OG/ ZOOM	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ ZOOM	GF auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Armando	3. OG	GF ✍

Donnerstag

09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sonia	3. OG	GF ✍
09.00	60 Min.	Rückenfit	Aline	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.15	45 Min.	Functional Training	Philipp	EG	FT ✍ keine Lektion
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG	✍ separate Gebühr

Freitag

08.30	60 Min.	Bodytoning	Sabine	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.

Samstag

10.00	60 Min.	Step	Corinne	4. OG	GF
-------	---------	------	---------	-------	----

Sonntag

10.00	60 Min.	Pump	Cyber	4. OG	GF Cyber Fitness
-------	---------	------	-------	-------	------------------

✍ = Platzreservation

☺ = Kinderbetreuung

GF = Mitglieder mit Team Card 1 bis 3 können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Functional Group Fitness Lektion im EG besuchen.

FT = Mitglieder mit einem Functional Abo können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Group Fitness Lektion im 3. oder 4. Stock besuchen.

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

1. bis 7. Dezember 2025



Montag	Lektion	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF
18.15	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎

Dienstag

09.15	60 Min.	Step & Tone	Corinne	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Bodytoning & Pilates	Barbara	4. OG	GF
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ ZOOM	GF

Mittwoch

09.00	45 Min.	Functional Training	Corinne	EG	FT ✎ ☺
09.15	45 Min.	bellicon Bounce®	Esthi	4. OG	GF ✎ ☺
12.00	60 Min.	Lunch Flow Yoga	Marianne	4. OG/ ZOOM	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ ZOOM	GF auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Armando	3. OG	GF ✎

Donnerstag

09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sonia	3. OG	GF ✎
09.00	60 Min.	Rückenfit	Aline	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.15	45 Min.	Functional Training	Philipp	EG	FT ✎
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG	✎ separate Gebühr

Freitag

08.30	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.

Samstag

10.00	60 Min.	Step	Corinne	4. OG	GF
-------	---------	------	---------	-------	----

Sonntag

10.00	60 Min.	Pump	Cyber	4. OG	GF Cyber Fitness
-------	---------	------	-------	-------	------------------

✎ = Platzreservation

☺ = Kinderbetreuung

GF = Mitglieder mit Team Card 1 bis 3 können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Functional Group Fitness Lektion im EG besuchen.

FT = Mitglieder mit einem Functional Abo können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Group Fitness Lektion im 3. oder 4. Stock besuchen.

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

8. bis 14. Dezember 2025



Montag	Lektion	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF
18.15	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎

Dienstag

09.15	60 Min.	Step & Tone	Kathrin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Bodytoning & Pilates	Barbara	4. OG	GF
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ ZOOM	GF

Mittwoch

09.00	45 Min.	Functional Training	Corinne	EG	FT ✎ ☺
09.15	45 Min.	bellicon Bounce®	Esthi	4. OG	GF ✎ ☺
12.00	60 Min.	Lunch Flow Yoga	Marianne	4. OG/ ZOOM	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ ZOOM	GF auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Armando	3. OG	GF ✎

Donnerstag

09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sonia	3. OG	GF ✎
09.00	60 Min.	Rückenfit	Aline	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.15	45 Min.	Functional Training	Philipp	EG	FT ✎
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG	✎ separate Gebühr

Freitag

08.30	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.

Samstag

10.00	60 Min.	Step	Corinne	4. OG	GF
-------	---------	------	---------	-------	----

Sonntag

10.00	60 Min.	Pump	Cyber	4. OG	GF Cyber Fitness
-------	---------	------	-------	-------	------------------

✎ = Platzreservation

☺ = Kinderbetreuung

GF = Mitglieder mit Team Card 1 bis 3 können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Functional Group Fitness Lektion im EG besuchen.

FT = Mitglieder mit einem Functional Abo können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Group Fitness Lektion im 3. oder 4. Stock besuchen.