

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

9. bis 15. März 2026



Montag		Lektion	Instruktor	Raum	Info
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	Sascha	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	Corinne	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

16. bis 22. März 2026



Montag		Lektion	Instruktor	Raum	Info
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/ <u>ZOOM</u>	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/ <u>ZOOM</u>	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/ <u>ZOOM</u>	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ <u>ZOOM</u>	GF auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Armando	3. OG	GF ✎

Donnerstag

09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sascha	3. OG	GF ✎
09.00	60 Min.	Rückenfit	Aline	4. OG/ <u>ZOOM</u>	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/ <u>ZOOM</u>	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

23. bis 29. März 2026



Montag		Lektion	Instruktor	Raum	Info
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF ☺
10.00	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	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 ✍ ☺ keine Lektion
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	Sascha	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

10.00	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.