

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

30. März bis 5. April 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	Kevin	EG	FT ✍
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG	✍ separate Gebühr

Freitagfreitag

keine Lektion

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

6. bis 12. April 2026



Montag		Lektion	Instruktor	Raum	Info
Ostermontag, keine Lektionen					
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.	TRX®	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 & Hirnjogging	Sabine	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.	FunTone®	Nicole	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Painlessmotion	Cyber	4. OG	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

13. bis 19. April 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/ 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.	TRX®	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.	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

20. bis 26. April 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	Sabine	4. OG	GF
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ ZOOM	GF

Mittwoch

09.00	45 Min.	TRX®	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 ✍ keine Lektion
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.