

# 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/ <b>ZOOM</b>	GF
18.15	60 Min. Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF
18.30	45 Min. Functional Circuit	<b>Andrea</b>	EG	FT ✍
<b>Dienstag</b>				
09.15	60 Min. Step & Tone	Kathrin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min. Bodytoning & Pilates	<b>Sabine</b>	4. OG	GF
18.00	60 Min. Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ <b>ZOOM</b>	GF
<b>Mittwoch</b>				
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/ <b>ZOOM</b>	GF
18.30	45 Min. Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍
18.30	75 Min. Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ <b>ZOOM</b>	GF auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min. Indoor Cycling	Armando	3. OG	GF ✍
<b>Donnerstag</b>				
09.00	60 Min. Indoor Cycling	Sascha	3. OG	GF ✍ keine Lektion
09.00	60 Min. Rückenfit	<b>Esthi</b>	4. OG/ <b>ZOOM</b>	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
<b>Freitag</b>				
08.30	60 Min. FunTone®	Karin	4. OG	GF
10.00	60 Min. Painlessmotion	Moni	4. OG/ <b>ZOOM</b>	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
<b>Samstag</b>				
10.00	60 Min. Step	Corinne	4. OG	GF
<b>Sonntag</b>				
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

## 27. April bis 3. Mai 2026



<b>Montag</b>		<b>Lektion</b>	<b>Instruktor</b>	<b>Raum</b>	<b>Info</b>
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Bodytoning	<b>Sabine</b>	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ <b>ZOOM</b>	GF
18.15	60 Min.	Hot Iron®	<b>Cyber</b>	4. OG	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	<b>Andrea</b>	EG	FT ✍

### **Dienstag**

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

### **Mittwoch**

09.00	45 Min.	TRX®	<b>Andrea</b>	EG	FT ✍ ☺
09.15	45 Min.	bellicon Bounce®	Esthi	4. OG	GF ✍ ☺
12.00	60 Min.	Lunch Flow Yoga	<b>Esthi</b>	4. OG/ <b>ZOOM</b>	GF
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ <b>ZOOM</b>	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	<b>Cyber</b>	4. OG/ <b>ZOOM</b>	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.15	45 Min.	Functional Training	<b>Kevin</b>	EG	FT ✍
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG	✍ separate Gebühr

### **Freitag, 1. Mai**

keine Lektionen

### **Samstag**

10.00	60 Min.	Step	<b>Cyber</b>	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

## 4. bis 10. Mai 2026



Montag	Lektion	Instruktor	Raum	Info
08.30	60 Min. Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00	60 Min. Bodytoning	Karin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min. Painlessmotion	Moni	4. OG/ <b>ZOOM</b>	GF
18.15	60 Min. Hot Iron®	<b>Cyber</b>	4. OG	GF
18.30	45 Min. Functional Circuit	<b>Andrea</b>	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/ <b>ZOOM</b>	GF

### Mittwoch

09.00	45 Min. TRX®	<b>Andrea</b>	EG	FT ✍ ☺
09.15	45 Min. bellicon Bounce®	Esthi	4. OG	GF ✍ ☺
12.00	60 Min. Lunch Flow Yoga	Marianne	4. OG/ <b>ZOOM</b>	GF
18.30	45 Min. Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍
18.30	75 Min. Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/ <b>ZOOM</b>	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/ <b>ZOOM</b>	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/ <b>ZOOM</b>	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.