

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

18. bis 24. Mai 2026

Bis 31.8. sind sämtliche
Group Fitness-Lektionen für
alle Mitglieder unabhängig
vom Abo offen.

Montag	Lektion	Instruktor	Raum	Info
08.30 60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF
10.00 60 Min.	Bodytoning	Karin	4. OG	GF ☺
12.15 60 Min.	Functional Circuit	Moni	4. OG	GF separate Gebühr
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	Cyber	4. OG/ ZOOM	GF Cyber Fitness

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	Esthi	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	unbetreut	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

25. Mai bis 31. Mai 2026

Bis 31.8. sind sämtliche
Group Fitness-Lektionen für
alle Mitglieder unabhängig
vom Abo offen.

Montag	Lektion	Instruktor	Raum	Info
Pfungstmontag, keine Lektion				
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 Cyber Fitness
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	Cyber	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

1. bis 7. Juni 2026

Bis 31.8. sind sämtliche
Group Fitness-Lektionen für
alle Mitglieder unabhängig
vom Abo offen.

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	Cyber	4. OG	GF ☺
14.00 60 Min.	Bodytoning & Pilates	Sabine	4. OG	GF
18.00 60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ ZOOM	GF Cyber Fitness

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.