

# 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/ <b>ZOOM</b>	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	<b>Cyber</b>	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 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/ <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	<b>Sascha</b>	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.

# WOCHENPLAN GROUP FITNESS

## 8. bis 14. 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.	<b>Hot Iron®</b>	<b>Corinne</b>	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	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/ <b>ZOOM</b>	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/ <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	<b>Sascha</b>	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.

# WOCHENPLAN GROUP FITNESS

## 15. bis 21. 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/ <b>ZOOM</b>	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/ <b>ZOOM</b>	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/ <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	<b>Sascha</b>	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.