

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

22. bis 28. 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	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 ☺ Sommerpause
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	Sonia	3. OG	GF Sommerpause
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

29. Juni bis 5. Juli 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	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 ☺ Sommerpause
12.00 60 Min.	Lunch Flow Yoga	Cyber	4. OG/ ZOOM	GF Cyber Fitness
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	Sonia	3. OG	GF Sommerpause
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

6. bis 12. Juli 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.	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 ✍ ☺ Sommerpause
10.15 60 Min.	Yoga im Grünen	Marianne	outdoor	siehe Einschreibeliste
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	Sonia	3. OG	GF ✍ Sommerpause
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	Cyber	4. OG	GF Cyber Fitness
---------------	------	--------------	-------	------------------

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. Juli 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	Kathrin	4. OG	GF ☺ keine Lektion
14.00 60 Min.	Bodytoning & Pilates	Barbara	4. OG	GF keine Lektion
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 ✍ ☺ Sommerpause
10.15 60 Min.	Yoga im Grünen	Marianne	outdoor	siehe Einschreibeliste
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	Sonia	3. OG	GF ✍ Sommerpause
09.00 60 Min.	Rückenfit	Aline	4. OG/ ZOOM	GF ☺ keine Lektion
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.