

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	60 Min.	Sanftes Yoga	Pia	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	Esthi	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	Sabine	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.

Samstag

10.00	60 Min.	Step	Cyber	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. 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 keine Lektion
10.00	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF ☺ keine Lektion
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF
18.15	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF keine Lektion
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	keine Lektion
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	Corinne	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 keine Lektion
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

27. Juli bis 2. August 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	keine Lektion
10.00	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF ☺	keine Lektion
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	keine Lektion

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 Einschreibliste	
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT	keine Lektion
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	keine Lektion
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG		separate Gebühr

Freitag

08.30	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF	keine Lektion
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

3. bis 9. August 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 keine Lektion
10.00	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF ☺ keine Lektion
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 ✎ keine Lektion

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 keine Lektion

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	keine Lektion
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✎ keine Lektion
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	Sabine	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 keine Lektion
10.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/ ZOOM	GF ☺ auch bei TC3 inkl.

Samstag

10.00	60 Min.	Step	Corinne	4. OG	GF keine Lektion
-------	---------	------	---------	-------	------------------

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

10. bis 16. August 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 keine Lektion

Dienstag

09.15	60 Min.	Step & Tone	Kathrin	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Bodytoning & Pilates	Regula	4. OG	GF
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/ ZOOM	GF keine Lektion

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 keine Lektion
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	Sabine	4. OG/ ZOOM	GF ☺ keine Lektion
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.