

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

14. bis 20. September 2026

MI: Bellicon Bounce
mit Esthi ist zurück!

NEU: Starke Mitte mit
Corinne, jeweils mittwochs

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 ☺
10.15	45 Min.	Starke Mitte	Corinne	4. OG	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
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 Pause
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.	Bodytoning	Sabine	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

21. bis 27. September 2026



Montag		Lektion	Instruktor	Raum	Info
08.30	60 Min.	Yoga	Cyber	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF ☺
14.00	60 Min.	Starke Mitte	Corinne	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 ☺
10.15	45 Min.	Starke Mitte	Corinne	4. OG	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT
18.30	75 Min.	Yoga & Entspannung	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 Pause
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®	Nicole	4. OG	GF
10.00	60 Min.	Faszientraining	Esthi	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

28. September bis 4. Oktober 2026



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	Sabine	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	Corinne	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 ✍ ☺
10.15	45 Min.	Starke Mitte	Corinne	4. OG	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Gehirnjogging	Sabine	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 ✍ Pause
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.	Bodytoning	Sabine	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

5. bis 11. Oktober 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.	Pilates	Regula	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	Regula	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 ✍ ☺
10.15	45 Min.	Starke Mitte	Corinne	4. OG	GF ☺ auch bei TC3 inkl.
18.30	45 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍
18.30	75 Min.	Yoga	Cyber	4. OG	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 ✍ ab November
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.	Yoga	Cyber	4. OG	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.