WOCHENPLAN GROUP FITNESS
2. bis 8. November 2026

TEAM TRAINING HEDINGEN

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.	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	Cyber	4. OG	GF	Cyber Fitness
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
9. bis 15. November 2026

TEAM TRAINING HEDINGEN

		Lektion	Instruktor	Raum	Info	
Montag						
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✎☺	
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.	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.	Painlessmotion	**Sabine**	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
16. bis 22. November 2026

TEAM TRAINING HEDINGEN

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✎☺	
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.	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
23. bis 29. November 2026

TEAM TRAINING HEDINGEN

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.	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.	**FunTone® Cardio**	**Karin**	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.