

# WOCHENPLAN GROUP FITNESS

## 13. Oktober bis 19. Oktober 2025



| Montag | Lektion | Instruktor         | Raum         | Info                        | Bemerkungen      |
|--------|---------|--------------------|--------------|-----------------------------|------------------|
| 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/ <a href="#">ZOOM</a> | GF               |
| 18.15  | 60 Min. | Hot Iron®          | <b>Cyber</b> | 4. OG                       | GF Cyber Fitness |
| 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 keine Lektion |
| 18.00 | 60 Min. | Pilates & Yoga       | Pia     | 4. OG/ <a href="#">ZOOM</a> | GF               |

### Mittwoch

|       |         |                                    |              |                             |                           |
|-------|---------|------------------------------------|--------------|-----------------------------|---------------------------|
| 09.00 | 45 Min. | Functional Training                | <b>Aline</b> | EG                          | FT ✎ ☺                    |
| 09.15 | 45 Min. | bellicon Bounce®                   | Esthi        | 4. OG                       | GF ✎ ☺                    |
| 12.00 | 60 Min. | Lunch Flow Yoga                    | <b>Cyber</b> | 4. OG/ <a href="#">ZOOM</a> | GF                        |
| 18.30 | 45 Min. | Functional Circuit                 | Eduardo      | EG                          | FT ✎                      |
| 18.30 | 75 Min. | Painlessmotion & Tiefenentspannung | Moni         | 4. OG/ <a href="#">ZOOM</a> | 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 ✎                    |
| 09.00 | 60 Min. | Rückenfit           | Aline         | 4. OG/ <a href="#">ZOOM</a> | GF ☺ auch bei TC3 inkl. |
| 18.15 | 45 Min. | Functional Training | <b>Moreno</b> | 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/ <a href="#">ZOOM</a> | 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

## 20. Oktober bis 26. Oktober 2025



| Montag | Lektion | Instruktor         | Raum    | Info                        | Bemerkungen      |
|--------|---------|--------------------|---------|-----------------------------|------------------|
| 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/ <a href="#">ZOOM</a> | GF               |
| 18.15  | 60 Min. | Hot Iron®          | Corinne | 4. OG                       | GF Cyber Fitness |
| 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/ <a href="#">ZOOM</a> | GF   |

### Mittwoch

|       |         |                                       |              |                             |                           |
|-------|---------|---------------------------------------|--------------|-----------------------------|---------------------------|
| 09.00 | 45 Min. | Functional Training                   | Corinne      | EG                          | FT ✎ ☺                    |
| 09.15 | 45 Min. | bellicon Bounce®                      | Esthi        | 4. OG                       | GF ✎ ☺                    |
| 12.00 | 60 Min. | Lunch Flow Yoga                       | <b>Esthi</b> | 4. OG/ <a href="#">ZOOM</a> | GF                        |
| 18.30 | 45 Min. | Functional Circuit                    | Eduardo      | EG                          | FT ✎                      |
| 18.30 | 75 Min. | Painlessmotion<br>& Tiefenentspannung | Moni         | 4. OG/ <a href="#">ZOOM</a> | 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 ✎                    |
| 09.00 | 60 Min. | Rückenfit           | Aline   | 4. OG/ <a href="#">ZOOM</a> | 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     | <b>Sabine</b> | 4. OG                       | GF                      |
| 10.00 | 60 Min. | Painlessmotion | Moni          | 4. OG/ <a href="#">ZOOM</a> | 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.