

Stundenplan 2026

März–Juli

Der private Fitness Club für Frauen♥



Montag Hort ♥ 9.40–11	Dienstag Hort ♥ 9–10 RB 10–11.30	Mittwoch	Donnerstag Hort auf Anfrage ♥ 9–10	Freitag Hort ♥ 9–10.15	Samstag
09.40 Power Pilates L3 Diana / Denise	09.00 Step & Tone L2 Silvia Senn	09.00–09.55 Antara Esthi Mollet	09.00 Bellicon Jump L2 Emma	09.00 Bellicon Jump L2–3 Denise	10.15 Yoga / Stretching oder
	10.20 Rückbildung Beckenboden * Brigitte	10.30 Best Age Brigitte	Mama + Baby Workout nach Absprache Brigitte	Mama + Baby Workout nach Absprache Brigitte	Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache
	15.00–16.30 Kleinkinderförderung ♥ 1–3 Jahre Mire / Brigitte			Nachmittags Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache	Öffnungszeiten 2025 Montag 9.30–13.00 17.00–20.00
17.10 Rückenfit Brigitte	Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer <i>Nicole Pascher</i> Training mit Mire	18.30 Tabata L3 Silvia Senn	17.30 Yoga / Stretch Brigitte		Dienstag 9.00 –13.00 18.00–20.00
18.30 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte		19.40 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte	19.00 Bellicon Jump L3 Emma	Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer <i>Nicole Pascher</i> Training mit Mire	Mittwoch 9.00–12.00 17.30–20.00
19.45 Rückbildung Brigitte	19.00 Zumba Adriana Jenny				Donnerstag 9.00–13.00 17.30–20.00
					Freitag 9.00–12.00
					Samstag 9.30–13.00
					Sonntag geschlossen Nachmittag Training nach individueller Absprache möglich

♥ Kinderhort

Neu ab April 2026 Pilates Reformer Lounge

Instagram: ladiesfitnesslounge

Während den offiziellen Ferien in Kloten,
wird der Stundenplan angepasst.

Hohstr. 3, 8302 Kloten, info@fitness-lounge.ch, www.fitness-lounge.ch, Tel. 079 624 95 83

Preisliste

Wir sind QualiCert anerkannt! (Zusatzversicherung)

Unsere Fitness Abos

Kraft/Cardio/Analyse/Group Fitness	
12 Mt. inkl. 1 Kind im Hort	990.-
6 Mt. ohne Hort	690.-
3 Mt. ohne Hort	490.-
Best Age (ab 64. Jahren) 12 Mt.	
	890.-
Happy Girl (bis 18. Geburtstag)	
	890.-
EMS Bauchgurt/Mt.	
	100.-

10er Abo Group Fitness 3 Mt.

Kinderhort pro Stunde	10.-
Kinderhort im Jahr	200.-

Zusatz Angebote

Ganzkörperpeeling	85.-
Cellulite Pflege Wickel/Balancer	95.-
30 Min. Lymphstyler	45.-
Körperanalyse	80.-

Rund um die Geburt ♥ Abo

(Krankenkassen anerkannt)

Geburtsvorbereitung Privat 3,5 Stunden	250.-
Schwangerschafts Gymnastik 10x	390.-
Yoga Nidra 5x	250.-
Rückbildung 10x	390.-
Rückbildung mit Baby Hort 9x	450.-
Mama/Papa Workout 5x	150.-
Baby Massage 3x 1 Stunde	160.-
Nothelferkurs Baby/Kleinkinder	180.-
Nothelferkurs Paare	300.-
Trageberatung	150.-
Heilpflanzenkurs Baby/Kleinkind	80.-