

Programm Entdecker-Abo Luzern

Montag		Dienstag	
09:00 – 09:50	Hatha Yoga ✓	09:15 – 10:05	Pilates ✓
09:00 – 09:50	Rückentraining für Senior*innen ✓	10:15 – 11:05	Pilates ✓
10:00 – 10:50	Hatha Yoga ✓	10:30 – 11:20	Fitness-Trampolin Gesundheitstr. ✓
10:00 – 10:50	Rückentraining für Senior*innen ✓	12:00 – 12:50	Pilates ✓
12:10 – 12:50	Fitness-Trampolin Gesundheitstr. ✓	12:10 – 13:00	Rückentraining ✓
12:10 – 13:00	Cardio Toning ✓	14:00 – 14:50	Nähen ✓
12:10 – 13:00	Pilates ✓	18:00 – 18:50	Rückentraining ✓
14:00 – 14:50	Zeichnen Malen ✓	18:10 – 19:00	Holzbildhauen und Holzschnitzen
14:30 – 15:20	Rückentraining ✓	18:10 – 19:00	Zeichnen Malen ✓
17:00 – 17:50	Pilates ✓	18:40 – 19:30	Hatha Yoga ✓
17:00 – 17:50	Power Yoga ✓	19:00 – 19:50	Cardio Toning ✓
17:00 – 17:50	Rückentraining ✓	19:40 – 20:30	Power Yoga ✓
18:00 – 18:50	Faszien Yoga ✓	20:00 – 20:50	Bodytoning ✓
18:00 – 18:50	Faszien Yoga Hybrid ✓	20:00 – 20:50	Rückentraining ✓
18:00 – 18:50	Pump 'n' go ✓		
18:00 – 18:50	Qi Gong ✓		
18:10 – 19:00	Pilates ✓		
19:00 – 19:50	Faszien Yoga ✓		
19:00 – 19:50	Pilates ✓		
19:30 – 20:20	Fitness-Trampolin Jumping ✓		
20:00 – 20:50	Tai Chi Chuan ✓		
Mittwoch		Donnerstag	
08:30 – 09:20	Bodytoning ✓	16:30 – 17:20	Yoga für Senior*innen ✓
08:30 – 09:20	Rücken- und Beckenbodentraining ✓		
08:30 – 09:20	Nähen ✓	Freitag	
09:30 – 10:20	Rückentraining ✓	09:10 – 10:00	Floristik intensiv ✓
12:10 – 13:00	Bodytoning ✓		
17:30 – 18:20	Töpfern auf der Scheibe ✓	Samstag	
18:00 – 18:50	Bauch Beine Po ✓	09:00 – 09:50	Nähen intensiv ✓
18:00 – 18:50	Pilates ✓	09:10 – 10:00	Nähen ✓
18:00 – 18:50	Pilates ✓		
18:00 – 18:50	Pilates Slings ✓		
18:00 – 18:50	Bodytoning ✓		
18:00 – 18:50	Comics zeichnen ✓		
19:00 – 19:50	Bodytoning ✓		
19:00 – 19:50	Fight Power ✓		
19:00 – 19:50	Pilates ✓		
19:00 – 19:50	Pilates intensiv ✓		
19:00 – 19:50	Qi Gong ✓		
20:10 – 21:00	Pilates ✓		

✓ = Kurs findet definitiv statt