

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

FIT@WORK MAI 2025

HATHA YOGA IM NEUBAD LUZERN

mit Sonja Buschauer von @sonja_yoga_luzern

Eine achtsame Yoga-Praxis, die Körper und Geist stärkt. Perfekt, um zur Ruhe zu kommen, deine Flexibilität zu verbessern und neue Energie zu tanken!

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)



DIENSTAG
06
MAI



SPORTCENTER
WÜRZENBACH

MITTWOCH
07
MAI



RACKETSport IM SPORTCENTER WÜRZENBACH

Pickleball, Badminton & Squash

Ob beim schnellen Pickleball, intensiven Squash Matches oder technisch anspruchsvollen Badminton - dieses Angebot fordert deine Reaktionsfähigkeit, Koordination und taktisches Geschick und sorgt gleichzeitig für Abwechslung und Spass in der aktiven Mittagspause

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)



Duschmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

FIT@WORK MAI 2025

KORCE TRAINING IM NEUBAD LUZERN

mit Daniela Knörr von Kraftkiste Luzern

Ein intensives Ganzkörper-Workout, das deine Core-Muskulatur kräftigt. Effizient, fordernd und ideal für eine starke Mitte!

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)



DIESTAG
13
MAI



STRANDBAD
TRIBSCHEN

DONNERSTAG
15
MAI



POWER YOGA IM STRANDBAD TRIBSCHEN

mit Sarah Pascale von Sarah Persönlich

Dynamisch und energiegeladen – Power Yoga kombiniert fließende Bewegungssequenzen mit kraftvollen Asanas und intensiver Atemarbeit. Die Praxis stärkt Muskulatur, Ausdauer und Körperbewusstsein

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)



Duschköglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

FIT@WORK MAI 2025

BREATHWORK IM NEUBAD LUZERN

mit Linda Boner von re-me

Erlebe die Kraft deines Atems! Diese Technik hilft dir, Stress zu reduzieren, neue Energie zu gewinnen und dein Wohlbefinden zu steigern

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr

Ausweichstandort Eiszentrum Luzern



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)



DIENSTAG
20
MAI



SPORTCENTER
WÜRZENBACH

MITTWOCH
21
MAI



RACKETSPORT IM SPORTCENTER WÜRZENBACH

Pickleball, Badminton & Squash

Ob beim schnellen Pickleball, intensiven Squash Matches oder technisch anspruchsvollen Badminton - dieses Angebot fordert deine Reaktionsfähigkeit, Koordination und taktisches Geschick und sorgt gleichzeitig für Abwechslung und Spass in der aktiven Mittagspause

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)



Duschmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

FIT@WORK MAI 2025

OUTDOOR FITNESS TRAINING IM STRANDBAD TRIBSCHEN

mit Sarah Pascale von Sarah Persönlich

Draussen Trainieren stärkt und verbessert nicht nur die Muskulatur und Ausdauer, sondern auch die Abwehrkräfte. Abwechslungsreiche Übungen mit und/oder ohne Equipment.

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr

Ausweichstandort Eiszentrum Luzern



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)

DONNERSTAG
22
MAI

STRANDBAD
TRIBSCHEN



NEUBAD

DIENSTAG
27
MAI

VINYASA YOGA IM NEUBAD LUZERN

mit Sonja Buschauer von @sonja_yoga_luzern

Fliessende Bewegungen im Einklang mit der Atmung. Dynamisch, kraftvoll und perfekt, um Körper und Geist in Balance zu bringen!

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)



Duschmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

FIT@WORK MAI 2025

YIN YOGA IM STRANDBAD TRIBSCHEN

mit Milena Altorfer von Oceansflow

Sanft, achtsam und regenerierend – Yin Yoga lädt dazu ein, in lang gehaltenen Positionen tiefe Verspannungen zu lösen und die Flexibilität zu fördern. Diese meditative Praxis schafft Raum für innere Ruhe und Erholung, ideal um im Arbeitsalltag kurz abzuschalten und neue Energie zu tanken

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr

Ausweichstandort Eiszentrum Luzern



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)



Duschmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor