

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

FIT@WORK JULI 2025



POWER YOGA IM NEUBAD LUZERN

mit Jill Binaca von [jilbianca_official](#)

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!](#)

POWER YOGA IM STRANDBAD TRIBSCHEN

mit Jill Binaca von [jilbianca_official](#)

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!](#)



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

FIT@WORK JULI 2025

**STRANDBAD
TRIBSCHEN**

**DONNERSTAG
10
JULI**



VINYASA YOGA IM STRANDBAD TRIBSCHEN

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!](#)

YOGALATES IM STRANDBAD TRIBSCHEN

mit Morena Nicoli von Yoga Morena

Yogalates verbindet die fließenden, achtsam ausgerichteten Bewegungen und Atemtechniken des Yoga mit den kräftigenden, stabilisierenden Übungen des Pilates. Im Zentrum stehen sowohl die Förderung des Körperbewusstseins und der Beweglichkeit als auch der gezielte Aufbau einer kräftigen Rumpfmuskulatur. o4-mini-high

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)

**DONNERSTAG
17
JULI**



**STRANDBAD
TRIBSCHEN**



Duschmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

FIT@WORK JULI 2025

**STRANDBAD
TRIBSCHEN**

DONNERSTAG
24
JULI



BREATHWORK IM STRANDBAD TRIBSCHEN

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



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)

PILATES IM STRANDBAD TRIBSCHEN

mit Morena Nicoli von Yoga Morena

Pilates stärkt von innen heraus. Fließende, kontrollierte Bewegungen treffen auf bewusste Atmung und zentrierte Konzentration. Im Einklang mit dem eigenen Rhythmus entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Stabilität und neuer Energie – für Körper und Geist zugleich.

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



INFOS & BUCHUNG:



[Hier anmelden!](#)

**STRANDBAD
TRIBSCHEN**

DONNERSTAG
31
JULI



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor