

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

# FIT@WORK JUNI 2025

STRANDBAD  
TRIBSCHEN

## 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

Ausweichstandort Eiszentrum Luzern



**INFOS & BUCHUNG:**



[Hier anmelden!](#)

DONNERSTAG  
**05**  
JUNI



neubad

DIENSTAG  
**10**  
JUNI



## 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!](#)



Duschköglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

# FIT@WORK JUNI 2025

## 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

Ausweichstandort Eiszentrum Luzern



**INFOS & BUCHUNG:**



[Hier anmelden!](#)

DONNERSTAG  
**12**  
JUNI

STRANDBAD  
TRIBSCHEN



NEUBAD

DIENSTAG  
**17**  
JUNI

## 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!](#)



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

# FIT@WORK JUNI 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!](#)



DONNERSTAG  
**19**  
JUNI

STRANDBAD  
TRIBSCHEN

NEUBAD



DIENSTAG  
**24**  
JUNI

## DEEPWORK IM NEUBAD LUZERN

mit Daniela Knörr von Kraftkiste Luzern

Sei bereit zu Schwitzen und genieße die High-Intensity Ganzkörperübungen gepaart mit Kraft, Koordinierung und Zeit, um deine innere Ruhe zu finden. So viel Spass hattest du noch in keinem Workout.

Zeit: 12.00 bis 12.45 Uhr



**INFOS & BUCHUNG:**



[Hier anmelden!](#)



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

SPORTANGEBOTE AB 15CHF

# FIT@WORK JUNI 2025

## 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

Ausweichstandort Eiszentrum Luzern



**INFOS & BUCHUNG:**



[Hier anmelden!](#)



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor