

**SPORTANGEBOTE AB 15CHF**

# FIT@WORK AUGUST 2025

**STRANDBAD  
TRIBSCHEN**

**DONNERSTAG  
7  
AUG.**



## **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!](#)

## **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!](#)

**DONNERSTAG  
14  
AUG.**



**STRANDBAD  
TRIBSCHEN**



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

**SPORTANGEBOTE AB 15CHF**

# FIT@WORK AUGUST 2025

**STRANDBAD  
TRIBSCHEN**

**DONNERSTAG  
21  
AUG.**



## **KUNDALINI YOGA IM STRANDBAD TRIBSCHEN**

mit Nicole Ciaranfi von Ayurveda & Yoga Luzern

Kundalini Yoga kombiniert dynamische Bewegungen, bewusste Atemtechniken, Meditation und Mantras – für mehr Energie, innere Balance und Klarheit im Alltag.

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  
28  
AUG.**



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor