

Wochenübersicht Entdecker-Abo – Freizeit- & Sprachkurse

Luzern

Montag	Mittwoch	Freitag
08:30 -09:20 Bodytoning	08:30 -09:20 Bodytoning	09:00 -09:50 Bodytoning
08:30 -09:20 Rückentraining	08:30 -09:20 Rückentraining	09:00 -09:50 Qi Gong
09:30 -10:20 Rückentraining	09:30 -10:20 Rückentraining	09:30 -10:20 Rückentraining
10:00 -10:50 Rückentraining	09:30 -10:20 Rückentraining	12:00 -13:50 Deutsch A2 Lesen und Schreiben
10:30 -11:20 Deutsch B1 Sprechen und Verstehen	09:45 -11:00 Italienisch A2 Konversation – Hybrid	12:00 -12:50 Rücken- und Beckenbodentraining
12:10 -13:00 Zumba	10:30 -11:20 Zumba Gold	
17:30 -18:45 Bodytoning	16:10 -18:00 Englisch B1 (1/3) - Hybrid	Samstag
17:45 -19:00 Portugiesisch Anfänger A1	18:10 -20:00 Englisch Anfänger*innen A1 (1/3) - Hybrid	09:00 -10:50 Deutsch A2 (2/3) - Hybrid
18:00 -19:00 Country Line Dance Mittelstufe	18:10 -20:00 Spanisch A1 (3/3) – erh. Lerntempo / Hybrid	09:00 -10:50 Deutsch B1 (1/3) - Hybrid
18:00 -19:50 Pilates	18:10 -20:00 Spanisch Anfänger*innen A1 (1/3) - Hybrid	09:00 -09:50 Digitales Zeichnen Procreate
18:10 -19:00 Deutsch B2 Sprechen und Verstehen	18:10 -20:00 Italienisch Anfänger*innen A1 (1/3) - Hybrid	09:00 -10:50 Englisch Niveau A1 (3/3) – erh. Lerntempo
18:10 -19:50 Spanisch A2 (2/3) – Power / Hybrid	18:10 -20:00 Italienisch A1 (3/3) – erh. Lerntempo / Hybrid	
18:00 -18:50 Spanisch Niveau A2 (3/3) - Power / Hybrid	18:00 -18:50 Pump'n'GO	
18:00 -18:50 Qi Gong	18:00 -18:50 Bauch Beine Po	
18:00 -18:50 Bauch Beine Po	18:00 -18:50 Pilates	
19:00 -19:50 Pilates	19:00 -19:50 Qi Gong	
19:00 -19:50 Bodytoning	19:00 -19:50 Bodytoning	
19:00 -19:50 Fight Power	19:00 -19:50 Fight Power	
20:00 -20:50 Pilates	19:00 -19:50 Pilates	
20:00 -20:50 Rückentraining	20:00 -20:50 Rückentraining	
20:00 -20:50 Tai Chi Chuan	20:10 -21:00 Pilates	
20:10 -21:00 Spanisch Niveau A1 (2/3) - Hybrid		
20:10 -21:00 Italienisch A1 (2/3) – erh. Lerntempo / Hybrid	Donnerstag	
20:10 -21:00 Englisch B1 (1/3) - Hybrid	08:30 -09:20 Rückentraining	
	09:00 -10:50 Italienisch B2 Konversation - Hybrid	
Dienstag	09:30 -10:20 Rückentraining	
09:00 -10:50 Deutsch B1 Lesen und Schreiben	09:00 -09:50 Pilates	
09:00 -09:50 Zumba	12:10 -13:00 Rückentraining	
09:15 -10:05 Pilates	12:10 -13:00 Cardio Toning	
10:15 -11:05 Pilates	15:10 -16:00 Rückentraining	
10:30 -11:20 Fitness Trampolin Health	16:45 -18:00 Französisch A1 (2/3) – erhöhtes Lerntempo / Hybrid	
12:00 -12:50 Pilates	17:00 -17:50 Tai Chi Chuan Einsteiger	
12:10 -13:00 Rückentraining	18:10 -20:00 Spanisch A1 (3/3) - Hybrid	
17:30 -19:20 Italienisch B1 (1/3) Schritt für Schritt - Hybrid	18:10 -20:00 Englisch A2 (2/3) - Hybrid	
18:10 -20:00 Spanisch Anfänger*innen A1 (1/3) – erh. Lerntempo /Hybrid	18:00 -19:50 Französisch A1 (3/3) - Hybrid	
18:00 -18:50 Bauch Beine Po	18:00 -18:50 Tai Chi Chuan Fortgeschrittene	
18:00 -18:50 Rückentraining	18:40 -19:30 Hatha Yoga	
18:20 -19:10 Fitness Trampolin Jumping	19:00 -19:50 Pump 'n' go	
19:00 -19:50 Holzbildhauen und Holzschnitzen	19:00 -19:50 Cardio Toning	
20:10 -21:25 Russisch A1 (2. Teil) - Hybrid	20:00 -20:50 Zumba	
20:10 -21:25 Russisch A1 (2. Teil) - Hybrid	20:00 -20:50 Bodytoning	
20:10 -22:00 Spanisch Niveau A1 (3/3) - Power / Hybrid	20:00 -20:50 Rückentraining	

O = Kurs findet online statt

Die angezeigte Wochenübersicht dient als Beispielwoche; Änderungen sind vorbehalten.