

Programm Sommer-Abo

Zürich Limmatplatz

Gesundheitskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Faszien Yoga	Mo	13.07.2026	17.08.2026	12:30-13:20
Functional Training	Mo	13.07.2026	17.08.2026	12:15-13:05
Gymnastik für Senior*innen	Mo	13.07.2026	17.08.2026	14:00-14:50
Gymnastik für Senior*innen	Mo	13.07.2026	17.08.2026	15:30-16:20
Hatha Yoga	Mo	13.07.2026	17.08.2026	11:30-12:20
M.A.X.®	Mo	13.07.2026	17.08.2026	11:30-12:00
Pilates	Mo	13.07.2026	17.08.2026	12:35-13:25
Pilates	Mo	13.07.2026	17.08.2026	16:50-17:40
Pump Workout	Mo	13.07.2026	17.08.2026	18:50-19:40
Zumba	Mo	13.07.2026	17.08.2026	17:50-18:40
Zumba	Mo	13.07.2026	17.08.2026	19:00-19:50
Bodytoning	Di	14.07.2026	18.08.2026	17:50-18:40
Fitnessboxen	Di	14.07.2026	18.08.2026	11:20-12:10
Functional Challenge	Di	14.07.2026	18.08.2026	12:30-13:20
Hatha Yoga	Di	14.07.2026	18.08.2026	11:25-12:15
M.A.X.®	Di	14.07.2026	18.08.2026	07:15-07:45
Pilates	Di	14.07.2026	18.08.2026	19:00-19:50
Pilates	Di	14.07.2026	18.08.2026	11:30-12:20
Pump Workout	Di	14.07.2026	18.08.2026	12:30-13:20
Zumba	Di	14.07.2026	18.08.2026	19:00-19:50
Bauch & Core X-Press	Mi	15.07.2026	19.08.2026	18:30-19:00
Bauch Beine Po	Mi	15.07.2026	19.08.2026	12:30-13:20
Bodytoning	Mi	15.07.2026	19.08.2026	17:25-18:15
Bodytoning	Mi	15.07.2026	19.08.2026	19:00-19:50
Dance Workout / Fitness Dance	Mi	15.07.2026	19.08.2026	19:10-20:20
Fitness-Trampolin Jumping	Mi	15.07.2026	19.08.2026	17:30-18:20
Fitness-Trampolin Jumping	Mi	15.07.2026	19.08.2026	12:25-13:15
Meditation	Mi	15.07.2026	19.08.2026	18:00-18:50
Pilates	Mi	15.07.2026	19.08.2026	11:25-12:15
Pump Workout	Mi	15.07.2026	19.08.2026	11:30-12:20
Bauch Beine Po	Do	16.07.2026	20.08.2026	12:30-13:20
Bauch Beine Po	Do	16.07.2026	20.08.2026	18:30-19:20
Bodytoning	Do	16.07.2026	20.08.2026	11:30-12:20
Fitnessboxen	Do	16.07.2026	20.08.2026	18:30-19:20
Functional Challenge	Do	16.07.2026	20.08.2026	19:30-20:20
Functional Training	Do	16.07.2026	20.08.2026	17:20-18:10
Hatha Yoga	Do	16.07.2026	20.08.2026	12:00-12:50
M.A.X.®	Do	16.07.2026	20.08.2026	07:30-08:00
Pilates	Do	16.07.2026	20.08.2026	17:30-18:20
TRX® Suspension Training	Do	16.07.2026	20.08.2026	12:30-13:20

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Tai Chi Chuan Fortgeschrittene	Do	16.07.2026	20.08.2026	10:55-11:45
Urban Outdoor Fitness	Do	16.07.2026	20.08.2026	18:00-18:50
Bauch Beine Po	Fr	17.07.2026	21.08.2026	11:30-12:20
Fitness-Trampolin Jumping	Fr	17.07.2026	21.08.2026	12:30-13:20
Fitnessboxen	Fr	17.07.2026	21.08.2026	13:00-13:50
Gymnastik	Fr	17.07.2026	21.08.2026	09:15-10:05
Pilates	Fr	17.07.2026	21.08.2026	11:40-12:30
Rückentraining	Fr	17.07.2026	21.08.2026	17:30-18:20

Kreativitätskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
E-Drums	Fr	15.07.2026	29.07.2026	11:00-11:50
Tapas	Mi	15.07.2026	15.07.2026	17:00-20:20
E-Drums	Fr	16.07.2026	13.08.2026	15:00-15:50
Wildkräuter-Spaziergang	Fr	17.07.2026	17.07.2026	16:00-18:30
Mexikanische Küche	Mo	20.07.2026	20.07.2026	17:00-20:20
Italienische Küche: Frische Pasta & Sauce	Do	23.07.2026	23.07.2026	17:00-20:20
Kochen: Fleisch auf den Punkt	Do	30.07.2026	30.07.2026	17:00-20:20
E-Drums	Fr	30.07.2026	13.08.2026	14:00-14:50
Bowls-Gerichte aus der Schale	Di	04.08.2026	04.08.2026	17:00-20:20
Kochen: Fleisch auf den Punkt	Do	13.08.2026	13.08.2026	17:00-20:20
Wildkräuter-Spaziergang	Fr	14.08.2026	14.08.2026	16:00-18:30

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.