

## Programm Sommer-Abo

Aarau

### Gesundheitskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Hatha Yoga	Mo	06.07.2026	06.07.2026	09:15-10:30
Pilates	Mo	06.07.2026	06.07.2026	08:30-09:20
Pilates für Senior*innen	Mo	06.07.2026	06.07.2026	13:45-14:35
Yin Yoga / Sommerkurs	Mo	06.07.2026	06.07.2026	18:00-18:50
Yoga für Senior*innen	Mo	06.07.2026	06.07.2026	10:40-11:55
Gymnastik für Senior*innen	Mo	06.07.2026	06.07.2026	09:00-09:50
Hatha Yoga	Di	07.07.2026	07.07.2026	18:00-19:15
Pilates	Di	07.07.2026	07.07.2026	09:30-10:20
Pilates	Di	07.07.2026	07.07.2026	12:05-12:55
Pilates	Di	07.07.2026	07.07.2026	18:00-18:50
Pilates Fascia Movement	Di	07.07.2026	07.07.2026	19:00-19:50
Bodytoning	Di	07.07.2026	07.07.2026	20:00-20:50
Bauch Beine Po	Di	07.07.2026	07.07.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer	Di	07.07.2026	07.07.2026	18:00-18:50
Hatha Yoga	Mi	08.07.2026	08.07.2026	09:00-10:15
Pilates	Mi	08.07.2026	08.07.2026	09:30-10:20
Pilates	Mi	08.07.2026	08.07.2026	18:00-18:50
Power Yoga	Mi	08.07.2026	08.07.2026	18:00-18:50
Bauch Beine Po	Mi	08.07.2026	08.07.2026	08:30-09:20
Zumba	Mi	08.07.2026	08.07.2026	19:00-19:50
Pilates	Do	09.07.2026	09.07.2026	18:00-18:50
Yin Yoga	Do	09.07.2026	09.07.2026	19:00-19:50
Pilates Fascia Movement	Fr	10.07.2026	10.07.2026	08:50-09:40
Bodytoning	Fr	10.07.2026	10.07.2026	10:50-11:40
Rückentraining	Fr	10.07.2026	10.07.2026	08:50-09:40
Orientalischer Tanz	Fr	10.07.2026	10.07.2026	09:50-10:40
Pilates	Mo	13.07.2026	13.07.2026	08:30-09:20
Yin Yoga	Mo	13.07.2026	13.07.2026	18:00-18:50
Gymnastik für Senior*innen	Mo	13.07.2026	13.07.2026	09:00-09:50
Bauch Beine Po	Di	14.07.2026	14.07.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer	Di	14.07.2026	14.07.2026	18:00-18:50
Hatha Yoga	Mi	15.07.2026	15.07.2026	09:00-10:15
Pilates	Mi	15.07.2026	15.07.2026	09:30-10:20
Pilates	Mi	15.07.2026	15.07.2026	18:00-18:50
Zumba	Mi	15.07.2026	15.07.2026	19:00-19:50
Pilates	Do	16.07.2026	16.07.2026	18:00-18:50
Yin Yoga	Do	16.07.2026	16.07.2026	19:00-19:50
Bodytoning	Fr	17.07.2026	17.07.2026	10:50-11:40
Rückentraining	Fr	17.07.2026	17.07.2026	08:50-09:40

Änderungen sind vorbehalten.

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

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Orientalischer Tanz	Fr	17.07.2026	17.07.2026	09:50-10:40
Pilates	Mo	20.07.2026	20.07.2026	08:30-09:20
Yin Yoga	Mo	20.07.2026	20.07.2026	18:00-18:50
Gymnastik für Senior*innen	Mo	20.07.2026	20.07.2026	09:00-09:50
Bauch Beine Po	Di	21.07.2026	21.07.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer	Di	21.07.2026	21.07.2026	18:00-18:50
Hatha Yoga	Mi	22.07.2026	22.07.2026	09:00-10:15
Pilates	Mi	22.07.2026	22.07.2026	09:30-10:20
Zumba	Mi	22.07.2026	22.07.2026	19:00-19:50
Pilates	Do	23.07.2026	23.07.2026	18:00-18:50
Yin Yoga	Do	23.07.2026	23.07.2026	19:00-19:50
Bodytoning	Fr	24.07.2026	24.07.2026	10:50-11:40
Rückentraining	Fr	24.07.2026	24.07.2026	08:50-09:40
Orientalischer Tanz	Fr	24.07.2026	24.07.2026	09:50-10:40
Pilates	Mo	27.07.2026	27.07.2026	08:30-09:20
Yin Yoga	Mo	27.07.2026	27.07.2026	18:00-18:50
Gymnastik für Senior*innen	Mo	27.07.2026	27.07.2026	09:00-09:50
Bauch Beine Po	Di	28.07.2026	28.07.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer	Di	28.07.2026	28.07.2026	18:00-18:50
Hatha Yoga	Mi	29.07.2026	29.07.2026	09:00-10:15
Pilates	Mi	29.07.2026	29.07.2026	09:30-10:20
Zumba	Mi	29.07.2026	29.07.2026	19:00-19:50
Pilates	Do	30.07.2026	30.07.2026	18:00-18:50
Yin Yoga	Do	30.07.2026	30.07.2026	19:00-19:50
Fitness-Trampolin Health	Do	30.07.2026	30.07.2026	08:30-09:20
Bodytoning	Fr	31.07.2026	31.07.2026	10:50-11:40
Rückentraining	Fr	31.07.2026	31.07.2026	08:50-09:40
Orientalischer Tanz	Fr	31.07.2026	31.07.2026	09:50-10:40
Pilates	Mo	03.08.2026	03.08.2026	08:30-09:20
Yin Yoga	Mo	03.08.2026	03.08.2026	18:00-18:50
Gymnastik für Senior*innen	Mo	03.08.2026	03.08.2026	09:00-09:50
Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger*innen	Mo	03.08.2026	03.08.2026	19:00-20:15
Pilates	Di	04.08.2026	04.08.2026	12:05-12:55
Pilates	Di	04.08.2026	04.08.2026	18:00-18:50
Bodytoning	Di	04.08.2026	04.08.2026	20:00-20:50
Bauch Beine Po	Di	04.08.2026	04.08.2026	19:00-19:50
Pilates Reformer	Di	04.08.2026	04.08.2026	18:00-18:50
Hatha Yoga	Mi	05.08.2026	05.08.2026	09:00-10:15
Pilates	Mi	05.08.2026	05.08.2026	09:30-10:20
Pilates	Mi	05.08.2026	05.08.2026	18:00-18:50
Power Yoga	Mi	05.08.2026	05.08.2026	18:00-18:50
Bauch Beine Po	Mi	05.08.2026	05.08.2026	08:30-09:20
Zumba	Mi	05.08.2026	05.08.2026	19:00-19:50
Pilates	Do	06.08.2026	06.08.2026	18:00-18:50
Yin Yoga	Do	06.08.2026	06.08.2026	19:00-19:50

Änderungen sind vorbehalten.

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

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Fitness-Trampolin Health	Do	06.08.2026	06.08.2026	08:30-09:20
Bodytoning	Fr	07.08.2026	07.08.2026	10:50-11:40
Rückentraining	Fr	07.08.2026	07.08.2026	08:50-09:40
Orientalischer Tanz	Fr	07.08.2026	07.08.2026	09:50-10:40

### Kreativitätskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Acrylic Pouring (Acrylgiessen)	Sa	04.07.2026	04.07.2026	09:00-12:50
Art Clay Silver – Workshop	Mo	20.07.2026	20.07.2026	09:00-16:20
Floristik - Duftender Sommerstrauss	Do	09.07.2026	09.07.2026	09:00-11:50
Reisefotografie – Workshop	Do	16.07.2026	01.07.2026	08:30-16:20
Nähen	Do	30.07.2026	30.07.2026	18:00-20:50
Nähen	Do	06.08.2026	30.07.2026	18:00-20:50

Änderungen sind vorbehalten.

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