

Programm Sommer-Abo

Luzern

Gesundheitskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Bauch Beine Po	Di	14.07.2026	11.08.2026	18:00-18:50
Bodytoning	Mo	13.07.2026	10.08.2026	18:00-18:50
Bodytoning	Di	14.07.2026	11.08.2026	20:00-20:50
Bodytoning	Mi	15.07.2026	12.08.2026	19:00-19:50
Bodytoning	Mi	15.07.2026	12.08.2026	12:10-13:00
Cardio Toning	Mo	13.07.2026	10.08.2026	12:10-13:00
Cardio Toning	Mi	15.07.2026	12.08.2026	19:00-19:50
Faszien Yoga	Mo	13.07.2026	10.08.2026	19:00-19:50
Faszien Yoga	Do	16.07.2026	13.08.2026	12:00-12:50
Fitness-Trampolin Jumping	Mo	13.07.2026	10.08.2026	19:30-20:20
Fitness-Trampolin Jumping	Di	14.07.2026	11.08.2026	18:20-19:10
Hatha Yoga	Fr	10.07.2026	14.08.2026	17:10-18:00
Pilates	Mo	06.07.2026	10.08.2026	12:10-13:00
Pilates	Mo	13.07.2026	10.08.2026	17:00-17:50
Pilates	Mo	13.07.2026	10.08.2026	19:00-19:50
Pilates	Mo	13.07.2026	10.08.2026	18:00-18:50
Pilates	Mi	15.07.2026	12.08.2026	19:00-19:50
Power Yoga	Mo	13.07.2026	10.08.2026	17:00-17:50
Pump 'n' go	Mo	13.07.2026	10.08.2026	18:00-18:50
Qi Gong	Di	07.07.2026	11.08.2026	19:00-19:50
Qi Gong	Fr	10.07.2026	21.08.2026	09:00-09:50
Qi Gong	Mo	13.07.2026	17.08.2026	18:00-18:50
Qi Gong	Mi	22.07.2026	19.08.2026	19:00-19:50
Rückentraining	Do	02.07.2026	06.08.2026	09:30-10:20
Rückentraining	Di	14.07.2026	11.08.2026	20:00-20:50
Rückentraining	Di	14.07.2026	11.08.2026	18:00-18:50
Rückentraining	Di	14.07.2026	11.08.2026	12:10-13:00
Rückentraining	Mi	15.07.2026	12.08.2026	20:00-20:50
Rückentraining	Do	16.07.2026	13.08.2026	15:10-16:00
Rückentraining	Do	16.07.2026	13.08.2026	08:30-09:20
Rückentraining	Mo	20.07.2026	17.08.2026	17:00-17:50
Tai Chi Chuan	Mo	06.07.2026	10.08.2026	20:00-20:50
Tai Chi Chuan	Mi	08.07.2026	12.08.2026	17:30-18:20
Tai Chi Chuan	Fr	10.07.2026	14.08.2026	17:10-18:00
Tai Chi Chuan Einsteiger*innen	Mo	09.07.2026	13.08.2026	17:00-17:50
Tai Chi Chuan Fortgeschrittene	Do	09.07.2026	13.08.2026	18:00-18:50
Yoga Nidra	Mi-Fr	15.07.2026	31.07.2026	08:30-09:20

Änderungen sind vorbehalten.

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

Kreativitätskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Aquarellieren	Fr-Sa	03.07.2026	04.07.2026	09:30-15:50
Blues-Harp – Workshop	Sa	18.07.2026	18.07.2026	10:00-11:50
Floristik – Tischgesteck	Do	23.07.2026	23.07.2026	09:10-12:00
Floristik Einsteigerkurs	Mo-Fr	06.07.2026	10.07.2026	09:10-12:00
Floristik Einsteigerkurs	Mo-Fr	03.08.2026	07.08.2026	09:10-12:00
Fotografie Einsteigerkurs	Di-Mi	07.07.2026	08.07.2026	18:10-21:00
Fotografie Einsteigerkurs	Mi	05.08.2026	05.08.2026	09:00-15:20
Fotografie Einsteigerkurs	Mo-Di	10.08.2026	11.08.2026	09:00-16:20
Fotografieren Smartphone – Workshop	Di	21.07.2026	21.07.2026	18:10-22:00
Fotografieren Smartphone – Workshop	Sa	08.08.2026	08.08.2026	09:00-12:50
Kreatives Schreiben	Mo-Do	13.07.2026	16.07.2026	09:10-12:00
Landschaftsfotografie - Workshop	Mo-Di	03.08.2026	04.08.2026	16:30-19:20
Mundharmonika – Workshop	Sa	08.08.2026	08.08.2026	10:00-11:50
Nähen – Einsteigerkurs	Mo-Fr	27.07.2026	31.07.2026	18:10-21:00
Nähen – Nähatelier	Mo-Do	27.07.2026	30.07.2026	08:30-11:20
Nähen – Nähatelier	Mo-Fr	27.07.2026	31.07.2026	18:10-21:00
Nähen – Workshop	Mo-Di	03.08.2026	04.08.2026	18:10-21:00
Nähen Einsteigerkurs	Mo-Do	27.07.2026	30.07.2026	08:30-11:20
Ölmalen	Mo-Mi	06.07.2026	08.07.2026	09:30-15:50
Ölmalen	Mo-Do	13.07.2026	16.07.2026	09:00-11:50
Urban Sketching	Mo-Do	20.07.2026	23.07.2026	09:00-11:50
Zeichnen und Skizzieren	Mo-Do	06.07.2026	09.07.2025	09:00-11:50

Änderungen sind vorbehalten.

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