

Sommerprogramm

RAUM für Bewegung

Montag, 07.07.2025	18:15 Uhr	Langhantel Workout	Sophia
	19:30 Uhr	Dynamic Yoga	Sophia
Mittwoch, 09.07.2025	08:30 Uhr	Cardio Toning*	Sophia
	20:00 Uhr	Hatha Yoga	Sophia
Samstag, 12.07.2025	08:00 Uhr	Yoga Badi Nottwil	Sophia
Montag, 14.07.2025	18:15 Uhr	Cardio Toning*	Gaby
	19:30 Uhr	Dynamic Yoga	Sophia
Dienstag, 15.07.2025	08:30 Uhr	Hatha Yoga Flow	Gaby
	18:30 Uhr	Langhantel Workout	Sophia
Mittwoch, 16.07.2025	08:30 Uhr	Cardio Toning*	Sophia
	20:00 Uhr	Hatha Yoga	Sophia
Samstag, 19.07.2025	08:00 Uhr	Yoga Badi Nottwil	Sophia
Sonntag, 20.07.2025	Wandern mit Gaby – von Ruswil auf den Pilatus		
Montag, 21.07.2025	18:15 Uhr	Cardio Toning*	Gaby
	19:30 Uhr	Dynamic Yoga	Sophia
Dienstag, 22.07.2025	08:30 Uhr	Hatha Yoga Flow	Gaby
	18:30 Uhr	Langhantel Workout	Sophia
Mittwoch, 23.07.2025	08:30 Uhr	Cardio Toning*	Sophia
	18:15 Uhr	Hatha Yoga Flow	Gaby
	20:00 Uhr	Hatha Yoga	Sophia
Samstag 26.07.2025	08:00 Uhr	Yoga Badi Nottwil	Sophia
	Wandern mit Gaby		
Montag, 28.07.2025	08:30 Uhr	Cardio Toning*	Gaby
	18:15 Uhr	Cardio Toning*	Gaby
	19:30 Uhr	Dynamic Yoga	Sophia
Dienstag, 29.07.2025	08:30 Uhr	Hatha Yoga Flow	Gaby
	18:30 Uhr	Langhantel Workout	Sophia
Mittwoch, 30.07.2025	08:30 Uhr	Cardio Toning*	Sophia
	18:15 Uhr	Hatha Yoga Flow	Gaby
	20:00 Uhr	Hatha Yoga	Sophia
Samstag, 02.08.2025	08:00 Uhr	Yoga Badi Nottwil	Sophia

* Bei schönem Wetter Outdoor, Bärenmatt Ruswil