

Ü55 IN BEWEGUNG JULI 2026

INKLUSIVES YOGA IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Karin Roth von selfspace.ch

Yoga für alle, unabhängig von Mobilität, Fitness oder Vorkenntnissen. Sanfte Übungen fördern die Körperwahrnehmung und schaffen innere Ruhe. Auch für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Rollstuhlnutzende geeignet.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig

Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
03
JULI



Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
10
JULI



BREATHWORK IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Linda Boner von re-me.ch

Erlebe die Kraft deines Atems. Gezielte Atemtechniken stärken die Vitalität, fördern die Entspannung und unterstützen ein gesundes Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse nötig.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

Ü55 IN BEWEGUNG JULI 2026

VINYASA YOGA IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Karin Roth von selfspace.ch

Fließende Bewegungen im Einklang mit der Atmung. Dynamisch, kraftvoll und belebend. Vinyasa Yoga bringt Körper und Geist gleichzeitig in Schwung. Das Tempo ist auf die Zielgruppe abgestimmt und die Übungen jederzeit individuell anpassbar.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig



Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
24
JULI

INKLUSIVES YOGA IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Karin Roth von selfspace.ch

Yoga für alle, unabhängig von Mobilität, Fitness oder Vorkenntnissen. Sanfte Übungen fördern die Körperwahrnehmung und schaffen innere Ruhe. Auch für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Rollstuhlnutzende geeignet.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig

Ü55 IN BEWEGUNG JULI 2026

HATHA YOGA IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Jasmin Zihlmann von luzern-yoga.ch

Die klassische Yogaform: klare Haltungen, bewusste Atmung, innere Balance. Hatha Yoga stärkt Muskulatur und Gelenke, verbessert die Beweglichkeit und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Ideal für einen aktiven und gesunden Alltag.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüslil



keine Buchung notwendig



FREITAG
31
JULI

Mooshüslil
„Üsi Badi“



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor