

Ü55 IN BEWEGUNG AUGUST 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
07
AUGUST



Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
14
AUGUST



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



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

Ü55 IN BEWEGUNG AUGUST 2026

YOGALATES IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Morena Fässler von yoga-holdingspace.com

Yogalates verbindet die fließenden, achtsam ausgerichteten Bewegungen und Atemtechniken des Yoga mit den kräftigenden, stabilisierenden Übungen des Pilates. Im Zentrum stehen sowohl die Förderung des Körperbewusstseins und der Beweglichkeit als auch der gezielte Aufbau einer kräftigen Rumpfmuskulatur.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig

FREITAG
21
AUGUST

Mooshüsli
„Üsi Badi“



Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
28
AUGUST

QI GONG IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Tobias Schläpfer von skema.ch

Langsame Bewegungen, bewusste Atmung, innere Ruhe: Qigong stärkt Gleichgewicht und Beweglichkeit, schont dabei die Gelenke und passt sich deinem Tempo an.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor