

Das ist Älterwerden in Emmen

# YOGA UND BEWEGUNG Ü55

Gemeinsam aktiv bleiben, sich austauschen und die Freude an Bewegung in entspannter Atmosphäre geniessen. Anschliessend Kaffee und Gipfeli.

Freitag, 09:30 – 10:15 Uhr,  
Freibad Mooshüsli

**Juli: 03. / 10. / 17. / 24. / 31.**

**August: 07. / 14. / 21. / 28.**

**September: 04. / 11. / 18. / 25.**

Freitag, 09:30 – 10:15 Uhr,  
Kraftort im Klostergarten SSBL

**Oktober: 02. / 09. / 16. / 23. / 30.**

**November: 06. / 13. / 20. / 27.**

**Dezember: 04. / 11.**

Hinweis: Am 25.09.2026 findet die Lektion bei Schlechtwetter im Hallenbad Mooshüsli drinnen statt.

Herbst: findet - ausser bei Sturm - draussen statt.

**Das Angebot ist kostenlos! Keine Anmeldung nötig.**

Die Leitung der Lektionen übernehmen unterschiedliche Anbietende.

Bei Rückfragen: younisports GmbH, Pascal Spiess, info@younisports.ch,  
079 256 63 98

Das Detailprogramm (Yogastil) jeweils vier Wochen vorher verfügbar:  
[www.alter-emmen.ch/veranstaltungen](http://www.alter-emmen.ch/veranstaltungen)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Bonjour**  
Selbstbestimmt leben

**YOUNISPORTS**  
YOUR UNITED UNIVERSE OF SPORTS

**KANTON  
LUZERN**

Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**



**Gemeinde  
EMMEN**



SSBL Stiftung für  
selbstbestimmtes und  
begleitetes Leben

**la  
ke**  
KONTAKTSTELLE  
ALTER  
Emmen

Das ist Älterwerden in Emmen

# TANZEN Ü55

Tanzen hält Körper und Geist in Bewegung und macht dabei einfach Freude. Lernen Sie Gleichgesinnte kennen, bleiben Sie aktiv und entdecken Sie, wie viel Lebensqualität im Rhythmus der Musik steckt.

Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr

**September: 01. / 08. / 15. / 22. / 29.**

**Oktober: 13. / 20. / 27.**

**November: 03. / 10. / 17. / 24.**

**Dezember: 01. / 15.**

**Das Angebot ist kostenlos! Keine Anmeldung nötig.**

Leitung: Karin Hofstetter, hofstetter.karin@bluewin.ch, 079 240 77 35  
let's dance fit and fun, Viscosistadt, Spinnereistrasse 5, 6020 Emmenbrücke

Getanzt wird auf Parkett, bitte Schuhe zum Wechseln mitbringen (Schuhe mit Ledersohle oder Sneakers).



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Bonjour**  
Selbstbestimmt leben



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**



Gemeinde  
**EMMEN**

**la  
ce**  
KONTAKTSTELLE  
ALTER  
Emmen