

Ü55 IN BEWEGUNG SEPTEMBER 2026

PILATES IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Nicole Stefanie Ciaranfi von
Ayurveda & Kundalini Yoga Luzern

Gezieltes Training für Kraft, Haltung und Beweglichkeit. Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Körperspannung und schont dabei die Gelenke. Die Übungen lassen sich individuell an das eigene Tempo und Können anpassen.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig

Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
04
SEPT



Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
11
SEPT



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 Mooshüsli



keine Buchung notwendig



Duschkmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor

Ü55 IN BEWEGUNG SEPTEMBER 2026

KUNDALINI YOGA IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Nicole Stefanie Ciaranfi von
Ayurveda & Kundalini Yoga Luzern

Eine energetische Form des Yoga mit dynamischen Übungssequenzen, Atemtechniken und Meditation. Kundalini Yoga aktiviert die innere Energie, stärkt das Nervensystem und fördert die Klarheit im Kopf. Die Übungen sind sanft anpassbar und für jedes Niveau geeignet.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig

Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
18
SEPT



Mooshüsli
„Üsi Badi“

FREITAG
25
SEPT



QI GONG IM FREIBAD MOOSHÜSLI

mit Tobias Schläpfer von SKEMA Luzern

Sanfte, fließende Bewegungen kombiniert mit bewusster Atmung. Qi Gong fördert die innere Ruhe, unterstützt den Energiefluss im Körper und stärkt Balance und Konzentration. Die Übungen sind auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse gut geeignet.

Zeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Schlechtwetterstandort: Hallenbad Mooshüsli



keine Buchung notwendig



Duschmöglichkeit vorhanden



Essmöglichkeit vorhanden



Indoor



Outdoor