KONTAKTSTELLE ALTER Emmen

YOUNISPORTS
YOUR UNITED UNIVERSE OF SPORTS

Ü55 IN BEWEGUNG

NOVEMBER 2026



Der Zugang zum SSBL-Areal erfolgt über den seitlichen Mauereingang, der auf dem Bild markiert ist. Folge dem Weg geradeaus bis etwa auf Höhe des Gebäudes nach der Kirche und nimm dort rechts die Treppe nach oben.

Der Treffpunkt ist mit einer Beachflag der «Kontaktstelle Alter» gekennzeichnet. Dort liegen die Matten für dich bereit. Der Weg zum genauen Durchführungsort (auf der anderen Seite der Kirche) ist ab dort beschrieben.

Duschmöglichkeit vorhanden Essmöglichkeit vorhanden Indoor Outdoor

KONTAKTSTELLE ALTER Emmen

YOUNISPORTS
YOUR UNITED UNIVERSE OF SPORTS

Ü55 IN BEWEGUNG

NOVEMBER 2026

INKLUSIVES YOGA IM SSBL KLOSTERGARTEN EMMEN

mit Karin Roth von selfspace.ch

FREITAG 06 NOV

SSBL



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

bei Schlechtwetter nur Kaffee & Gipfeli ohne Sportlektion

keine Buchung notwendig

SSBL

FREITAG 13 NOV



YOGALATES IM SSBL KLOSTERGARTEN EMMEN

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

bei Schlechtwetter nur Kaffee & Gipfeli ohne Sportlektion

keine Buchung notwendig

Duschmöglichkeit vorhanden | Essmöglichkeit vorhanden | Indoor | Outdoor

KONTAKTSTELLE ALTER Emmen

YOUNISPORTS
YOUR UNITED UNIVERSE OF SPORTS

Ü55 IN BEWEGUNG

NOVEMBER 2026

HATHA YOGA IM SSBL KLOSTERGARTEN EMMEN

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

bei Schlechtwetter nur Kaffee & Gipfeli ohne Sportlektion

keine Buchung notwendig





BREATHWORK IM SSBL KLOSTERGARTEN EMMEN

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

bei Schlechtwetter nur Kaffee & Gipfeli ohne Sportlektion

keine Buchung notwendig

Duschmöglichkeit vorhanden | Essmöglichkeit vorhanden | Indoor | Outdoor