KONTAKTSTELLE ALTER Emmen

YOUNISPORTS
YOUR UNITED UNIVERSE OF SPORTS

Ü55 IN BEWEGUNG

DEZEMBER 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

DEZEMBER 2026

INKLUSIVES YOGA IM SSBL KLOSTERGARTEN EMMEN

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

bei Schlechtwetter nur Kaffee & Gipfeli ohne Sportlektion

keine Buchung notwendig





VINYASA YOGA IM SSBL KLOSTERGARTEN EMMEN

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

bei Schlechtwetter nur Kaffee & Gipfeli ohne Sportlektion

keine Buchung notwendig

Duschmöglichkeit vorhanden | Essmöglichkeit vorhanden | Indoor | Outdoor