

# Yoga für Senioren

Im QU20 in der Bahnhofstrasse 20 in Kirchzarten



**Donnerstags von 9-10 Uhr (6 Termine)**  
**23. Februar bis 30. März 2023**

Yoga ist die empfehlenswerte Sportart, wenn es darum geht, den Körper flexibel und stabil zu halten. Gezielte Übungen stärken die Muskulatur, andere steigern die Dehnfähigkeit des Gewebes und halten die Wirbelsäule beweglich. Da Yoga das ganzheitliche Wohlbefinden berücksichtigt, werden die **Übungen sanft und ruhig ausgeführt**. In diesem Yoga-Kurs wird die Individualität eines jeden Körpers berücksichtigt. Dabei ist ein Gleichgewicht aus Entspannung und Kräftigung das zentrale Thema.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie wahlweise im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden können und auch teilweise auf der Yogamatte.

*Yoga-Übungen sind auch für Anfänger ein guter Weg, dem Körper etwas Gutes zu tun.*

**Anmeldung bei Gabriele Lüdecke per Mail [gabi.luedecke@t-online.de](mailto:gabi.luedecke@t-online.de) oder  
Tel.: 07661- 6289850**

**Gebühren: Mitglieder im Quartiersverein zahlen 24,00 Euro pro Kurs,  
Nichtmitglieder 30,00 Euro pro Kurs (6 Termine à 1 Stunde)  
Bitte bringen Sie die Gebühr zum Kursbeginn mit.**