

Yoga für Senioren

Im QU20 in der Bahnhofstrasse 20 in Kirchzarten



Donnerstags von 8:45-9:45 Uhr

Yoga für Senioren ab 75 Jahre auf dem Stuhl und neben dem Stuhl. Gezielte Übungen stärken die Muskulatur, andere steigern die Dehnfähigkeit des Gewebes und halten die Wirbelsäule beweglich. Es werden auch Übungen zur Sturzprophylaxe angeboten sowie unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, damit jede Person in ihrem Tempo dem Körper etwas Gutes tun kann. Die Übungen werden sanft und ruhig ausgeführt. Die Individualität eines jeden Körpers wird berücksichtigt. Das zentrale Thema ist die Beweglichkeit, um somit das Wohlbefinden und die Körperstabilität zu erhalten.

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 oder Tel.: 07661- 6289850

**Gebühren: Mitglieder im Quartiersverein zahlen 30,00 Euro pro Kurs, Nichtmitglieder 36,00 Euro pro Kurs (6 Termine à 1 Stunde)
Der Kurs findet ganzjährig fortlaufend statt. Verbindlich sind jeweils 6 Wochen, danach können Sie entscheiden, ob sie weiterhin teilnehmen möchten.
Bitte bringen Sie die Gebühr zum Kursbeginn mit.**