

Aktiv und entspannt – auch im Alter

Sanfte Bewegung & Yoga

für mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden

Aufgrund der großen Nachfrage: Jetzt mit zusätzlichem Abendkurs am Dienstag!

Beweglich bleiben – Kraft gewinnen – entspannen – gemeinsam aktiv sein

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und sich in angenehmer Atmosphäre bewegen? Dann sind Sie herzlich eingeladen!

Das erwartet Sie:

 Sanfte Gymnastik und Mobilisationsübungen

 Leichte Yogaübungen – auch für Anfänger geeignet

 Übungen für Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination

 Entspannung und bewußte Atmung

Für wen?

Für Interessierte jeden Alters, die sich in ruhigem Tempo bewegen und etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstag Abend

 Gemeindehaus Leuthen, Hauptstraße 45

 **18.30 Uhr**

 90 Minuten

 Dienstags 6 Wochen (8.9., 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10.26)

 60 €

Was du brauchst:

– deine Matte, bequeme, lockere Kleidung, opt. eine kleine Decke, Kissen

Anmeldung & Informationen

Simone Ueberschuß – Tel. 0172/ 21 83 477 – email: simone-ueb@arcor.de

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.