

Neu - Neu



Neu - Neu

Stuhl-Yoga



ab dem 26.02.2026

bis 30. April (8 Vormittage)



jeweils donnerstags von
10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

im Backhaus (Verwaltungsnebenstelle)

Yoga-Lehrerin: Diethilde Kissmann

Kosten: 30 €

Beim Stuhl-Yoga werden Übungen im Sitzen und im Stehen (der Stuhl bietet Halt) durchgeführt. Sie sollen den Körper stärken, die Beweglichkeit und die Atmung verbessern, sowie die Achtsamkeit stärken. Auch die Entspannung und Koordinationsübungen spielen eine große Rolle.

Auch Teilnehmer mit Rollator sind willkommen.

Infos und **Anmeldung** bei Stefanie Schäfer, Tel. (05175) 929550
oder turnen@tsv-arpke.de

WIR SIND EIN TEAM!