26-7206 Sanftes Yoga - auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

Entgelt	75,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Susanne Iuliano
Bemerkungen	Bitte warme Socken und ein Kissen mitbringen.
Kursort	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8, 90522 Oberasbach

Achtsame und bewusste Bewegungen kräftigen die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und schulen die Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeit des Körpers. Atem- und Entspannungsübungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und das seelische Gleichgewicht.
Geeignet für alle Seniorinnen und Senioren, die sich selbst etwas Gutes tun möchten!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
02.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
09.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
16.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
13.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
20.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
27.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
04.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
11.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
08.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
15.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
22.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
29.06.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
06.07.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8
13.07.2026	09:30 - 10:30 Uhr	KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8

zur Kursdetail-Seite