



Blockkurs

Senioren-Yoga

Altersgerechtes Yoga auf sanfte Art



langsame Vorgehensweise - ohne Überforderung



zur Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit im Alltag



mit speziellem Sicherheitsaspekt - Stuhl und Sitzmöglichkeit als Hilfsmittel

TUS BOMMERN 1879 E.V.
BOMMERFELDER RING 113
58452 WITTEN
FITNESS@TUS-BOMMERN.DE

WANN UND WO?

**7 Termine à 75 Minuten /
Zeitraum: 24.05.24 - 05.07.24**

- Fr: 24. Mai 2024
- Fr: 31. Mai 2024
- Fr: 07. Juni 2024
- Fr: 14. Juni 2024
- Fr: 21. Juni 2024
- Fr: 28. Juni 2024
- Fr: 05. Juli 2024

- freitags / 15:00 h bis 16:15 h
- Spiegelraum des TuS Bommern
- Kursleitung: Alesja Scharf

- Mitglieder: 66,50,- Euro /
- Nicht-Mitglieder: 77,00,- Euro

(Die Bezahlung erfolgt am ersten Kurstag vor Ort per EC-Karte)

Yoga kennt kein Alter. Es hält fit und beweglich, macht stark und hilft über viele gesundheitliche Beschwerden hinweg.

Unser spezielles Senioren-Yoga ist angepasst auf ein fortgeschrittenes Alter - es hilft das körperliche Wohlbefinden zu steigern, das seelische Gleichgewicht zu finden und in der Gruppe mit anderen Senioren in Kontakt zu kommen.

Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen schulen die Körperwahrnehmung und wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und das Nervensystem aus. Die speziell auf die Anforderungen im Seniorenalter abgestimmten Übungen fördern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Dies hilft lange im Alltag unabhängig, fit und gesund zu bleiben.

Der Sicherheitsaspekt ist beim Senioren-Yoga gewährleistet. Viele Übungen finden mit Unterstützung eines Stuhles statt und die Übungen bauen langsam aufeinander auf.

ANMELDUNG ONLINE:

WWW.TUS-BOMMERN.DE

