

Yoga 60+ -NEU-

Yoga 60+ -NEU- Mit Schwung und Elan älter werden

Sind Sie über 60? Kein Problem! Auch in diesem Alter ist Yoga einfach wundervoll. Sehr oft lässt die Koordinationsfähigkeit und vor allem der Gleichgewichtssinn mit fortgeschrittenem Alter nach. Diesem wirken Sie unter fachkundiger Anleitung in diesem Kurs entgegen. Sanfte und auch kräftigende Übungen sind ebenso enthalten, wie Übungen für die Gelenke. Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mitbringen.

Dozent(en):	Kleemann, Simone
Veranstaltungsort:	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 02.09.2019 - Mo. 02.12.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	136,- € (136,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
02.09.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
09.09.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
16.09.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
23.09.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
14.10.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
21.10.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
28.10.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
04.11.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
11.11.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
18.11.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
25.11.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus
02.12.2019	15:30 - 17:00 Uhr	Schöffengrund-Schwalbach, Bürgerhaus