



Gentle Yoga

für Senioren und Späteinsteiger



Ein sanfter, entspannender Yoga-Stil sowohl für Anfänger als auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und ältere Menschen.

Warum Yoga auch für ältere Menschen so gut geeignet ist

Was Yoga Dir bringen kann:

- ▶ Steigert körperliches Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit
- ▶ Verbessert die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- ▶ Verbessert das Lungenvolumen und damit die Vitalität
- ▶ Mildert so manche unwillkommene Alterserscheinung
- ▶ Hilft den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen
- ▶ Hilft mehr Zufriedenheit und Lebensqualität zu erreichen



Übungsleiterin: Anne Wolf

Sportlehrerin mit Senioren-Yoga-Ausbildung

Trainingszeit: donnerstags 13:45 - 14:45 Uhr

Trainingsort: Turnhalle Altendorf-Ersdorf

Kontakt: ☎ 02225-4233 oder 0176-960 314 05

✉ AnnegretW@t-online.de

Weitere Infos unter www.tv-altendorf-ersdorf.de

