GEMEINDE
OBERTRAUBLING

Information

Stuhlyoga – wohltuende Bewegung für jedes Alter

Sie möchten gerne etwas für Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ihr Wohlbefinden tun, doch Übungen auf der Yogamatte fallen Ihnen nicht mehr so leicht?

Beim Stuhlyoga werden sanfte Übungen im Sitzen oder mit Unterstützung eines Stuhls ausgeführt. Sie helfen, den Körper zu mobilisieren, die Muskulatur zu kräftigen und Verspannungen zu lösen. Auch bei körperlichen oder konditionellen Einschränkungen ist ein Mitmachen gut möglich.

Stuhlyoga ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Bewusste Atem- und Entspannungsübungen schenken Ruhe und ein angenehmes Körpergefühl. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und das eigene Wohlbefinden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - einfach Platz nehmen, mitmachen und sich etwas Gutes tun!

Kursbeginn: Dienstag, 17.11.2026

Zeit: Immer dienstags von 09:15 bis 10:45 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Bürgerbüro Obertraubling

Umfang: 10 Termine

Kursgebühr: 100 Euro

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE

Dienstag, 10.11.2026

09:15 bis 10:45 Uhr

Eine Anmeldung ist auch für die Schnupperstunde bei der Heilpraktikerin Frau Birgitt Täuber-Rusch unter der Durchwahl 09401 9539 379 notwendig. (Bitte auf Anrufbeantworter sprechen, Rückruf erfolgt) oder per E-Mail: info@naturheilpraxis-taeuber-rusch.de

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot in unserer Gemeinde und wünschen allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen viel Spaß und Freude.

Diane Alexe
Quartiers- und Generationsmanagement

IMPRESSUM:
Herausgeber: Gemeinde Obertraubling, Josef-Bäumel-Platz 1, 93083 Obertraubling
Veranstalter: Birgitt Täuber-Rusch
Kooperation: Gemeinde Obertraubling
Druck: Gemeinde Obertraubling (Hausdruck)

GENERATIONEN NETZWERK
Gemeinde Obertraubling

Tagesaktuelle Neuigkeiten und Veranstaltungen aus Obertraubling finden Sie in unserer „Heimat-Info" App.

Scan mich

X	**Aushang:**	angeheftet am: 23.10.2026
		abgenommen am: 10.11.2026
X	**Presse:**	MZ, via Post/Mail am: 23.10.2026
		WE:
X	**Internet:**	an SG 10.6 am:
		eingestellt von 10.6. am: