

Termine 2. HJ 2025

SesselYOGA mit Sara

SesselYOGA eignet sich perfekt für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Yogahaltungen werden dabei mit Hilfe eines Sessels im Sitzen oder Stehen praktiziert! Diverse **Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen, sowie Kraft - und Atemübungen** sind fixe Bestandteile dieser Einheit. Fokus liegt auch auf der Kräftigung und **Entspannung des Beckenbodens, sowie der Rumpfmuskulatur!**



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN
 LOTTERIEN/SENIORHILFE
**GLÜCK IST, WENN
MAN GEMEINSAM AKTIV IST**

Ort: Veranstaltungssaal Adlergasse 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Zeit: jeweils mittwochs von 08:30 bis 09:30 Uhr

September	10.,17.,24.
Oktober	01.,08.,15.,22.
November	05.,12.,19.,26.
Dezember	03.,10.,17.
Schnuppereinheit am 14. Jänner 2026 !	

Kosten: 8 Euro pro Einheit , 12er Block 96 Euro in 15 Einheiten

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen

Anmeldungen: 0463/20 33 70 oder office@seniorenbund-ktn.at
Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr

Fit und G'sund - in jedem Alter!