

Termine 2. HJ 2026 – Anfang 2027

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/ SENIORENHILFE
**GLÜCK IST, WENN
MAN GEMEINSAM AKTIV IST**

Ort: Veranstaltungsraum

Zeit: Jeweils Mittwoch von 08:30 bis 09:30 Uhr

September	16., 23., 30.
Oktober	7., 14., 21.
November	4., 11., 18., 25.
Dezember	2., 9., 16.,

2027

Jänner 13., 20., 27.

Februar 3.

Änderungen vorbehalten!

Kosten: 14 Einheiten € 112,- in 17 Terminen verbrauchen

Kontakt Daten: 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!