

## BV76001 - Fit mit Yoga 60+ - Schnupper-Workshop

Beginn	Samstag, 22.08.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Ute Stark
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Zu diesem Schnupper-Workshop lädt unsere Dozentin Frau Ute Stark besonders Senioren\*innen ein, die sich im sanften Yoga ausprobieren möchten. Ist es Ihr Ziel möglichst fit und beweglich im Alter zu bleiben? Eigene körperliche Einschränkungen mithilfe von Yogaübungen zu verbessern? Dann ist dieser Workshop passend für alle, da die Übungen im Sitzen auf dem Stuhl und auch im Stehen (ggf. im Liegen) auf der Matte angeleitet werden. Bitte Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.08.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum