

SENIOREN

Yoga für Seniorinnen und Senioren



**Dienstag,
09.30 – 10.15 Uhr**

Yogaübungen halten den Körper fit und erfrischen den Geist sowie die Seele. Frau Kieninger bietet Ihnen sanftes Yoga an, wobei alle Übungen an die körperlichen Kapazitäten der Senioren angepasst sind. Sie erlernen Entspannungsübungen, die Sie auch zuhause in Ihren Alltag integrieren können.

Kosten: 10er Block: 42 €

Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl



Alten- und Service-Zentrum Sendling
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.
Daiserstraße 37, 81371 München, Tel 089/77 92 54, Fax 089/76 46 73
e-mail: asz-sendling@awo-muenchen.de

