

Freie Plätze: Stuhl-Yoga im Seniorentreff Ruhlebener Straße

Das Bezirksamt Spandau von Berlin, Fachbereich Senioren, bietet Spandauer Seniorinnen und Senioren zahlreiche Sport- und Bewegungskurse in seinen Senioreneinrichtungen an. Unter anderem haben Senioren die Möglichkeit, an einer Yogagruppe im Seniorentreff Ruhlebener Straße teilzunehmen. Diese findet jeden Donnerstag von 9.30 bis 10.30 Uhr statt und es sind wieder Plätze frei. Die Teilnahme an der Yogagruppe ermöglicht den Senioren eine professionelle Anleitung und viel Bewegungsfreude. Insbesondere wird Stuhl-Yoga praktiziert, eine perfekte Bewegungsart für das Alter. Dabei wird der Körper auf sanfte Weise gestärkt, der Geist aktiv gehalten und die Psyche stabilisiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich lockere Freizeit- oder Sportkleidung sollte …

Das Bezirksamt Spandau von Berlin, Fachbereich Senioren, bietet Spandauer Seniorinnen und Senioren zahlreiche Sport- und Bewegungskurse in seinen Senioreneinrichtungen an. Unter anderem haben Senioren die Möglichkeit, an einer Yogagruppe im Seniorentreff Ruhlebener Straße teilzunehmen. Diese findet jeden Donnerstag von 9.30 bis 10.30 Uhr statt und es sind wieder Plätze frei.

Die Teilnahme an der Yogagruppe ermöglicht den Senioren eine professionelle Anleitung und viel Bewegungsfreude. Insbesondere wird Stuhl-Yoga praktiziert, eine perfekte Bewegungsart für das Alter. Dabei wird der Körper auf sanfte Weise gestärkt, der Geist aktiv gehalten und die Psyche stabilisiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich lockere Freizeit- oder Sportkleidung sollte mitgebracht werden.

Die Teilnahmegebühr beträgt 2,00 € je Termin.

Da die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt ist, ist eine Anmeldung im Seniorentreff erforderlich, erreichbar unter der Telefonnummer 33 77 32 97.

Diese Yogagruppe bietet eine ideale Möglichkeit für ältere Menschen, sich körperlich und geistig fit zu halten. Yoga hat sich in den letzten Jahren zunehmend als effektive Methode zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens bewährt. Gerade für Senioren können die sanften Übungen und die Entspannungstechniken des Yoga eine wertvolle Unterstützung im Alter sein.

Die Yoga-Kurse für Senioren finden mittlerweile in vielen Gemeinden und Stadtteilen statt. Sie sind ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung und zum sozialen Miteinander. In Zeiten, in denen die Durchschnittsbevölkerung immer älter wird, gewinnt die Förderung von gesunder Bewegung und geistiger Fitness bei Senioren an zunehmender Bedeutung.

Es ist erfreulich, dass das Bezirksamt Spandau von Berlin solche Angebote für ältere Menschen bereitstellt und ihnen dadurch die Möglichkeit zur aktiven Teilnahme an der Gesellschaft bietet. Die Yogagruppe im Seniorentreff Ruhlebener Straße ist ein weiterer Schritt in die richtige Richtung, um älteren Menschen zu einem gesunden und aktiven Lebensstil zu verhelfen.

Quelle: www.berlin.de

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de