

### 1/2020 „Wohlfühlen durch Yoga“

Sie sind unbeweglich, verspannt, erschöpft, unaufmerksam, überreizt?

Durch sanft geführte Körperübungen wird die Einheit von Körper und Geist gefördert, die Lebensqualität gesteigert.

donnerstags ab 16. Januar bis 19. März

10 Vormittage

09.30 bis 11.00 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 60,00 €

### 2/2020 „Yoga im Sitzen“ (auf dem Stuhl)

Falls Sie nicht auf dem Boden üben möchten, auch anzuwenden während Arbeits- oder Seminarpausen

donnerstags ab 16. Januar bis 19. März

10 Vormittage

11.15 bis 12.15 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 40,00 €

### 3/2020 „Wohlfühlen durch Yoga“

donnerstags ab 9. April bis 25. Juni

10 Vormittage

09.30 bis 11.00 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 60,00 €

### 4/2020 „Yoga im Sitzen“ (auf dem Stuhl)

donnerstags ab 9. April bis 25. Juni

10 Vormittage

11.15 bis 12.15 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 40,00 €



### 5/2020 „Wirbelsäulengymnastik“

ab Mittwoch 22. Januar 16.30 Uhr

14 Nachmittage

Leitung: Cornelia Jürgens / Gebühr: 42,00 €

### 6/2020 „Wirbelsäulengymnastik“

ab Mittwoch 22. Januar 17.15 Uhr

14 Nachmittage

Leitung: Cornelia Jürgens / Gebühr: 42,00 €

### 7/2020 „Gymnastik für Damen jeder Altersstufe“

ab Donnerstag 23. Januar 18.15 Uhr

14 Abende

Leitung: Cornelia Jürgens / Gebühr: 42,00 €



### 8 und 9/2020 Gedächtnistraining „Geistesblitz“

„Wer rastet, der rostet“

Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern ganz besonders auch für die Gehirnfunktionen. Eine gute Trainingsmöglichkeit ist das ganzheitliche Gedächtnistraining. Hier können Sie mit viel Spaß und ohne Stress Ihre Konzentration und Denkfähigkeit verbessern.

Wir treffen uns alle 14 Tage dienstags und zwar:

1. Gruppe von 09.30 – 10.30 Uhr

2. Gruppe von 10.45 – 11.45 Uhr

8 Termine: 18. Februar / 03. März / 17. März / 31. März

14. April / 28. April / 19. Mai / 02. Juni

Leitung: Heidi Wiesner / Gebühr: 32,00 €