

# **„Sitz dich fit“**

## **mit Yoga auf und am Stuhl**

**Beginn: 08.04.2026**

**Wann: mittwochs 9 – 10 Uhr**

**Wo: TSG Sportschule Weitefeld**

Yoga im Sitzen eignet sich für (fast) jeden – nicht nur für ältere Menschen oder Menschen mit (vorübergehenden) körperlichen Einschränkungen.

Ausgewogene Übungen mobilisieren und bewegen den Körper sanft, sind rücken- und knieschonend. Mit einfachen Yoga-Flows und Asanas auf dem Stuhl werden Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Flexibilität und Balance geschult. Atem und Entspannungsübungen fördern Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Kissen
- Handtuch
- warme Socken

Info und Anmeldung: Tel.: 02743 / 930563

oder

per Email bei Kursleiterin Helga Ricke-Haberland (Yoga-Lehrerin, Entspannungstrainerin):

[ricke-haberland@web.de](mailto:ricke-haberland@web.de)

Oder komm einfach zum Schnuppern vorbei!



*...Wo Sport  
Spaß macht!*