

261-4256 Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 14:00 - 15:15 Uhr
Kursgebühr	52,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Iris Siglreithmaier
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Dieser Kurs kombiniert sanfte Yogaübungen im Sitzen und Stehen mit dem Stuhl als Hilfsmittel, um Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht zu verbessern. Die Kombination aus Übungen (Asanas) mit Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsphasen hat zum Ziel die Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln zu mobilisieren und Verspannungen zu lösen. Die einzelnen Yogaelemente werden so angepasst, dass jeder, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder körperlichen Einschränkungen teilnehmen kann.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.04.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.04.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.05.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.05.2026	14:00 - 15:15 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)