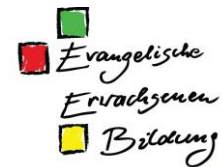




## „TREFFPUNKT“ Werder Begegnung Bildung Beratung

Plantagenplatz 11, 14542 Werder  
Tel.: 03327 42423

^^



Arbeitsstelle für EEB im  
Landkreis Potsdam-Mittelmark

## Gesundheitsbildung

Auf Grund der geltenden Abstand- und Hygieneregeln finden unsere Gesundheitskurse mit begrenzter Teilnehmerzahl statt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Sie bringen sich bitte eine eigene Übungsmatte, bequeme Kleidung und ein Getränk (evtl. Decke +kleines Kissen) mit.

*Für die Dauer des Kurses können Sie sich Übungsmatte, Kissen, Decke auch bei uns ausleihen.*

### Einsteigerkurs „Yogalates“

Entspannende Elemente aus dem Hatha-Yoga wechseln sich ab mit stärkenden Pilates-Übungen. Hierbei werden Rücken, Bauch und Hüften besonders angesprochen, auch der Beckenboden wird einbezogen. Der gesamte Körper wird auf schonende Art bewegt und gedehnt.

Yogalates ist ein behutsames, abwechslungsreiches Training, das in den letzten Jahren bekannt und beliebt geworden ist.

Leitung: Christiane Börner  
Termine: Dienstag, 04.01. – 22.03.2022, 12 Termine  
Uhrzeit: 11:15-12:15 Uhr  
Kursgebühr: 69,60 €  
Kursnr.: EEB6A1

Leitung: Christiane Börner  
Termine: Dienstag, 12.04. – 05.07.2022, 12 Termine  
Uhrzeit: 11:15-12:15 Uhr  
Kursgebühr: 69,60 €  
Kursnr.: EEB6A2

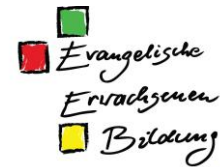
### Sommerkurs

Leitung: Christiane Börner  
Termine: Dienstag, in Planung  
Uhrzeit: 11:15-12:15 Uhr  
Kursgebühr: ..... €  
Kursnr.: EEB6AS



## „TREFFPUNKT“ Werder Begegnung Bildung Beratung

Plantagenplatz 11, 14542 Werder  
Tel.: 03327 42423



Arbeitsstelle für EEB im  
Landkreis Potsdam-Mittelmark

## Gesundheitsbildung

### Einsteigerkurs StuhlYoga

Schulen Sie mit Yoga auf dem Stuhl Ihre Balance und Koordination, verbessern Sie Aufrichtung und Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule, erhöhen Sie Ihr Lungenvolumen und Ihre Vitalität. StuhlYoga richtet sich an Interessierte mit und ohne Yogaerfahrung, die den Sitz auf dem Stuhl der Matte vorziehen. Die Übungen werden mit leichter Gymnastik aufgelockert.

Leitung: Christiane Börner  
Termine: Donnerstag, 06.01. – 24.03.2022, 12 Termine  
Uhrzeit: 09:30 – 10.30 Uhr  
Kursgebühr: 69,60 €  
Kursnr.: EEB6C1

Leitung: Christiane Börner  
Termine: Donnerstag, 14.04. – 07.07.2022, 11 Termine  
Uhrzeit: 09:30 – 10.30 Uhr  
Kursgebühr: 63,80 €  
Kursnr.: EEB6C2

### Einsteigerkurs Yin Yoga

Mit YinYoga erfahren Sie einen meditativen Übungsstil, der überwiegend im Liegen und Sitzen auf der Matte trainiert wird.

Durch langes Halten verschiedener Positionen wird der Körper optimal gedehnt. Muskelverspannungen können sich so besonders gut lösen, der Atem fließt wieder frei und die Teilnehmenden kommen zu einer wohltuenden inneren Ruhe.

Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen empfohlen.

Bitte mitbringen

Matte, ein flaches Kissen, warme Socken, leichte Decke für die Endentspannung, Wasserflasche.

Leitung: Christiane Börner  
Termine: Montag, 30.05. – 04.07.2022, 6 Termine  
Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr  
Kursgebühr: 34,80 €  
Kursnr.: EEB6B2