

# **Yoga auf dem Stuhl**

## **für Senioren in Budenheim**

Für mehr Lebensqualität, auch im hohen Alter



**Anmeldung bis 9. November 2025!**

Schicken Sie Ihr ausgefülltes und unterschriebenes Formular an

**Postadresse/Briefkasten:**

Birgit Steck, Friedrich-Ebert-Str. 6a, 55257 Budenheim

**oder per E-Mail** (mit eingescannter Unterschrift) an:

[yoga@steck-online.de](mailto:yoga@steck-online.de)

Yoga dient dem Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Energie; zugleich werden Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität gefördert. Gleichgewicht, Stabilität und Sicherheit sollen erhalten und verbessert werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenlosen Probestunde.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

**Haben Sie Fragen? Rufen sie mich an! Tel. 0151-51131577**

**Ihre Birgit Steck**

# **Yoga auf dem Stuhl**

## **für Senioren in Budenheim**

Für mehr Lebensqualität, auch im hohen Alter



**Anfängerkurs Herbst/Winter  
ab 12. November 2025**



**Mittwochs, 15:00-16:00 Uhr  
im Evangelischen Gemeindesaal  
Jahnstr. 2, Budenheim**

**9 Termine für Interessierte zwischen 60 und 100  
vom 12. November 2025 bis 28. Januar 2026**

# **Yoga auf dem Stuhl für Senioren in Budenheim**

**Für mehr Lebensqualität, auch im hohen Alter**

Es gibt viele Gründe, mit Yoga anzufangen. Gerade im fortgeschrittenen Alter bieten die sicheren und schonenden Yogaübungen auf dem Stuhl eine wunderbare Möglichkeit, das eigene Körpergefühl zu verbessern, die Gelenke beweglich zu halten, Muskeln zu kräftigen und die Durchblutung anzuregen. Über sanftes Aufrichten wird auch die Rumpfmuskulatur rund um die Wirbelsäule gekräftigt und der Atem bekommt mehr Raum.

Gemeinsam mit Menschen aus der gleichen Altersgruppe macht das richtig Freude und das Wohlbefinden wird insgesamt gesteigert.

Am Mittwochnachmittag wird der neue Kurs eine Stunde Yoga auf dem Stuhl im Gemeindesaal der Evangelischen Kirchengemeinde Budenheim angeboten.

Da kann jeder und jede mitmachen, auch wenn im Alltag der Rollator gebraucht wird. Wir üben auf und mit dem Stuhl.

Dieser steht sicher auf einer rutschfesten Matte.

Die Übungen werden auf die Teilnehmenden individuell abgestimmt und können immer variiert werden. Nichts muss... Alles darf sein!

**Anmeldung mit unterschriebenem, beigefügten Formular  
bis 9. November 2025 (Teilnehmerzahl begrenzt)**

**Insgesamt 9 Kurstermine, jeweils von 15:00 bis 16:00 Uhr**

**12., 19., 26. November 2025**

**3. und 17. Dezember 2025**

**7., 14., 21., 28. Januar 2026**

Mit bequemer Kleidung und einem Lächeln sind Sie  
**herzlich willkommen!**

Fragen beantwortet gerne die zertifizierte Yogalehrerin  
aus Budenheim, Birgit Steck

unter 0151-51131577 oder per E-Mail: [yoga@steck-online.de](mailto:yoga@steck-online.de)

## **ANMELDUNG**

Ich nehme am Kurs **Yoga auf dem Stuhl für Senioren**  
im Gemeindesaal der Evangelischen Kirchengemeinde,  
Jahnstraße 2, 55257 Budenheim teil.

**Kursstart ist der 12. November 2025.**

Weitere Termine: 19., 26. November, 3., 17. Dezember 2025;  
7., 14., 21. und 28. Januar 2026

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße u. HausNr.: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon zuhause: \_\_\_\_\_ mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail - Adresse: \_\_\_\_\_

### **Kursbedingungen:**

- Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass mein Gesundheitszustand eine Teilnahme am Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ erlaubt.
- An dem Kurs nehme ich auf eigene Verantwortung teil und erkläre mein Einverständnis mit den Kursbedingungen.
- Maximale Teilnehmerzahl: 15 Teilnehmer pro Kurs!
- Der Kurs findet ab 5 Anmeldungen statt.

### **Kosten:**

- Die Einzelstunde kostet 12 Euro.
- Der gesamte Kurs (9 x 1 Stunde) einmalig, zu Beginn des Kurses: 99 Euro.
- Nach Erhalt der Anmeldung übermittelt Birgit Steck die Kontodaten zur Überweisung. Zahlung vor Ort, in bar, ist ebenfalls möglich.



Datum

Unterschrift