



Weitere Infos und Anmeldung

## Yoga am Montag

Mit regelmässigem Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und voller Lebensfreude. In diesem Kurs befassen wir uns mit Körperübungen im Sitzen und Stehen, welche sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskulatur, Dehnung der Muskeln, Beckenbodenübungen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

<b>Angebot:</b>	26-1-506-11
<b>Termine:</b>	13.04.2026 - 08.06.2026 6 x Mo 10:30 - 11:30
<b>Ausfalltage:</b>	12.01.2026, 19.01.2026, 26.01.2026, 02.02.2026, 09.02.2026, 16.02.2026, 23.02.2026, 02.03.2026, 09.03.2026, 16.03.2026, 23.03.2026, 30.03.2026, 06.04.2026, 04.05.2026, 11.05.2026, 25.05.2026
<b>Leitung:</b>	Nicole Annen
<b>Ort:</b>	Pine, Attinghauserstrasse 49, 6460 Altdorf UR
<b>Kosten:</b>	CHF 120.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.