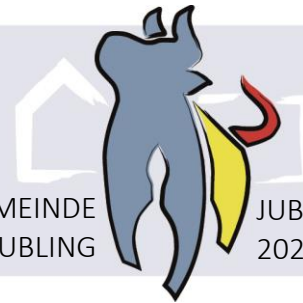




GEMEINDE  
OBERTRAUBLING



JUBILÄUMSJAHR  
2023

## Information

# Yoga für die reiferen Jahrgänge

Denken Sie auch, Yoga sei nur etwas für junge, überbewegliche Frauen? Die ganz ohne Mühe und Qual ihren Körper in die ungewöhnlichsten Stellungen verbiegen können? Die gibt es natürlich auch. Aber eigentlich kann Yoga in jedem Alter erlernt und ausgeübt werden und - Yoga macht auch noch Spaß!

Übrigens ist die indische Lehre auch wunderbar für Männer geeignet. Sie trainieren beim Yoga nämlich neben der Gelenkigkeit auch Fitness und Muskelkraft und schulen ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht. Mit den passenden Yoga-Übungen können auch Sie Ihren Körper stärken, um gesund älter zu werden.

**Der nächste Yoga-Kurs für Menschen reiferen Alters startet am 8. März 2023.**

Er findet immer am **Mittwoch, von 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr, im Konditionsraum des Leo Groß Sportzentrums, Walhallastraße 22, Obertraubling, statt.**

Es wird auf der Matte und bei Bedarf mit einem Stuhl geübt. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen und unsere Infektionsschutzmaßnahmen beachten! **Kursgebühr** für 10 Treffen: 100,00 EUR. Nach Absprache ist ein einmaliges „schnuppern“ möglich.

**Anmeldung** bei der Heilpraktikerin Frau Birgitt Täuber-Rusch unter der Durchwahl **09401 9539 379** (Bitte auf Anrufbeantworter sprechen, Rückruf erfolgt) oder per E-Mail: [info@naturheilpraxis-taueber-rusch.de](mailto:info@naturheilpraxis-taueber-rusch.de)

Gerne informieren wir Sie über dieses Angebot in unserer Gemeinde und wünschen allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen viel Spaß und Freude.

Ursula Schmid  
Quartiers- und Generationsmanagement

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

IMPRESSUM:  
Veranstalter: Birgitt Täuber-Rusch  
Kooperation: Gemeinde Obertraubling  
Druck: Gemeinde Obertraubling, Josef-Bäumel-Platz 1,  
93083 Obertraubling (Hausdruck)



Tagesaktuelle Neuigkeiten  
und Veranstaltungen aus  
Obertraubling finden Sie  
in unserer „Heimat-Info“ App.



X	<b>Aushang:</b>	angeheftet am: 31.01.2023
		abgenommen am: 28.03.2023
X	<b>Presse:</b>	MZ, via Post/Mail am: 17.02.2023
		WE-Ausgabe: 04./05.03. & 25./26.03.2023
X	<b>Internet:</b>	an SG 10.6 am: 16.02.2023
		eingestellt von 10.6 am: 31.01.2023