



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Spaß an Bewegung im Heilhaus

April bis Juni 2026

Spaß an Bewegung 2026

Ein kostenloses Angebot zum Kennenlernen verschiedener Bewegungs- und Entspannungsformen mit professioneller Anleitung, um sich selbst etwas Gutes zu tun und um Anderen zu begegnen.

- 5.4.26 Entfällt (Ostern)
- 12.4.26 Yoga – Spüre deine Kraft (Barbara Kress)
- 19.4.26 Faszien-Yoga (Harald Roes)
- 26.4.26 Lachyoga – Nur Mut, Lachen tut gut (Edith Martin & Heinrich Prenzel)
- 3.5.26 Yoga auf dem Stuhl (Antje Schäfer)
- 10.5.26 Qigong – In der Natur (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 17.5.26 Rückenfit – Ich stärke meinen Rücken (Angela Webering)
- 24.5.26 Entfällt (Pfingsten)
- 31.5.26 Faszien-Yoga (Harald Roes)
- 7.6.26 Taiji – Entspannung in Bewegung (Katja Bach)
- 14.6.26 Qigong – Sanfte Bewegungen wie eine Seidenraupe (Heinrich Prenzel)
- 21.6.26 Qigong – In der Natur (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 28.6.26 Yoga – Spüre deine Kraft (Barbara Kress)

Termine immer sonntags, 16:45 – 17:45 Uhr,
Anmeldung unter 05 61 / 983260.