



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Spaß an Bewegung im Heilhaus

Juli bis September 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.

- 5.7.26 Taiji – Entspannung in Bewegung (Katja Bach)
- 12.7.26 Rückenfit – Ich stärke meinen Rücken (Angela Webering)
- 19.7.26 Yoga – Spüre deine Kraft (Barbara Kress)
- 26.7.26 Tanzen mit Musik – Freude an Bewegung (Mechthild Winkler)
- 2.8.26 Meditation in Bewegung (Antje Schäfer)
- 9.8.26 Yoga auf dem Stuhl (Antje Schäfer)
- 16.8.26 Kreistänze – miteinander schwingen und bewegen (Mechthild Winkler)
- 23.8.26 Qigong in der Natur (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 30.8.26 Lachyoga – Hohoho Hahaha (Edith Martin & Heinrich Prenzel)
- 6.9.26 Bioenergetik (Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 13.9.26 Taiji – Entspannung in Bewegung (Katja Bach)
- 20.9.26 Qigong des weißen Kranichs (Heinrich Prenzel)
- 27.9.26 Lachyoga – Hohoho Hahaha (Edith Martin & Heinrich Prenzel)

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