



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Spaß an Bewegung im Heilhaus

Januar bis März 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.

- 4.1.26 Qigong – Innere Balance finden
(Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 11.1.26 Tanzen und Singen, das der Seele guttut
(Jörg Bertram)
- 18.1.26 Lachyoga – Lachen, lachen, lachen, bis unser Herz vor Freude hüpfet (Edith Martin & Heinrich Prenzel)
- 25.1.26 Yoga – Spüre deine Kraft (Barbara Kress)
- 1.2.26 Taiji – Entspannung in Bewegung (Katja Bach)
- 8.2.26 Yoga – Yoga auf dem Stuhl (Antje Schäfer)
- 15.2.26 Faszien-Yoga – Für Rücken, Nacken, Schultern
(Harald Roes)
- 22.2.26 Qigong – Sicher gehen und stehen
(Heinrich Prenzel)
- 1.3.26 Tanzen und Singen, das der Seele guttut
(Jörg Bertram)
- 8.3.26 Lachyoga – Lachen, lachen, lachen, bis unser Herz vor Freude hüpfet (Edith Martin & Heinrich Prenzel)
- 15.3.26 Faszien-Yoga – Für Rücken, Nacken, Schultern
(Harald Roes)
- 22.3.26 Bioenergetik: Verspannungen im Körper lösen –
die Energie in Fluss bringen
(Angelika Solmsen-Heusterberg)
- 29.3.26 Yoga – den Frühling begrüßen (Antje Schäfer)

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