



Programm 2026

Seniorenturnen

Dienstag, 16.15 Uhr in der VS Wolfsberg - mit Irmgard Markut

Yogilates

Mittwoch, 18.00 Uhr in der VS St. Stefan/Lav. - mit Elisabeth Zapp

Verbindet Pilates und Yoga: Pilates stärkt den Körper, Yoga fördert Entspannung und Achtsamkeit. Beide Methoden nutzen die Atmung – im Pilates zur Bewegungskontrolle, im Yoga zur inneren Ruhe. In den Einheiten wird außerdem Wert auf Faszientraining, Mobilisation und Dehnung gelegt.

Senioren Gymnastik für Alle

Donnerstag, 16.00 Uhr VS Wolfsberg - mit Irmgard Markut

Leichte Übungen, auch am Sessel möglich.

Es finden mind. 12 Einheiten statt

Kneipp-Aktiv-Club Wolfsberg, St. Michaelerstraße 18, 9400 Wolfsberg

Vorsitzende: Elisabeth Zapp, **Handy:** +43 660/ 3486444 **email:** elisa.za@gmx.at,

<http://wolfsberg.kneippbund.at>