



# Yoga für Seniorinnen und Senioren

**Ab 4. März 2025 jeden Dienstag, von 10.30 bis 12 Uhr, in den Räumlichkeiten der Seniorenwohnanlage im Haverkamp (AWO, Deichstr. 77, 45889 Gelsenkirchen)**

Das Angebot ist speziell auf die Bedürfnisse von Senior\*innen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen zugeschnitten. Gezielte Yoga-Übungen im Sitzen verbessern Mobilität, Kraft, Gleichgewicht und Entspannung. Das Angebot ist kostenfrei.

**Anmeldung und Information unter:**

**Telefon:** 0209 1695432

**Mobil:** 0157 33031697

[linda.benkel@gelsenkirchen.de](mailto:linda.benkel@gelsenkirchen.de)



Unterbezirk  
Gelsenkirchen/Bottrop



Generationennetz  
Gelsenkirchen e.V.

Gefördert durch die



Stadt  
Gelsenkirchen

[www.generationennetz-ge.de](http://www.generationennetz-ge.de)