

BEWEGUNG IM ALTER

AKTIV & VITAL MIT 60+



Aktiv & vital mit 60+:
Bewegung, Mobilität, Atmung, Entspannung



8. September bis 13. Oktober 2026
immer dienstags nachmittags, 6 Einheiten à 90min



Das ganzheitliche Programm findet in reinen Frauen-
und Männergruppen statt.



Ganzheitliches Bewegungsprogramm für mehr
Beweglichkeit, Mobilität und Wohlbefinden.
Sanfte Übungen, Yoga, Atemtechniken und Entspannung
fördern Körperbewusstsein, innere Ruhe und Lebensfreude –
achtsam und alltagstauglich.



Leitung: Katrin Hömig
Erfahrene Yogatherapeutin & Achtsamkeitstrainerin



Frauen 60+: 14.00 - 15.30 Uhr
Männer 60+: 15.45 - 17.15 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei. Ein Angebot von "Aktiv älter werden" der Stadt Mainz.
Begrenzte Plätze, daher Anmeldung vorab an *Team Leben im Alter, Landeshauptstadt Mainz*



06131-122755
seniorenarbeit@stadt.mainz.de



Landeshauptstadt
Mainz