Pressemitteilung

Stadt Menden (Sauerland)

27. Juli 2026

Ansprechpartner/in: Frau Denise Rüscher
Dienststelle: Büro der Bürgermeisterin
Telefon: 02373 903 1369

Yoga auf und mit dem Stuhl

Seniorenbüro startet neue Kursstaffel Ende Juli

Das Seniorenbüro der Stadt Menden startet am Freitag, 31. Juli 2026, mit einer neuen Staffel der zertifizierten Yoga-Kurse „Auf und mit dem Stuhl“.

Der erste Kurs findet freitags von 9:00 bis 10:45 Uhr statt und umfasst zehn Termine à 75 Minuten. Für diesen Kurs sind derzeit noch freie Plätze verfügbar.

Unter der Leitung der Referentin Karin Wessel stehen sanfte Bewegungsabläufe zur Erhaltung und Förderung von Beweglichkeit und Flexibilität im Mittelpunkt. Ziel der Stunden ist es außerdem, durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung sowie die Verbindung von Atem und Bewegung den Teilnehmenden ein gutes Werkzeug für den Umgang mit Stress zu vermitteln.

Veranstaltungsort ist der Hönnetreff, Neumarkt 3, 58706 Menden.

Der Teilnahmebeitrag für die Staffel mit zehn Terminen beträgt 91 Euro. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Da es sich um zertifizierte Yogakurse handelt, kann eine Beitragserstattung bei der Krankenkasse erfragt werden.

Fragen zu den Kursen beantwortet das Team des Seniorenbüros der Stadt Menden telefonisch unter 02373 903-1298 oder per E-Mail an i.schieferdecker@menden.de.