

## MÄRZ 2026

### Sanftes Yoga – fit durch den März

Kurs

Termin

**Mittwochs, 04. – 25. März 2026**

Anmeldung bis ...

23.02.2026 unter [geschaefsstelle@dav-peiting.de](mailto:geschaefsstelle@dav-peiting.de) oder  
bei der Geschäftsstelle des DAV Peiting

Beschreibung

Ob Anfänger, Senior oder einfach alle die ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun möchten – diese Stunden sind speziell auf Menschen ausgerichtet, die achtsam üben, den eigenen Körper spüren und ohne Leistungsdruck trainieren möchten. Mit gezielten sanften Dehnungen und leichten Kräftigungsübungen fördern wir: Beweglichkeit für Gelenke und Muskulatur, Balance und Standfestigkeit für mehr Sicherheit auf der Tour, Kraft und Ausdauer für lange Bergtage, Entspannung und Gelassenheit, um neue Energie zu tanken.

Regelmäßiges Üben stärkt nicht nur den Körper, sondern auch innere Ruhe – perfekt, um gestärkt in den Frühling und die nächste Bergsaison zu starten.  
Yogamatte, Decke, (wer einen Yogagurt oder Yogaklötzte hat kann diese gerne mitbringen)

Mit zu bringen:

Treffpunkt und Uhrzeit

jeweils um 18.00 Uhr in der Geschäftsstelle

Organisator / Führer

Susanne Keller

Telefon

0175 8236552

E-Mail

Keller-Su@web.de

Organisationspauschale

für Mitglieder der Sektion Peiting 40,- €

für Mitglieder anderer Sektionen 60,- €

Der gesamte Betrag ist nach bestätigter Anmeldung zu entrichten. (Überweisung an DAV Peiting; IBAN: DE72 7016 9509 0000 2004 33, BIC: GENODEF1PEI, Text:  
Yogakurs)