

# Sesselgymnastik Keutschach

10 x Start 07.04.2026 im Schlossstadel

## Dienstags

09:30 - 10:30 Uhr

Dieses sanfte Bewegungsprogramm kombiniert einfache Übungen im Sitzen, Stehen und auf der Matte.

*Es eignet sich ideal für Personen mit eingeschränkter Mobilität sowie für alle, die eine schonende, aber effektive Trainingsmethode bevorzugen.*

Durch gezielte Bewegungen werden Kreislauf und Durchblutung angeregt, die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke mobilisiert und die Koordination verbessert.



*Bleib aktiv und beweglich!*

Kurs komplett:

10 x für 100 €

Einzel 14 €

*Plätze begrenzt*



Trainerin und Expertin im Senioren yoga  
Daniela Feselmayer leitet diesen Kurs.

Anmeldung bitte direkt an:

0670-2027488 oder

[info@danielifeselmayer.com](mailto:info@danielifeselmayer.com)

[www.danielifeselmayer.com](http://www.danielifeselmayer.com)



Daniela Feselmayer  
Do more. Be more. Live more.