



## SG Buxtehude-Altkloster e.V.

**13.01. - 17.03.2026**

**10 x dienstags: von 10:30 bis 11:30 Uhr  
Bogenhalle Schützenverein Altkloster**

# Bewegung, Mobilisation und Entspannung

**Gebühr für einen Kurs á 10 Stunden: 55,00 €  
SG-Mitglieder: 25,00 €**

Dein Vormittagsprogramm für mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Wohlbefinden. Die Stunde beinhaltet:

- Übungen aus dem Yoga und Pilates
- Für Kräftigung, Mobilisation und Beweglichkeit
- Entspannungseinheiten mit Anleihen aus dem autogenen Training und progressiver Muskelentspannung

Dieser Kurs ist ideal für dich, wenn du auf sanfte Weise fit bleiben möchtest. Für Geübte und für Neueinsteiger. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Kursleiterin:** Claudia Otte

**Anmeldung:** SG-Center

**Tel.:** 04161-81161

**Mail:** [info@sg-buxtehude-altkloster.de](mailto:info@sg-buxtehude-altkloster.de)