

### Mit Stuhl-Yoga und Boule ins neue Jahr Bürgertreff „füreinander“ mit neuen Angeboten für gute Vorsätze

**Rheine.** Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze zum neuen Jahr. Eine Mehr für Körper, Geist und Seele will mit Beginn des neuen Jahres der Bürgertreff „füreinander“ bieten, der sich seit Jahren das „Aktivsein mit anderen“ vorgenommen hat. Die ausgebildete Yoga-Lehrerin Maria Wiggering wird ab Januar das Angebot des Bürgertreffs mit Stuhl-Yoga und Meditation ergänzen. Interessierte lädt sie zu einem ersten Termin am Dienstag, 17. Januar 2023, 9:30 Uhr, ins Basilika-Forum ein. Die zur Verfügung stehenden Plätze sind begrenzt. Wer sich daher schon jetzt einen Platz sichern will, der kann sich unter der Mailadresse [post@füreinander-rheine.de](mailto:post@füreinander-rheine.de) anmelden oder unter der Rufnummer des Bürgertreffs, (05971) 801 69 127, eine Nachricht hinterlassen.

Mit dem neuen Angebot kommt der Bürgertreff „füreinander“ älteren Menschen entgegen, die weiterhin fit am Leben teilnehmen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Yoga auf dem Stuhl, verbunden mit einer Hinführung zur Meditation, ist eine gute Möglichkeit, diesen Wünschen der älteren Mitmenschen nachzukommen. Unter dem von Maria Wiggering angebotenen Hatha-Yoga versteht sie eine Methode, Atem-, Dehn-, Bewegungs- und Entspannungsübungen zu erlernen. Nach dem am 17. Januar stattfindenden Ersttermin plant die erfahrene Yogalehrerin daher auch bis zur Sommerpause fünf Folgetermine, die jeweils am ersten Dienstag im Monat um 9:30 Uhr im Basilika-Forum stattfinden werden und in der sie aus ihrem reichhaltigen Erfahrungsschatz auch Anregungen für häusliche Übungen geben wird. Wie immer ist auch dieses Angebot des Bürgertreffs „füreinander“ für die Teilnehmenden kostenlos.

Ein weiteres neues Angebot des Bürgertreffs „füreinander“ bietet die angehende Boule-Trainerin Annette Schipmann zukünftig immer sonntags von 10:30 bis 12:30 Uhr auf der Boulebahn im Stadtpark. Bei schlechtem Wetter findet das Boulespiel im Basilikaforum mit indoor geeigneten Crossbocciasäckchen statt. Boule ist ein Sport, der noch bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Außerdem ist Boule ein Teamsport, der eine gewisse Kompromissbereitschaft erfordert und zugleich das Konzentrationsvermögen und die Beweglichkeit fördert. Dieses Angebot richtet sich vor allem an alleinstehende Menschen, denen es vielleicht entgegenkommt, gerade sonntags eine Beschäftigung in Gesellschaft Gleichgesinnter auszuüben. Eigene Spielkugeln wären wünschenswert, sind aber nicht zwingend erforderlich. Das erste Treffen am Sonntag, 29. Januar 2023, findet auf jeden Fall im Basilikaforum statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen zu diesem Angebot findet man im Internet unter <https://fuereinander.jimdosite.com>. Fragen können auch unter der genannten Mail-Adresse bzw. unter der Rufnummer des Bürgertreffs „füreinander“ hinterlassen werden. Die Rückmeldungen erfolgen möglichst umgehend.



Foto: Bernd Weber

Mit neuen Angeboten startet der Bürgertreff „füreinander“ in das neue Jahr. Yogalehrerin Maria Wiggering (l.) bietet im Basilika-Forum an der Osnabrücker Straße Stuhl-Yoga und Meditation an. Annette Schipmann lädt zukünftig immer sonntags von 10:30 – 12:30 zum Boule-Spiel ein. Ein erstes Treffen ist Ende Januar ebenfalls im Basilika-Forum geplant.

Bürgertreff „für einander“, Bernd Weber, Askaniering 40, 48429 Rheine, Tel. 05971/65862, Mail: [weberber@t-online.de](mailto:weberber@t-online.de)