

## YOGA für alle MRC-Mitglieder auf dem Steg



**Fünf Samstage mit Theda Sebald  
20.6.+27.06.+04.07.+11.07.+  
18.07.2026 von 11:00-12:00 Uhr**



**Komm spontan dazu und übe mit!**



**Anfänger sind auch erwünscht,  
solange es Plätze gibt!**

**Der Beitrag von 20 € pro Yogastunde wird im Rahmen der  
Spendenaktion an den MRC für die Renovierung überwiesen.**