

Yoga für den Rücken

Kursnummer	251GY1204
Beginn	Dienstag, 18.03.2025, 10:45 - 12:15 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	124,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Nicolett Schmitz-Abstoß

Sanfte Übungen schulen die Beweglichkeit in der Wirbelsäule und fördern die Kraft in der Rückenmuskulatur. Atem- und Entspannungstechniken sorgen dafür, dass die wohltuenden Wirkungen des Yoga bis tief in den Körper und den Geist hineinwirken können. Hinweise auf rückenfreundliche Bewegungsmuster im Alltag, runden die Veranstaltung ab. Yogakenntnisse werden nicht benötigt und der Kurs ist für jeden geeignet, der seinem Rücken etwas Gutes tun möchte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.03.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
25.03.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
01.04.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
08.04.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
29.04.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
06.05.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
13.05.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
20.05.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
27.05.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
03.06.2025	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum