

Yoga für den Rücken

Kursnummer	252GY1114
Beginn	Dienstag, 02.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	99,00 €
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
02.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
09.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
16.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
23.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
30.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
07.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
14.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
21.10.2025	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum