

## Yoga für den Rücken

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 261GY1104                               |
| Beginn      | Dienstag, 03.03.2026, 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                               |
|------------|-------------------|-----------------------------------|
| 03.03.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum |
| 10.03.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum |
| 17.03.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum |
| 24.03.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum |
| 31.03.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum |
| 14.04.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum |
| 21.04.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum |
| 28.04.2026 | 09:00 - 10:30 Uhr | Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum |