

Yoga für den Rücken

Kursnummer	261GY1114
Beginn	Dienstag, 19.05.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	87,00 €
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
19.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
26.05.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
02.06.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
09.06.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
16.06.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
23.06.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
30.06.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum