

Yoga für den Rücken

Kursnummer	261GY1204
Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 10:45 - 12:15 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	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
10.03.2026	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
17.03.2026	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
24.03.2026	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
31.03.2026	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
14.04.2026	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
21.04.2026	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
28.04.2026	10:45 - 12:15 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum