beweglich, flexibel & entspannt - Körpertraining am Vormittag für Menschen ab 60

Kursnummer 26N235152

Beginn Montag, 07.09.2026, 11:00 - 12:15 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Eva-Maria Vogt

Kursentgelt 109,00 €

Sie erlernen einfache Übungen aus dem Yin-Yoga, die Ihre Muskeln dehnen und Ihre Faszien weiten. Das sorgt für Beweglichkeit in alle Richtungen Kleine Massageeinheiten mit Bällen oder Faszienrolle unterstützen diese Entwicklung.
Zum Abschluss jeder Stunde gibt es eine längere Sequenz aus dem Yoga Nidra. Das steigert Ihre Präsenz und sorgt dafür, dass Sie entspannt und gleichzeitig wach in Ihren Alltag zurückkehren.

Es sind keine Vorkenntnissen nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken mit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.09.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
21.09.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
28.09.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
05.10.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
12.10.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.11.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
09.11.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.11.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
23.11.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
30.11.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
07.12.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
14.12.2026	11:00 - 12:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite