Yoga für Rücken und Gelenke

Kursnummer 26N235241

Beginn Freitag, 11.09.2026, 10:30 - 12:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

Dozent Carola Muth

Kursentgelt 130,00 €

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und gegebenenfalls warme Socken mit; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
18.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
25.09.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
02.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
09.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
16.10.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
06.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
13.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
20.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
27.11.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
04.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
11.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08
18.12.2026	10:30 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.08

zur Kursdetail-Seite