

Locker mit Hocker! Yoga für Senior*innen

Kursnummer 26Z235151

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 11:30 - 13:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Cordula Wolff

Kursentgelt 220,00 €

Für Yoga ist man nie zu alt, heißt es. Doch was ist, wenn man sich schon lange nicht mehr richtig bewegt hat und der Weg zum Boden zu weit erscheint? Dann kommt der Hocker zum Einsatz!

Wir üben mit einem simplen Hocker als Hilfsmittel und holen uns so den Boden etwas näher. Schrittweise üben wir das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Ergänzend dazu helfen Faszien- und Atemübungen gegen innere Unruhe und zur Stärkung der Selbstwahrnehmung. Die gelernten Übungsfolgen können auch zu Hause praktiziert werden können.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende die Spaß an der Bewegung haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

20.01.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

27.01.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

03.02.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

10.02.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

24.02.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

03.03.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

10.03.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

17.03.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

24.03.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.04.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

21.04.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

28.04.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

05.05.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

12.05.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

19.05.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

02.06.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

09.06.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

16.06.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

23.06.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.06.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

07.07.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

14.07.2026 11:30 - 13:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)