

# Core Workshop für die Bauch-, Hüft-, und Rückenmuskulatur

Kursnummer 26Z235286

---

Beginn Samstag, 10.10.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

---

Dozent Barbara Buggisch

---

Kursentgelt 20,00 €

---

In diesem Workshop stärken wir gezielt die Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur (den "Core"), wobei wir die klassische Yogaübungen mit den Erkenntnissen moderner Orthopädie und Physiotherapie verbinden. Dabei werden die Übungen durch fließende Übergänge miteinander verbunden, um Kraft, Ausdauer und Körpergefühl zu verbinden.

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**

---

10.10.2026 11:00 - 14:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

---

[zur Kursdetail-Seite](#)