

X0301316 Hatha-Yoga für den Rücken für Einsteiger:innen und Wiedereinsteigende mit Vorkenntnissen

Beginn	Montag, 08.09.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Andrea Tryba
Informationen	bequeme Kleidung, evt. Decke und Sitzkissen
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Es erwartet Sie ein Hatha Yoga-Kurs mit besonderem Fokus auf den Rücken. Einseitige Belastung im Alltag wie langes Sitzen und Stehen brauchen einen Ausgleich, um den Rücken gesund zu erhalten und Verspannungen zu lösen. Die ausgewählten Asanas dienen der Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur. Sie lernen einfache Übungen, die Sie zu Hause regelmäßig als Prävention fortführen können.
Die Teilnahme ist für jedes Alter und jeden Fitnesszustand möglich. Es sollten jedoch keine akuten körperlichen Einschränkungen wie Bandscheibenvorfälle oder ähnliche Verletzungen des Bewegungsapparates vorliegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
15.09.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
22.09.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
29.09.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
20.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
27.10.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
03.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
10.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
17.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
24.11.2025	16:15 - 17:15 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

[zur Kursdetail-Seite](#)