

## Y0301116 Hatha-Yoga für den Rücken für Einsteiger:innen und Wiedereinsteiger:innen mit Vorkenntnissen

Beginn	Montag, 02.02.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Andrea Tryba
Informationen	bequeme Kleidung, evt. Decke und Sitzkissen
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Es erwartet Sie ein Hatha-Yoga-Kurs mit besonderem Fokus auf den Rücken. Einseitige Belastungen 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
02.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.02.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
02.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
23.03.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
13.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.04.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
04.05.2026	16:30 - 17:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)