

## Y0301134 Medical Yoga

Beginn	Mittwoch, 18.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Warme Sportkleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk
Kursort	, ,

Dieser Kurs dient der Gesundheitsprävention. Die Yogapraxis – bestehend aus unterschiedlichen Yogastilen und einer Tiefenentspannung - ist an jedem Termin auf einen anderen Körperbereich ausgerichtet (z. B. Nacken, Lendenwirbelsäule, Schulter).

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten mit und ohne Beschwerden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
25.02.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
11.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
18.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
25.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
15.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
22.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
29.04.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
06.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
13.05.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)