

Y0301135 Medical Yoga

Beginn	Freitag, 13.02.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Warme Sportkleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

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
13.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
20.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
27.02.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
06.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
13.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
20.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
27.03.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
24.04.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
08.05.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)