

## Y0301158 Workshop: Yogilates für einen gesunden Rücken

Beginn	Samstag, 30.05.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	2-mal
Kursleitung	Quynh Le-Becker
Informationen	bequeme Kleidung, etwas zu Trinken, ggf. eigene Yogamatte & Yogablöcke
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

In diesem zweitägigen Workshop werden Grundlagen aus Yoga und Pilates zu einer kraftvollen Kombination für bessere Haltung, mehr Stabilität und einen gesunden Rücken vermittelt. Es werden Basisübungen für Haltung, Beweglichkeit und Rückengesundheit durchgeführt sowie Bauch, Rückenstrecker, Beckenboden, Gesäß und Schultern gezielt gekräftigt. Dehnungen und Mobilisationsübungen helfen, Verspannungen zu lösen. Zudem werden Übungen gezeigt, die sich leicht zuhause einbauen lassen – für mehr Energie, weniger Verspannungen und nachhaltige Rückengesundheit. Praktische Tipps für eine ergonomische Haltung im Alltag runden diesen Workshop ab.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.05.2026	09:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
31.05.2026	09:00 - 15:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)