

Z0308315 Yoga für Senior:innen - Die perfekte Bewegungsart für das Alter

Beginn	Dienstag, 06.10.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Kirsten Weygand
Informationen	Bitte essen Sie 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres, kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bei Bedarf eine rutschfeste (Yoga) Matte und eine Decke mit.
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Yoga kennt keine Altersgrenze! Dieser Kurs richtet sich an die ‚reiferen Menschen‘ unter Ihnen und an Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen. Mit Hilfe konzentrierter Arbeit mit Körper und Atem sowie bewusster Entspannungstechniken kann man nach einigem regelmäßigen Praktizieren schon ein Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens schaffen. Muskelkraft, Muskelausdauer, Beweglichkeit, Dehnung, Gleichgewichtssinn und Konzentration werden gefördert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
13.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
20.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
27.10.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
03.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
17.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
24.11.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
01.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
08.12.2026	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
12.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
19.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01
26.01.2027	15:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)