

## Senioren - Aktiv im Alter

vhs: Offen für ALLE



Die Kurse aus dem bisherigen Seniorenprogramm „Aktiv im Alter“ sind ab sofort im jeweiligen Fachbereich zu finden:

- PC- und Smartphonekurse im Bereich "Digitales Leben"
- Maßnahmen zur Sturzprophylaxe sowie Clever in Rente im Bereich "Politik, Gesellschaft, Umwelt unter Ratgeber"
- Yogakurse i, Bereich "Gesundes Leben" unter Entspannung
- Bewegungskurse im Bereich "Gesundes Leben" unter Bewegung

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Onlinekurse Bewegung und Entspannung](#) >> Details

### Details zu Kurs 241EE30127 Yoga für Senior\*innen Online-Kurs zur Vertiefung

---

**Kursnummer**

241EE30127

---

**Status**

---

**Titel**

Yoga für Senior\*innen - Online-Kurs zur Vertiefung

---

**Info**

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform vhs.cloud statt. Konferenzsystem: Big Blue Button.

Die notwendigen Informationen zum Kurszugang werden den Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt. Die vhs Ludwigshafen bietet für den Einstieg telefonische Unterstützung an.

---

**Veranstaltungsort**

Online-Termine

---

**Zeitraum**

Di. 30.04.2024 - Di. 02.07.2024

---

**Dauer**

8 Termine

---

**Uhrzeit**

09:30 - 11:00

---

**Unterrichtseinheiten**

16 x 45 Minuten

---

**Kosten**

86,00 €

---

**Maximale Teilnehmerzahl**

**Material**

Bitte vorbereiten: Bequeme Kleidung, Socken oder weiche Schuhe, Matte, Decke und Kissen nach Bedarf, Getränk.

---

**abschließende Bemerkungen**

---

**Dozentin**

Manusch Dorothea

---

[📅 Kurstage](#) [✔ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

[⏪ Zurück](#)