

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](#) >> [Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren](#) >> [Yoga](#) >> Details

Details zu Kurs 241EE30132 Yoga auf und mit dem Stuhl - Vertiefungskurs

Kursnummer

241EE30132

Status

Titel

Yoga auf und mit dem Stuhl - Vertiefungskurs

Info

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum

Fr. 10.05.2024 - Fr. 12.07.2024

Dauer

9 Termine

Uhrzeit

10:00 - 11:30

Unterrichtseinheiten

18 x 45 Minuten

Kosten

74,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

Material

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Dozentin

Herschmann Brigitte

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)