

## AX30140 Rücken-Yoga In Zusammenarbeit mit dem städt. Familienzentrum 'Sonnenblume'

Beginn	Dienstag, 09.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	98,60 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Yvonne Ophoven
Informationen	Gymnastikmatte und Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen
Kursort	, Margaretenstr. 10, 53332 Bornheim

Mit ausgewählten Yoga-Übungen fokussieren wir uns auf Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Mobilisierung von Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.

Ziel ist, die Muskulatur zu stärken, Verkrampfungen und Blockaden zu lösen. Daher gehören neben den (Hatha) Yoga Übungen, auch ausgewählte Yin-Yoga Übungen und ein Entspannungsteil zu jeder Kurseinheit.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.04.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
16.04.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
23.04.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
30.04.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
07.05.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
14.05.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
28.05.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
04.06.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
11.06.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
18.06.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
25.06.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`
02.07.2024	17:00 - 18:30 Uhr	Walberberg städt. Familienzentrum `Sonnenblume`

[zur Kursdetail-Seite](#)