Ludwigshafen
Stadt am Rhein

23.09.2022

Onlinekurs: Hatha Yoga mit Fokus auf den Rücken

Ein Onlinekurs für Frauen "Hatha-Yoga mit Fokus auf den Rücken" beginnt am Freitag, 30. September 2022 an der Volkshochschule Ludwigshafen (VHS). Einseitige Körperhaltungen, Stress, hormonelle Umstellungen, Geburten oder organische Beschwerden belasten den Rumpf sowie das gesamte Skelett des Menschen und dessen Muskulatur. Ziel dieses klassischen Hatha-Yogakurses ist es, zu lernen, wie sowohl der Beckenboden als auch eine geschwächte Bauch-, Rücken- und Nackenmuskulatur gestärkt und stabilisiert werden.

Der Kurs findet online statt. Alle Informationen zum virtuellen Kursraum werden den Teilnehmenden rechtzeitig per E-Mail zugesandt.

Die Gebühr für sieben Termine jeweils freitags von 9.30 bis 10.45 Uhr beträgt 55 Euro;

Information und Anmeldung unter www.vhs-lu.de oder telefonisch unter 0621 504-2238.