

26H3B08F Hatha Yoga - Rücken, Hüfte, Beckenboden

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Mittwoch, 02.09.2026, 11:00 - 12:30 Uhr |
| Kursgebühr | 85,20 € |
| Dauer | 15 Termine |
| Kursleitung | Jeannette Schwarzfeld-Schindler |
| Informationen | Zielgruppe: Alle, die Spaß haben an leichten und gleichzeitig anspruchsvollen Bewegungsabläufen Bequeme Kleidung, Socken |
| Kursort | , Schloßstraße 34, 15517 Fürstenwalde/Spree |

Ausgewogene Übungsreihen aus Elementen der Entspannung, Kräftigung und Beweglichkeit. Schwerpunkt des Kurses liegt auf der muskulären Stärkung und Förderung der Beweglichkeit in den Bereichen Rücken, Hüfte und Beckenboden. Entspannende Elemente begleiten den gesamten Ablauf.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|-------------------------|
| 02.09.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 09.09.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 16.09.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 23.09.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 30.09.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 07.10.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 14.10.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 04.11.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 11.11.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 18.11.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 25.11.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 02.12.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 06.01.2027 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 13.01.2027 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |
| 20.01.2027 | 11:00 - 12:30 Uhr | Yoga Studio Schwarzfeld |

[zur Kursdetail-Seite](#)