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	Yoga Studio Schwarzfeld, Schloßstraße 34, 15517 Fürstenwalde

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