

Fortbildung

04.11.2025 19:30 Uhr - 02.12.2025 21:00 Uhr

Yoga für den Rücken ab November

Sachtes Rücken-Training für Menschen jeden Alters

Yoga, ein jahrtausendealtes indisches Übungssystem, trägt zu eigener Ruhe und Entspannung bei, tut aber auch körperlich wohl und stärkt die Muskulatur. Der Kurs unterstützt Menschen jeden Alters dabei, ihren Rücken zu kräftigen und die entsprechenden Muskelpartien zu dehnen und zu entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der fünfteilige Kurs läuft von Dienstag, 04. November, bis Dienstag, 02. Dezember 2025. Die Treffen sind wöchentlich.

Zielgruppe:

Erwachsene

Termin:

04.11.2025 19:30 Uhr - 02.12.2025 21:00 Uhr

Kosten:

69,- €

Veranstaltungsort:

Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:

Karin Michelis (Yoga-Lehrerin)

Ansprechpartner:

Jasmin Scherer (FBS@caritas-rhn.de, (0671) 83828-40)

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:

4.7.2