

Yoga für Senioren: Stärkung der Gesundheit in Großhansdorf!

Yoga-Kurse für Ältere in Großhansdorf: Start am 3. Februar zur Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung. Anmelden!



Papenwisch 30, 22927 Großhansdorf, Deutschland - Die Volkshochschule Großhansdorf bietet ab Februar spezielle Yoga-Kurse für ältere Menschen an, die darauf abzielen, die Beweglichkeit und Körperhaltung zu verbessern sowie den Alterungsprozess zu verlangsamen. Diese Kurse richten sich besonders an Personen, die unter Haltungsschäden leiden oder ihre Gedanken durch bewusste Atmung beruhigen möchten.

Zu den Zielen der Kurse zählen die Verbesserung der Beweglichkeit, Regulierung von Haltungsschäden und die Förderung einer gesunden Körperhaltung. Die Teilnehmer sollten für die Kurse einige Materialien mitbringen, darunter Sportzeug, einen Pullover, warme Socken und zwei Woldecken.

Kursangebot und Anmeldung

Die Yoga-Kurse finden montags und mittwochs im Haus Papenwisch, Papenwisch 30 in Großhansdorf statt. Die genauen Kurszeiten sind wie folgt:

- **Montags:**
 - 11.45 Uhr bis 13.15 Uhr (Start: 3. Februar, 17 Termine)
 - 17.15 Uhr bis 18.45 Uhr (Start: 3. Februar, 17 Termine)
- **Mittwochs:**
 - 14.15 Uhr bis 15.45 Uhr (Start: 5. Februar, 22 Termine)

Die Kosten für die Kurse belaufen sich auf 152,50 Euro für die montäglichen Kurse und 188,00 Euro für die mittwöchlichen Kurse. Anmeldungen sind telefonisch unter 04102 – 65600, per E-Mail an info@vhs-grosshansdorf.de oder über die Homepage www.vhs-grosshansdorf.de möglich. Verfasser der Kurse ist Inken Rohwer von der VHS Großhansdorf e.V.

Zusätzlich beschäftigen sich viele Menschen mit der Problematik der Haltungsschwäche, die mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Verdauungsstörungen einhergehen kann. Ursachen sind häufig Muskelungleichgewichte, eine sitzende Lebensweise sowie psychischer Stress, wie **Apotheken-Welt** berichtet.

Anhand von verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten, darunter Physiotherapie, ergonomische Anpassungen und regelmäßige Bewegung, lässt sich Haltungsschwäche erfolgreich behandeln und vorbeugen. Dabei spielen auch Stressmanagement-Techniken eine wichtige Rolle, um Verspannungen zu reduzieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern.

Details	
Ort	Papenwisch 30, 22927 Großhansdorf, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.shz.de• www.apotheken-welt.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de