

Sport - Entspannung

Kurse an der Volkshochschule Frankfurt (Oder) im Frühjahrssemester 2026

Entspannung/Körpererfahrung/Sanfte Bewegung

Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) [W301.01]

Yana Mazurok | 12.02.26 - 16.04.26 | 8x Do, 18:30 - 19:30 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.10 (Haus 2)
52,58 €, ermäßigt: 40,31 €

Entspannung durch Klang: inklusiv [W301.03]

Jochen Krüger | 19.03.26 | 1x Do, 17:45 - 19:15 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.11 (Haus 2)
5,80 €

Entspannung durch Klang: inklusiv [W301.04]

Jochen Krüger | 16.04.26 | 1x Do, 17:45 - 19:15 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.11 (Haus 2)
5,80 €

Tai Chi "die Pekingform" (Bewegungsbild 13 - 24) [W301.05]

Annerose von Hünefeld | 11.02.26 - 01.04.26 | 8x Mi, 18:30 - 20:00 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
77,10 €, ermäßigt: 58,70 €

Tai Chi intensiv (Bewegungsbild 1 - 24) [W301.06]

Annerose von Hünefeld | 15.04.26 - 06.05.26 | 4x Mi, 18:30 - 20:00 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
40,30 €, ermäßigt: 31,10 €

Achtsamkeitsyoga am Vormittag: Yoga zum Erfahren der Körperregionen [W301.09]

Christel Heise | 13.04.26 - 06.07.26 | 12x Mo, 10:00 - 11:30 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
113,90 €, ermäßigt: 86,30 €

Achtsamkeitsyoga [W301.11]

Christel Heise | 14.04.26 - 30.06.26 | 12x Di, 16:45 - 18:15 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
113,90 €, ermäßigt: 86,30 €

Yoga (Anfängerkurs) [W301.22]

Dina Rybak | 29.04.26 - 08.07.26 | 11x Mi, 15:45 - 16:45 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
70,98 €, ermäßigt: 54,11 €

Yoga [W301.24]

Dina Rybak | 29.04.26 - 08.07.26 | 11x Mi, 18:30 - 19:30 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.07 (Haus 2)
70,98 €, ermäßigt: 54,11 €

Mit Yoga in Balance (Flexi-Yoga) [W301.25]

Anastasiia Barbash | 09.02.26 - 11.05.26 | 13x Mo, 16:45 - 18:15 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
123,10 €, ermäßigt: 93,20 €



Mit Yoga in Balance (Flexi-Yoga) [W301.26]

Anastasiia Barbash | 18.05.26 - 06.07.26 | 7x Mo, 16:45 - 18:15 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
67,90 €, ermäßigt: 51,80 €

Mit Yoga in Balance (Flexi Yoga) [W301.27]

Anastasiia Barbash | 10.02.26 - 12.05.26 | 13x Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Veranstaltungsort: Haus der Künste, Lindenstr. 7, Dachboden
123,10 €, ermäßigt: 93,20 €

Mit Yoga in Balance (Flexi Yoga) [W301.28]

Anastasiia Barbash | 19.05.26 - 30.06.26 | 7x Di, 09:00 - 10:30 Uhr
Veranstaltungsort: Haus der Künste, Lindenstr. 7, Dachboden
67,90 €, ermäßigt: 51,80 €

Yoga Nidra [W301.29]

Anastasiia Barbash | 10.02.26 - 12.05.26 | 13x Di, 17:00 - 18:00 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.07 (Haus 2)
83,22 €, ermäßigt: 63,29 €

Yoga Nidra [W301.30]

Anastasiia Barbash | 19.05.26 - 30.06.26 | 7x Di, 17:00 - 18:00 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.07 (Haus 2)
46,42 €, ermäßigt: 35,69 €

Dr. Wald: Gutes für Körper & Geist: barrierefrei & inklusiv [W301.31]

Rita Klemt | 07.05.26 | 1x Do, 16:00 - 17:30 Uhr
Veranstaltungsort: Stadtwald, "Wupis Imbiss"
entgeltfrei

Autogenes Training [W301.32]

Annerose von Hünefeld | 15.04.26 - 03.06.26 | 8x Mi, 17:15 - 18:00 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
40,30 €, ermäßigt: 31,10 €

Gymnastik/Fitness/Sport**Body vital: Pilates, Yoganastik & Body-Art [W302.17]**

Sven Wagner-Krawczyk | 16.04.26 - 16.07.26 | 11x Do, 17:15 - 18:45 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.14 (Haus 2)
104,70 €, ermäßigt: 79,40 €

Step-Aerobic + BBP [W302.25]

Izabela Smolska | 29.04.26 - 15.07.26 | 12x Mi, 17:00 - 18:00 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.07 (Haus 2)
77,10 €, ermäßigt: 58,70 €

Fitness Dance [W302.26]

Izabela Smolska | 13.02.26 - 12.06.26 | 14x Fr, 17:00 - 18:00 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.07 (Haus 2)
77,68 €, ermäßigt: 59,01 €

Fitness Dance [W302.27]

Izabela Smolska | 05.06.26 - 24.07.26 | 8x Fr, 17:00 - 18:00 Uhr
Veranstaltungsort: VHS, Raum 0.07 (Haus 2)
52,58 €, ermäßigt: 40,31 €