

26-R30110H Budokon Yoga und Mobility

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	72,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Stefan Riegel
Informationen	Bitte mitbringen: Yogamatte
Kursort	Retzstadt - Grundschule Mehrzweckraum, Schulstraße 1, 97282 Retzstadt

Budokon Mixed Movement Athletics ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, bestehend aus verschiedenen Disziplinen wie Yoga, Mobility, Calisthenics, Athletik-Training und Martial Arts. Im Budokon Yoga liegt der Fokus auf kontrollierten, fließenden Übergängen und kraftvollen Posen. Die Praxis fordert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Im Kurs verbinden wir Budokon Yoga mit Elementen aus Budokon Mobility und verknüpfen diese zu kraftvollen Flows. Durch den Mix aus Kraft, Beweglichkeit und Fokus erforschst du neue Bewegungsmuster, verbesserst deine Bewegungsintelligenz und entwickelst Kontrolle, Flexibilität und mentale Stärke. Geeignet ist der Kurs sowohl für Anfänger, die Budokon kennenlernen möchten, als auch für Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen und weiterentwickeln wollen. Ich freue mich auf dich!

Ausfall am 20.10.2026 ? Nachholtermin: FREITAG, der 23.10.2026

Auch in den Herbstferien am 03.11.2026

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
29.09.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
06.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
13.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
23.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum
27.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Retzstadt - Grundschule, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)