



Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Ein gesunder Rücken tut nicht weh! Über Jahrtausende entwickelte Yogaübungen bilden die Grundlage für eine aktive Präventionsmassnahme gegen Rückenprobleme und wirken lindernd bei bereits bestehenden Rückenleiden. Ihr Rücken wird kräftig und beweglich. Sie verbessern Ihre Haltung, erfahren ein neues Körpergefühl und meistern Ihren Alltag mit Leichtigkeit. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch

Inhalt

- Wohltuende Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken und Rücken
- Übungen zur Stärkung der Bauchmuskeln als Stütze für die Wirbelsäule
- Übungen für starke Rückenmuskeln / vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie erfahren am eigenen Körper, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern.
- Sie lernen sich mit Leichtigkeit aufzurichten und wie Spannungsschmerzen gelindert werden können.

Datum

03.01.2019 - 25.04.2019 / E_1261337

Zeit

17:30 - 18:20 h

Wochentage

Do

Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 352.00

Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	03.01.2019	17:30 - 18:20
2 Do	10.01.2019	17:30 - 18:20
3 Do	17.01.2019	17:30 - 18:20
4 Do	24.01.2019	17:30 - 18:20
5 Do	31.01.2019	17:30 - 18:20
6 Do	07.02.2019	17:30 - 18:20
7 Do	14.02.2019	17:30 - 18:20
8 Do	21.02.2019	17:30 - 18:20
9 Do	28.02.2019	17:30 - 18:20
10 Do	07.03.2019	17:30 - 18:20
11 Do	14.03.2019	17:30 - 18:20
12 Do	21.03.2019	17:30 - 18:20
13 Do	28.03.2019	17:30 - 18:20
14 Do	04.04.2019	17:30 - 18:20
15 Do	11.04.2019	17:30 - 18:20
16 Do	25.04.2019	17:30 - 18:20

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

