



# Yoga für den Rücken

<b>Beschreibung</b>	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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wohltuende Entspannungsübungen für Schultern, Hals, Nacken und Rücken</li><li>• Übungen zur Stärkung der Bauchmuskeln als Stütze für die Wirbelsäule</li><li>• Übungen für starke Rückenmuskeln / vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erfahren am eigenen Körper, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern.</li><li>• Sie lernen sich mit Leichtigkeit aufzurichten und wie Spannungsschmerzen gelindert werden können.</li></ul>			
<b>Datum</b>	02.05.2019 - 22.08.2019 / E_1308561			
<b>Zeit</b>	11:00 - 11:50 h			
<b>Wochentage</b>	Do			
<b>Dauer</b>	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 330.00			
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		
<b>Klubschule Migros Limmatplatz</b> Limmatstrasse 152 8005 Zürich	Tel. +41 44 278 62 62 <a href="mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch">kundenservice-center@gmz.migros.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>			



# Yoga für den Rücken

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	02.05.2019	11:00 - 11:50
	2 Do	09.05.2019	11:00 - 11:50
	3 Do	16.05.2019	11:00 - 11:50
	4 Do	23.05.2019	11:00 - 11:50
	5 Do	06.06.2019	11:00 - 11:50
	6 Do	13.06.2019	11:00 - 11:50
	7 Do	20.06.2019	11:00 - 11:50
	8 Do	27.06.2019	11:00 - 11:50
	9 Do	04.07.2019	11:00 - 11:50
	10 Do	11.07.2019	11:00 - 11:50
	11 Do	18.07.2019	11:00 - 11:50
	12 Do	25.07.2019	11:00 - 11:50
	13 Do	08.08.2019	11:00 - 11:50
	14 Do	15.08.2019	11:00 - 11:50
	15 Do	22.08.2019	11:00 - 11:50