



Yoga für den Rücken

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	30.08.2019 - 20.12.2019 / E_1337719												
Zeit	12:00 - 12:50 h												
Wochentage	Fr												
Dauer	17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 374.00												
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>30.08.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>06.09.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr><tr><td>3 Fr</td><td>13.09.2019</td><td>12:00 - 12:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	30.08.2019	12:00 - 12:50	2 Fr	06.09.2019	12:00 - 12:50	3 Fr	13.09.2019	12:00 - 12:50
Tag	Datum	Zeit											
1 Fr	30.08.2019	12:00 - 12:50											
2 Fr	06.09.2019	12:00 - 12:50											
3 Fr	13.09.2019	12:00 - 12:50											



Yoga für den Rücken

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Fr	20.09.2019	12:00 - 12:50
	5 Fr	27.09.2019	12:00 - 12:50
	6 Fr	04.10.2019	12:00 - 12:50
	7 Fr	11.10.2019	12:00 - 12:50
	8 Fr	18.10.2019	12:00 - 12:50
	9 Fr	25.10.2019	12:00 - 12:50
	10 Fr	01.11.2019	12:00 - 12:50
	11 Fr	08.11.2019	12:00 - 12:50
	12 Fr	15.11.2019	12:00 - 12:50
	13 Fr	22.11.2019	12:00 - 12:50
	14 Fr	29.11.2019	12:00 - 12:50
	15 Fr	06.12.2019	12:00 - 12:50
	16 Fr	13.12.2019	12:00 - 12:50
	17 Fr	20.12.2019	12:00 - 12:50