



# Yoga für den Rücken - Onlinekurs



## 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 findet ausschliesslich online statt.

### 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.
- Dieser Kurs finden online via Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart einen Zugangscode und eine Anleitung, wie Sie sich in Zoom einwählen können. Sie benötigen für diesen Kurs ein Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) mit Bildschirm und Lautsprecher. Ein Mikrofon und Kamera sind nicht zwingend, jedoch sinnvoll, damit die Kursleitung Sie sehen und korrigieren kann und damit Sie mit der Kursleitung kommunizieren können.
- Sie benötigen für die Lektion eine Yogamatte oder eine ähnlich bequeme Unterlage.

### 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

02.11.2022 - 21.12.2022 / E\_1593787

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 120.00

### Durchführungsort

Klubschule Migros Altstetten (in Planung)

### Termine

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

### Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga für den Rücken - Onlinekurs



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	02.11.2022	18:00 - 18:50
2 Mi	09.11.2022	18:00 - 18:50
3 Mi	16.11.2022	18:00 - 18:50
4 Mi	23.11.2022	18:00 - 18:50
5 Mi	30.11.2022	18:00 - 18:50
6 Mi	07.12.2022	18:00 - 18:50
7 Mi	14.12.2022	18:00 - 18:50
8 Mi	21.12.2022	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

