



# 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.

### 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

30.08.2022 - 20.12.2022 / E\_1617803

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 330.00

### Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	30.08.2022	19:00 - 19:50
2 Di	06.09.2022	19:00 - 19:50
3 Di	13.09.2022	19:00 - 19:50
4 Di	20.09.2022	19:00 - 19:50
5 Di	27.09.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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





# Yoga für den Rücken



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Di	04.10.2022	19:00 - 19:50
7 Di	11.10.2022	19:00 - 19:50
8 Di	18.10.2022	19:00 - 19:50
9 Di	25.10.2022	19:00 - 19:50
10 Di	08.11.2022	19:00 - 19:50
11 Di	15.11.2022	19:00 - 19:50
12 Di	29.11.2022	19:00 - 19:50
13 Di	06.12.2022	19:00 - 19:50
14 Di	13.12.2022	19:00 - 19:50
15 Di	20.12.2022	19:00 - 19:50

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

