



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

11.10.2022 - 15.11.2022 / E_1617809

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Di

Dauer

6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 132.00

Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	11.10.2022	19:00 - 19:50
2 Di	18.10.2022	19:00 - 19:50
3 Di	25.10.2022	19:00 - 19:50
4 Di	01.11.2022	19:00 - 19:50
5 Di	08.11.2022	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





Yoga für den Rücken



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

Datum

Zeit

6 Di

15.11.2022

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

