



# Yoga für den Rücken - Gesundheitstag



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

### 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.
- Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

### Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Yoga für den Rücken.

### Anschluss-Fortsetzungsangebote

[Yoga für den Rücken Kurse](#) und [Abo Fitnesskurse, Pilates & Yoga](#)

### Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

### Datum

05.11.2022 / E\_1619333

### Zeit

10:30 - 11:10 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 30 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

### 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 - Gesundheitstag



**Garantierte Durchführung**

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	05.11.2022	10:30 - 11:10

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

