

# Yoga für Rücken und Gelenke

---

Kursnummer 26L235222

---

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 19:00 - 20:10 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

Dozent Eva Nouzovska

---

Kursentgelt 172,00 €

---

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. **Yoga-Erfahrungen (mind. zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.**

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

20.01.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

27.01.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

03.02.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

10.02.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

18.02.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

---

03.03.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

10.03.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

17.03.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

24.03.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

14.04.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

21.04.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

28.04.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

05.05.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

12.05.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

19.05.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

02.06.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

09.06.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

16.06.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

23.06.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

30.06.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

07.07.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

14.07.2026 19:00 - 20:10 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

[zur Kursdetail-Seite](#)