

Yoga für Rücken und Gelenke

Kursnummer 26L235226

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 15:30 - 17:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Gerlinde Riese

Kursentgelt 120,00 €

Vielseitige Bewegungsabläufe und statische Yoga-Übungen mit Blick auf die Beweglichkeit und Kraft des gesamten Körpers. Dehnen der Faszien. Unterstützende Atemübungen und Tiefenentspannung.

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

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

09.09.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

16.09.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

23.09.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

30.09.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

07.10.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

04.11.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

11.11.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

18.11.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

25.11.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

02.12.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

09.12.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

16.12.2026 15:30 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)