Yoga für Rücken und Gelenke

Kursnummer 27L235227

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 19:00 - 20:10 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent Eva Nouzovska

Kursentgelt 180,00 €

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
12.01.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
19.01.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
26.01.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.02.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.02.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
23.02.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
02.03.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
09.03.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
16.03.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
06.04.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
13.04.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
20.04.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
27.04.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
04.05.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
11.05.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
25.05.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

01.06.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
08.06.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
15.06.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
22.06.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
29.06.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
06.07.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30
13.07.2027	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite