

X3230 Yoga für den Rücken

Beginn	Montag, 21.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	125,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Jana Konecna
Informationen	bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen und gute Laune.
Kursort	, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7, 83301 Traunreut

Ein Kurs für Anfänger, "Eingerostete", Rückenschmerz- und Stressgeplagte... und für alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten! Die Wirbelsäule sanft mobilisieren, gezielte Bewegungsabläufe, um Spannungen und Blockaden zu lösen, ein steter Wechsel von Anspannung und Entspannung für mehr Kraft, Flexibilität und ein besseres Körpergefühl. Unser Kurs dient der Gesundheitsförderung, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie. Yoga kann selbst in hohem Alter angefangen und praktiziert werden. Bestimmt bereichert es Ihr Leben. Der Anfängerkurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlern werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen oder Sitzen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
28.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
05.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
12.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
19.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
26.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
09.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
16.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
23.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7
30.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Studio für Fitness & Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)