

262-6808 Yoga für den Rücken

Beginn	Freitag, 02.10.2026, 15:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Andrea Riegert-Barall
Kursort	Alte Schule Kirchstein, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Rücken stärken, Verspannungen lösen und ihre Körperhaltung verbessern möchten. Durch sanfte Yogaübungen, gezielte Dehnungen sowie Atem- und Entspannungstechniken lernst du Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu fördern.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.10.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
09.10.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
16.10.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
23.10.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
30.10.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
13.11.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
20.11.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
27.11.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
04.12.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
11.12.2026	15:30 - 16:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)