

26-72920 Rücken-Yoga: Beweglichkeit und Entspannung für den Rücken

Entgelt	70,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Sandra Huber
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung und ein Getränk.. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

In dieser Yogastunde steht die Gesundheit des Rückens im Mittelpunkt. Sanfte Mobilisationsübungen, kräftigende Haltungen und wohltuende Dehnungen stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur und fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Achtsame Bewegungen und bewusste Atmung helfen, Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich zu lösen. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase und ist für Einsteiger:innen und Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
06.10.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
13.10.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
20.10.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
27.10.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
10.11.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.11.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
24.11.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
01.12.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
08.12.2026	16:20 - 17:50 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)