

26-72979 Rückenyoيلات

Entgelt	45,00 €
Dauer	9x
Kursleitung	Doris Sessner
Bemerkungen	Bitte Handtuch, Yoga-/ Stoppersocken, Matte und Getränk mitbringen. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Hier kommen Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga zusammen: Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung, Stabilisation und Dehnung des gesamten Körpers in einfachen Bewegungen zu ruhiger Musik.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
19.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
26.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
03.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
10.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
14.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.01.2027	17:00 - 18:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)