

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



Rückenwell und Hatha Yoga

in Zürich-Wiedikon

Rückenwell – die Rückengymnastik

Im Rückenwell wärmen Sie sich zu rhythmischer und angenehmer Musik auf und mobilisieren so den ganzen Körper.

Sie trainieren die wichtige Tiefenmuskulatur an Rücken und Bauch sowie den Beckenboden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und aufrechte, aktive Haltung. Sie fördern die Koordination und das Gleichgewicht, dehnen Ihre Muskulatur und schulen die Beweglichkeit. Spezielle Techniken helfen Ihnen, sich nach dem Training zu entspannen.

Zeiten

Mittwoch, 09.00–09.45 Uhr
Donnerstag, 17.45–18.30 Uhr

Kursorte

Kalkbreite
KGH Wiedikon

Leitung

Sabine Farner

Kurskosten pro Lektion (exkl. MwSt.)

CHF 19

Hatha Yoga

Yoga ist die älteste ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga kann von Frauen und Männern aller Altersgruppen mit unterschiedlicher körperlicher Verfassung praktiziert werden und hat einen sehr positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden.

Hatha Yoga ist ein klassischer Yoga-Stil, der Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation kombiniert. Die verschiedenen Asanas kräftigen die Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Durch regelmässige Praxis fördert Hatha Yoga nachweislich das allgemeine Wohlbefinden, unterstützt die Stressreduktion und sorgt für innere Ruhe.

Zeiten

Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr

Donnerstag, 19.00–20.00 Uhr

Kursorte

Kalkbreite

KGH Wiedikon

Leitung

Sabine Farner

Kurskosten pro Lektion (exkl. MwSt.)

CHF 23

Sie möchten mehr erfahren? Fragen Sie uns.

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

rheumaliga.ch/zza

