

H30-721203 Entspannung für Rücken und Nacken mit Yoga

Beginn Samstag, 12.09.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr 19,50 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Gertraut Zechner-Sopp

Kursort LEV, Leverkusener Str. 7, 65929 Frankfurt

Yoga-Übungen für den Rücken helfen dir dabei, Verspannung zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Auch eine gesündere Haltung und mentale Entspannung stellen sich mit den speziellen Rückenübungen ein.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.09.2026	11:00 - 14:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)