

SPORT

Vitznau bewegt! – RückenYoga

**TERMINE** 23.05.2025 18:00 – 19:00**ADRESSE** Zihlstrasse 1
6354 Vitznau
Switzerland**KONTAKT** 0795057905
 jenny_zimmermann@bluewin.ch
 zur Website

Vitznau bewegt! – RückenYoga

Vitznau bewegt! – RückenYoga mit Jenny Zimmermann

Dieses Jahr findet das Angebot Vitznau bewegt! "Gesponsert von der Gemeinde Vitznau" über die Sommermonate wieder statt. Das RückenYoga wird geleitet von der Kursleiterin Jenny Zimmermann. Wenn es im Nacken zieht, der untere Rücken schmerzt und du gestresst bist, dann ist dieses spezielle Training genau für dich gemacht! Hier liegt der Fokus auf der Kräftigung, Dehnung, Mobilisierung und Entspannung deiner Rückenmuskulatur. Du wirst einen stärkeren, belastbareren und entspannteren Rücken bekommen und wieder tiefer atmen können. Dieser Kurs ist auch für Yoga - Anfänger geeignet. Er findet im alten Schulhause in Vitznau statt. Preis: freiwillige Kollekte!