



# Yoga für den Bewegungsapparat

mit Gerlinde Weber

In diesem Kurs lernen Sie gezielt die Muskulatur im Becken zu stärken und die Beweglichkeit in der Wirbelsäule mit Yoga zu fördern.

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene geeignet



**Information und Anmeldung:**  
Burgenländische Volkshochschulen  
7400 Oberwart, Schulgasse 17/ 3  
0 33 52/ 34 525  
e-sulyok@vhs-burgenland.at

## Yoga für den Bewegungsapparat

### Kursbeginn:

Do. 26.02.2026, 10 x  
18:15 - 19:45 Uhr

### Kursort:

Königsdorf –  
Gemeindezentrum

### Kurskosten:

135,00 EUR

**Bitte bringen Sie  
Decke, Matte und  
Sitzpolster mit.**

### Zielgruppe:

**Sowohl für  
Einsteiger:innen als  
auch für  
Fortgeschrittene  
geeignet**