

D3036A Yoga für die Gelenke

Beginn	Samstag, 21.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Claudia Machate
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Die vorgestellte Reihe von antirheumatischen Übungen ist sehr gut für die Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit und hilft steife Gelenke wieder zu aktivieren. Dies gilt z.B. bei Rheuma, Gicht, Arthrose, Arthritis oder auch nach Unfällen und Überlastung. Alle Gelenke werden in einer leicht einzuprägenden Reihenfolge bewegt und aktiviert. Alle Übungen können im Sitzen auf dem Boden oder auf einem Stuhl ausgeführt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.03.2026	14:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)