

**Kursleiter\*innen gesucht**  
**Fachbereich Gesundheit, Ernährung und Sport**

Die VHS Linz sucht Kursleiter\*innen für folgende Kurse. Auch neue Kursideen und Vorschläge sind herzlich willkommen.

**Gesunder Rücken**

ganzheitliche Körperarbeit zum Lösen von Verspannungen, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, richtiges Atmen und Entspannen, Abbau von muskulären Ungleichgewichten, Verbesserung der Haltung

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

**Mi, 10-mal, ab 29.4.2026 18.15 – 19.15 Uhr, Volkshaus Harbach** 25.35390

**Yogilates – Kombination aus Yoga und Pilates**

Yogilates ist die perfekte Mischung aus Krafterelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen - für einen kraftvollen Körper und starken Geist. Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

**Mi, 10-mal, ab 29.4.2026 19.15 – 20.15 Uhr, Volkshaus Harbach** 25.35600

Gerne können Sie diese Information an Freunde, Bekannte bzw. Kolleg\*innen weitergeben.

Wir freuen uns über jede Rückmeldung.

**KONTAKT:**

**Mag.a Jehona Sahiti-Jaha**

Leitung Fachbereich Gesundheit, Ernährung und Sport

**Magistrat der Landeshauptstadt Linz**

**Kultur und Bildung** | Volkshochschule Linz

4020 Linz, Kärntnerstraße 26

Tel +43 732 7070 4323

[jehona.sahitijaha@mag.linz.at](mailto:jehona.sahitijaha@mag.linz.at)