

Locker mit Hocker! Yoga für Senior*innen

Kursnummer	252A235151
Beginn	Dienstag, 02.09.2025, 11:30 - 13:00 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Cordula Wolff
Kursentgelt	125,00 €

Für Yoga ist man nie zu alt, heißt es. Doch was ist, wenn man sich schon lange nicht mehr richtig bewegt hat und der Weg zum Boden zu weit erscheint? Dann kommt der Hocker zum Einsatz!

Wir üben mit einem simplen Hocker als Hilfsmittel und holen uns so den Boden etwas näher. Schrittweise üben wir das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Ergänzend dazu helfen Faszien- und Atemübungen gegen innere Unruhe und zur Stärkung der Selbstwahrnehmung. Die gelernten Übungsfolgen können auch zu Hause praktiziert werden können.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende die Spaß an der Bewegung haben!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll), warme Socken und evtl. Getränke mit; es ist empfehlenswert, circa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.09.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.09.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
23.09.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
30.09.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
07.10.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
28.10.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
04.11.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
11.11.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
18.11.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
25.11.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
02.12.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
09.12.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505
16.12.2025	11:30 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

