

Yoga für Rücken und Gelenke

Kursnummer	252L235222
Beginn	Dienstag, 09.09.2025, 19:00 - 20:10 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Eva Nouzovska
Kursentgelt	84,00 €

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. **Yoga-Erfahrungen (mind. zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.**

In allen Kursen aus dem Bereich Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens und zur Verbesserung der Beweglichkeit vermittelt sowie praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

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
09.09.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
16.09.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
23.09.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
30.09.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
07.10.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
28.10.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
04.11.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
11.11.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
25.11.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
02.12.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
09.12.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30
16.12.2025	19:00 - 20:10 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30

[zur Kursdetail-Seite](#)