

# Yoga für Rücken und Gelenke

Kursnummer	252P235276
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 17:45 - 19:15 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Lehrkraft	Stefanie Fiala
Kursentgelt	107,00 €

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), warme Socken und eventuell eine Decke mit; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
10.09.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
17.09.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
01.10.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
29.10.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
05.11.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
12.11.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
19.11.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
26.11.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
03.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
10.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
17.12.2025	17:45 - 19:15 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

[zur Kursdetail-Seite](#)