

Yoga für Rücken und Gelenke

| | |
|-------------|---|
| Kursnummer | 26L235224 |
| Beginn | Mittwoch, 21.01.2026, 15:30 - 17:00 Uhr |
| Dauer | 22 Termin(e) |
| Ort | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30, Aachener Str. 220, 50931 Köln |
| Lehrkraft | Gerlinde Riese |
| Kursentgelt | 220,00 € |

Vielseitige Bewegungsabläufe und statische Yoga-Übungen mit Blick auf die Beweglichkeit und Kraft des gesamten Körpers. Dehnen der Faszien. Unterstützende Atemübungen und Tiefenentspannung.

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

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 |
|------------|-------------------|--|
| 21.01.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 28.01.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 04.02.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 11.02.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 25.02.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 04.03.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 11.03.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 18.03.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 25.03.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 15.04.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 22.04.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 29.04.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 06.05.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 13.05.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 20.05.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 03.06.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 10.06.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 17.06.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 24.06.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
| 01.07.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |

| | | |
|------------|-------------------|--|
| 08.07.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
|------------|-------------------|--|

| | | |
|------------|-------------------|--|
| 15.07.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.30 |
|------------|-------------------|--|

[zur Kursdetail-Seite](#)