

# 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](#)