

# Yoga für Rücken und Gelenke

Kursnummer	26P235276
Beginn	Mittwoch, 21.01.2026, 17:15 - 18:45 Uhr
Dauer	21 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Lehrkraft	Stefanie Fiala
Kursentgelt	210,00 €

In diesem Kurs gehen wir entspannter und sanfter in unsere Yogapraxis. Nach einer Anfangsentspannung üben wir bewusste Atmung, gehen dann in ein Warm-up, gefolgt von unserer Asanapraxis (Yogapositionen). Am Ende steht die Schlussentspannung als eine wichtige Regeneration für den Körper. Wir vertiefen die Dehnungen, verlangsamen das Tempo. So kannst Du Dich ganz auf deine Ausrichtung in den einzelnen Asanas konzentrieren. Dabei kann es auch mal kraftvoller werden, denn zu einem starken Rücken gehört auch eine starke Körpermitte. Du entscheidest natürlich stets selbst, wie viel Feuer du entfachen möchtest und wie sportlich Du Deine Praxis gestaltest.

Diese Yogaklasse ist für jedes Level geeignet. Du sitzt vielleicht besonders viel und sehnst Dich nach einem Ausgleich? Oder Du merkst, dass Du wieder mehr Bewegungsspielraum im Alltag brauchst? Dann ist diese Klasse genau das Richtige für Dich.

An Ausstattung ist alles von Yogamatten, über Klötzte bis hin zu Kissen und Decken vorhanden. Du brauchst lediglich bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Wenn Du es in der Schlussentspannung warm und gemütlich magst, kannst du auch deine warmen Socken einpacken. Dann sehen wir uns auf der Yogamatte!

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
28.01.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
04.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
11.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
18.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
25.02.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
04.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
11.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
18.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
25.03.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
15.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
22.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
29.04.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
06.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

20.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
27.05.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
03.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
24.06.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
01.07.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
08.07.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117
15.07.2026	17:15 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 117

[zur Kursdetail-Seite](#)