

# Pilates und Yoga ganz in Ruhe

Kursnummer	26P241364
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 17:50 - 18:50 Uhr
Dauer	21 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Lehrkraft	Renate Landwehr
Kursentgelt	140,00 €

In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert, zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend - sind aber eher ruhig und auch für Anfänger\*innen gut geeignet.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
29.01.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
05.02.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
19.02.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
26.02.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
05.03.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
12.03.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
19.03.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
26.03.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
16.04.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
23.04.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
30.04.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
07.05.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
21.05.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
28.05.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
11.06.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
18.06.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
25.06.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
02.07.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
09.07.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115
16.07.2026	17:50 - 18:50 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, 115

