

Core Workshop für die Bauch-, Hüft-, und Rückenmuskulatur

Kursnummer	26Z235284
Beginn	Samstag, 07.02.2026, 11:00 - 14:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	MA Barbara Buggisch
Kursentgelt	20,00 €

In diesem Workshop stärken wir gezielt die Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur (den "Core"), wobei wir die klassische Yogaübungen mit den Erkenntnissen moderner Orthopädie und Physiotherapie verbinden. Dabei werden die Übungen durch fließende Übergänge miteinander verbunden, um Kraft, Ausdauer und Körpergefühl zu verbinden.

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
07.02.2026	11:00 - 14:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)