

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](#)