

Animal Flow®

Kursnummer	26Z241171
Beginn	Dienstag, 13.01.2026, 20:00 - 20:45 Uhr
Dauer	23 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Alexandra Aleksieva
Kursentgelt	115,00 €

Animal Flow® ist ein modernes, ganzheitliches Bewegungsprogramm, das Elemente aus Mobility, Bodyweight-Training und Flow-Work verbindet. Es eignet sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene und fördert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein.
Der Kurs ist auch für Neulinge geeignet. Alle trainieren auf ihrem eigenen Niveau.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
20.01.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.01.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.02.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.02.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.02.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.03.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.03.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
17.03.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.03.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
14.04.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
21.04.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
28.04.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
05.05.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
12.05.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
19.05.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.06.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.06.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
16.06.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
23.06.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
30.06.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503

07.07.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

14.07.2026	20:00 - 20:45 Uhr	VHS Studienhaus, 503
------------	-------------------	----------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)