



# Gesundheit

**Unser Team erreichen Sie:**

**Gesamtes Angebot:**

[vhs-gesundheit@stadt-koeln.de](mailto:vhs-gesundheit@stadt-koeln.de)

**Per Fax:**

0221 221-6569290

**Persönliche Beratung vor Ort:**

VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 20/21)

**Persönliche Anmeldung:** Wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 22).

**Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen  
(allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.)  
wenden Sie sich bitte an:**



**Sabine Dietrich**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-23156



**Susan Lausberg**  
Team-Sachbearbeitung  
Tel.: 0221 221-99602

**Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung  
wenden Sie sich bitte an:**



**Ingo Jureck**  
Programmbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23686  
Medizin, Prävention und  
Komplementärmedizin



**Stefan Gaude**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-93582  
Bewegung



**Romina Cecire-Wille**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-95748  
Entspannung



**Petra Tenbrink**  
Fachbereichsleitung  
Tel.: 0221 221-23742  
Auftragsschulungen

# Inhaltsverzeichnis

<b>Fortbildung, Bildungsurlaub</b>	<b>82</b>
<b>Medizin, Prävention und Komplementärmedizin</b>	<b>83</b>
Vorträge in Kooperation mit Expert*innen und Einrichtungen aus der Region	83
Medizin und Prävention	85
Komplementärmedizin	86
<b>Essen und Trinken</b>	<b>87</b>
<b>Entspannung</b>	<b>88</b>
Gelassenheit im Alltag	88
Achtsamkeit und Meditation	91
Massage	92
Yoga	93
Qigong und Taiji	99
Feldenkrais	100
Alexander-Technik	101
<b>Bewegung</b>	<b>102</b>
Zusammen stark – Bewegung für alle	102
Kurse nur für Frauen	111
Kurse nur für Männer	114
Rüstig statt rostig – „älter & aktiv“	115

## Qualifikation der Kursleitenden

Die Kursleitungen im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und eine fundierte fachliche Ausbildung durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung. Nachfragen zu einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen.

## Fortbildung, Bildungsurlaub

### Bildungsurlaub

#### Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden

Lernen Sie, wie sie Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen.

**N-220232** | VHS Nippes  
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

**N-220233** | VHS Nippes  
5x, 15.1. – 19.1., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

#### Hamsterrad? Nein Danke! Stress reduzieren und Ressourcen stärken

Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Entspannungsübungen wie z.B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.


**N-220238** | VHS Nippes  
4x, 25.3. – 28.3., Mo – Do, 9 – 16 Uhr | 32 UStd | 163 € | **BU** | **Michaela Wende**


#### Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken


##### Bildungsurlaub mit Lerninhalten in der vhs.cloud


Anforderungen des Berufsalltags können uns aus der Balance bringen, Rückenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Burn-out können entstehen.


Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Visualisierung und kraftspendende Rituale füllen Sie Ihr Ressourcenköfferchen, das Sie an jeden Arbeitsplatz mitnehmen können. Sie erarbeiten ein individuelles Konzept der Selbstfürsorge für mehr Ausgeglichenheit.

 **L-220247** | VHS Lindenthal  
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 22.9., 9 – 17 Uhr | 46 UStd | 234 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

 **L-220248** | VHS Lindenthal  
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 27.10., 9 – 17 Uhr | 46 UStd | 234 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

 **L-220249** | VHS Lindenthal  
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 8.12., 9 – 17 Uhr | 46 UStd | 234 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

 **L-220250** | VHS Lindenthal  
5x, 26.2. – 1.3., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr | 46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

 **L-220251** | VHS Lindenthal  
5x, 22.4. – 26.4., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr | 46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

Hier finden Sie  
weitere Informationen  
zum Kursangebot:  
[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)







## Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

### Vorträge in Kooperation mit Expert\*innen und Einrichtungen aus der Region

#### Vorträge

##### Zeit, auszusteigen

###### Ein Info-Abend über Sabbatical

Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen.

**A-132005** | VHS-Studienhaus  
25.10., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |  
**Joachim von Loeben**

## Kölner Gesundheitsgespräche

In Kooperation mit der VHS Köln bietet das Gesundheitsamt der Stadt Köln 2023 folgende Gesundheitsgespräche an:

### Früherkennung und Prävention der Demenz

Aufgrund der demografischen Entwicklungen ist in vielen Ländern mit einem deutlichen Anstieg von Demenzen zu rechnen. Die Früherkennung und Prävention von Demenzen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Insbesondere bei der Alzheimer-Krankheit sind aufgrund von Forschungsentwicklungen, molekularen Therapieansätzen und Verbesserungen des Lebensstils bereits Fortschritte erzielt worden.

**A-132135** | FORUM Volkshochschule  
10.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. med. Ayda Rostamzadeh**

### Schuleingangsuntersuchung – Vorbereitung für einen guten Übergang in die Schulzeit

Gibt es überhaupt eine Schulreife? Was passiert bei der Schuleingangsuntersuchung? Wie kann der Schulstart gut gelingen? Es gibt viele Faktoren, die den Start in die Schulzeit beeinflussen. Jedes Kind sollte die besten Bedingungen bekommen und mit Freude in seine Schulzeit starten. Als Gesprächspartner\*innen stehen Referent\*innen des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes zur Verfügung.

**A-132136** | FORUM Volkshochschule  
22.8., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei

### Ansprechpartner\*in und Wegbereiter\*in für Menschen mit fortgeschrittener, nicht heilbarer Erkrankung – das Buddy-Projekt

Menschen mit einer schweren und nicht heilbaren Erkrankung sowie ihre Nahestehenden werden mit vielen schwierigen Themen bereits ab der Diagnose konfrontiert. Die Welt steht für sie Kopf. Obwohl bereits ein breites Informations- und Unterstützungsangebot vorhanden ist, bekommen Betroffene die richtige Versorgung und Unterstützung oft zu spät oder gar nicht.

**A-132137** | FORUM Volkshochschule  
26.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei

### Essen, Körper, Emotionen – Hilfen in Köln

Hinter einem gestörten Verhältnis zum Essen steckt immer auch ein guter Grund. Es wird zur Lösung von Konflikten in Beziehungen genutzt, um mit Traurigkeit, Wut, Enttäuschung und Zurückweisung umgehen zu können. Gefühle werden durch Nicht-essen oder zu viel essen überlagert. Gesprächspartner sind Mitglieder der Arbeitsgruppe Essstörungen der kommunalen Gesundheitskonferenz Köln.

**A-132138** | FORUM Volkshochschule  
19.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei

### Suchterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen erkennen (Spiel- und Mediensucht, Alkohol- und Drogensucht)

Was sind erste Suchtzeichen? Welche Verhaltensänderungen treten auf? Welche Ursachen können im Zusammenhang mit einer Sucht stehen? Wie spreche ich das Thema bei den Betroffenen an? Wo kann ich mir Hilfe holen?

Referent ist Felix Strobach, Diplom-Sozialpädagoge (kommissarische Einrichtungsleitung der Jugendsuchtberatung „ansprechbar“ und der Drogenhilfe Köln gGmbH)

**A-132139** | FORUM Volkshochschule  
9.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Felix Strobach Diplom-Sozialpädagoge**

## Altersforschung

**Vortragsreihe der Universität zu Köln:**  
„Wie und wodurch altern wir?“

Die Wissenschaftler\*innen des CECAD Exzellenzclusters der Universität zu Köln suchen nach Antworten auf die Frage „Wie und wodurch altern wir?“ Im Rahmen der Reihe „CECAD goes public - Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten“ möchten wir Ihnen mit Vorträgen die spannende Forschung näherbringen.

### Vitamine in der Onkogenese – Warum der Tumor Red Bull bestellen würde

In der Vortragsreihe des CECAD-Altersforschungs-Exzellenzclusters berichtet Dr. Peter Kreuzaler über seine aktuellen Forschungsergebnisse, in denen er die Schlüsselrolle von Vitaminen bei der Unterstützung des bösar-

tigen Wachstumsprogramms von Tumoren untersuchte. Diese Ergebnisse werden im Kontext des sich im Altern verändernden menschlichen Stoffwechsels betrachtet.

**A-132151** | VHS Studienhaus  
27.9., Mittwoch, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. Peter Kreuzaler**

### Wie unsere Gene ein langes Leben und gesundes Altern beeinflussen

Warum manche Menschen gesünder altern als andere, liegt auch in unseren Erbanlagen, den Genen, begründet. In der Vortragsreihe des CECAD-Exzellenzclusters berichtet Dr. Joris Deelen darüber, welche Gene es möglicherweise sind, die für ein gesundes Altern und eine besonders lange Lebensdauer verantwortlich sind, und wie Forscher\*innen wie er die Wirkung dieser Gene auf Prozesse im Körper untersuchen.

**A-132152** | VHS Studienhaus  
9.10., Montag, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei | **Joris Deelen**

### Gesund älter werden: Eine Frage des Stils?

Wie wichtig ein gesunder Lebensstil für das gesunde Altern ist, vermittelt die klinische Altersforscherin Prof. Dr. Cristina Polidori in der Vortragsreihe des CECAD-Exzellenzclusters. Dazu gehören regelmäßige Arztbesuche – vor Ausbruch einer Erkrankung, kognitives und körperliches Training, Entspannung, eine ausgewogene Ernährung und das Pflegen von sozialen Kontakten und Interessen.

**A-132153** | VHS-Studienhaus  
25.10., Mittwoch, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Prof. Dr. Maria Cristina Polidori**

### Alzheimer im Fokus: von der Grundlagenforschung hin zu neuen Therapien

Die Alzheimer-Erkrankung ist die häufigste Demenzerkrankung und in unserer alternden Gesellschaft werden immer mehr Menschen von Alzheimer betroffen sein. In der Vortragsreihe des CECAD-Altersforschungs-Exzellenzclusters berichtet Dr. Christina Ising darüber, wie die Grundlagenforschung hilft, die Erkrankung besser zu verstehen, und darauf aufbauend neue Therapiemöglichkeiten entwickelt werden.

**A-132154** | VHS Studienhaus  
13.11., Montag, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. Christina Ising**

## Wie Fadenwürmer uns helfen, die molekularen Geheimnisse des Alterns zu entschlüsseln

### Einblicke in die Grundlagenforschung

Die zellulären Grundlagen vom Fasten bis hin zur Entwicklung von Medikamenten: In der Vortragsreihe des CECAD-Alternsforschungs-Exzellenzclusters berichtet Dr. Laura Wester darüber, wie wir mithilfe eines kleinen Fadenwurms das Altern auf molekularer Ebene entschlüsseln und diese Erkenntnisse nutzen, um Interventionen für ein gesundes Altern zu entwickeln.

**A-132155** | VHS Studienhaus  
27.11., Montag, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Dr. Laura Wester**

## Impfungen bei immungeschwächten Menschen im Alter

Die Immunabwehr von Patient\*innen mit Blutkrebs ist durch ihre Grunderkrankung und deren Behandlung geschwächt. Sie sind deshalb besonders anfällig für Infektionen. Sie mit Impfungen zu schützen ist allerdings gerade bei älteren Patient\*innen nicht unproblematisch. Worin die Probleme genau bestehen, erläutert Dr. med. Sibylle Mellinghoff in der Vortragsreihe des CECAD-Exzellenzclusters.

**A-132156** | VHS Studienhaus  
18.12., Montag, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |  
**Sibylle Mellinghoff**

## Medizin und Prävention

### Vorträge

## Resilienz – Balance in Leistung und Gesundheit

### Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels

Unsere Welt wird immer unruhiger, ob wir es wollen oder nicht. Digitalisierung und Globalisierung nehmen uns gefangen, das Lebenstempo nimmt zu, die Taktungen werden enger. Hier gilt es, gegenzusteuern. Resilienz steht für Belastbarkeit, Flexibilität und Widerstandskraft im privaten und beruflichen Leben. Erfahren Sie im Vortrag mehr über ein Konzept des aktiven Selbstmanagements.

**A-132111** | VHS-Studienhaus  
11.9., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

## Resilienz als wesentliches Element moderner Unternehmenskultur

### Ein Win-Win-Modell für die Organisation der Zukunft

Seit vielen Jahren untersuchen Wissenschaftler\*innen, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz.

**A-132112** | VHS-Studienhaus  
16.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

## Zwischen digitaler Demenz und Kompetenz

### Wie unsere persönlichen und gesellschaftlichen Kompetenzen durch die digitale Revolution wachsen (müssen)

Die derzeit laufende digitale Revolution ist allumfassend – im privaten wie auch im beruflichen Leben. Die schnelle Anpassungsfähigkeit der Menschen an die modernen Techniken ist erstaunlich. Doch wenn wir nicht am Ende Opfer der selbstgeschaffenen neuen Technologien werden wollen, müssen wir – einzeln, als Unternehmen und als Gesellschaft – bewusst gegensteuern. Daher benötigen wir alle dringend Techniken für mehr Stabilität und innere Stärke.

**A-132113** | VHS-Studienhaus  
6.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

## Agilität – Universallösung oder Modetrend?

### Wie Agilität verstanden werden muss, damit Unternehmen wirklich profitieren

Wesentliche Erkenntnisse einer agilen Organisationsentwicklung sind, dass das menschliche Handeln und Entscheiden Vorrang haben soll vor striktem Verfolgen von Abläufen. Es geht um ein befriedigendes Ergebnis/Produkt und hohe Kundenzufriedenheit. Wir bewegen uns daher weg von starren Vorgehensweisen und sind

## Gesundheit

z.B. in der Lage, Produkteigenschaften noch während des Entstehungsprozesses zu verändern.

**A-132114** | VHS-Studienhaus  
4.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

### „Reset“ durch Buchingerfasten Warum bereits eine Woche Fasten unsere Selbstheilung spürbar fördert

Fasten ist viel mehr als „nichts essen“! Es geht weit darüber hinaus: Die Haut wird geschmeidiger, Gelenke beweglicher. Fasten lindert Entzündungen, senkt Bluthochdruck und andere Risikofaktoren. Der Vortrag informiert Sie über den Stand der Wissenschaft und wie Fasten gut gelingt! Als geprüfter Fastenleiter bringt Volker Gehrke über 30 Jahre eigene Fastenerfahrung mit.

**A-132121** | VHS-Studienhaus  
23.9., Sa, 10 – 11:30 Uhr | 6 € | **WE** | **Volker Gehrke**

### Alzheimer und andere Demenzen

Viele Menschen sind verunsichert. Ist diese Vergesslichkeit noch altersadäquat oder ist sie schon der Schatten einer Demenz? Wie ist die Grenzziehung zu einer Demenz? Welche gibt es? Und wie fangen die verschiedenen Demenzen an? Gibt es Möglichkeiten, Demenzen zu verhindern oder sie zu verlangsamen?

Prof. Josef Kessler beschäftigt sich seit ca. 40 Jahren mit der Demenzforschung.

**A-132140** | VHS-Studienhaus  
25.9., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Prof. Josef Kessler**

### Stress- und Burnoutprophylaxe

Burn-out und Stress beziehen sich nicht nur auf unser berufliches Leben, sondern auch auf unseren Alltag und die Beziehungen, die wir führen. Oft sind wir am Rand unserer Belastbarkeit und machen weiter und weiter. Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, geht scheinbar verloren. Durch Relativieren und Distanzieren kann der Blick frei werden für Chancen und Stärken.

**A-132141** | VHS-Studienhaus  
20.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Gudrun Haep**

### Die Kraft des Lachens als Möglichkeit bei Druck und Überlastung zur Stress- und Burnoutprophylaxe

Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsergebnisse belegen die Senkung von Stresshormonen sowie den Anstieg von Glückshormonen beim Lachen. Aber was ist, wenn uns nun gerade so gar nicht zum Lachen zumute ist? An diesem Abend lernen Sie ein paar einfache Übungen gegen sich festsetzende Gedanken kennen. Sie erfahren mehr zu Lächeln und Lachen als Möglichkeit im Umgang mit Stress.

**A-132142** | VHS-Studienhaus  
18.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Gudrun Haep**

### Mehr als Worte – Gelingende Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Der fortschreitende Verlauf einer Demenzerkrankung erschwert oft die Kommunikation, was zu Missverständnissen und Frust bei allen Beteiligten führt. Auch das Verhalten wird durch die Erkrankung beeinflusst. In dem Vortrag werden die Ursachen für Kommunikationsschwierigkeiten und herausforderndes Verhalten vorgestellt und Strategien besprochen, wie man mit den Herausforderungen umgehen kann.

**N-132141** | VHS Nippes  
20.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |  
**Katharina Regenbrecht (DemenzNetz Nippes)**

## Komplementärmedizin

### Vorträge

#### Gutes Hören hält gesund – und macht munter

**Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter**  
Hörprobleme können viele Folgen haben: Konzentrationsschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, Lese- und Rechtschreibschwächen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Stimm- und Sprechprobleme, Burn-out. Viele dieser Defizite lassen sich auf Fehlfunktionen des Hörorgans zurückführen. Eine Therapiemöglichkeit ist die Tomatis-Methode, mit der viele Funktionen des Ohrs verbessert und Probleme behoben werden.



**A-132301** | VHS Studienhaus  
7.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Claudia Krüger**

### Ein gesunder Darm

#### Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?

Warum ist der Darm ein Schlüsselorgan für die Gesundheit? Welchen Einfluss haben Lifestyle-Faktoren wie Stress, Bewegung, Schlaf und Ernährung auf die Verdauung? Bei welchen Beschwerden kann der Darm eine entscheidende Rolle spielen? Informieren Sie sich über Möglichkeiten, den Darm intakt zu halten und zu stärken.

**A-132311** | VHS-Studienhaus  
13.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Carmen Neuhausen**

## Kurse und Seminare

### Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Wir alle sind schön! Trotzdem, die Falten werden von Tag zu Tag mehr. Wie können wir uns ohne chirurgische Eingriffe schön halten? Aus der Mongolei kommt die traditionelle Methode „Hatan Goo“, die ohne Operation oder teure Pflegemittel die Gesichtsmuskulatur stärkt und so aktiv die Faltenbildung reduziert. Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen.

**L-222401** | VHS Lindenthal  
9.12., Sa, 11:30 – 18 Uhr | 8 UStd | 53 € | **WE** |  
**Oyungerel Sanduijav**

Hier finden Sie  
weitere Informationen  
zum Kursangebot:  
[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)



## Essen und Trinken

### Professionelle Weinverkostung

Dieser Wein weist Aromen von Apfel, Pfirsich und Butter aus und hat außerdem Petrol-Noten. Er hat einen vollen Körper und der Abgang ist lang. Wir setzen uns mit Weinbau, der weiteren Verarbeitung sowie der professionellen Weinverkostung auseinander. Die Materialkosten beinhalten Brot, Snack, Käse und Wein.

**A-225001** | VHS Lindenthal  
18.9., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd | 20 €,  
Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

### Rotweine aus Deutschland – eine Entdeckungsreise

Rotwein aus Deutschland ist populär. Man findet nicht nur die Klassiker wie Spätburgunder, Dornfelder oder Portugieser, sondern mittlerweile auch Cabernet Sauvignon, Merlot oder Syrah. Sowohl die Einstellung der Winzer\*innen als auch der Klimawandel haben dazu beigetragen. Neben der Vermittlung aktueller Kenntnisse wird auch verkostet.

**A-225002** | VHS Lindenthal  
16.10., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd | 20 €,  
Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

### Weinauswahl – nicht nur zur Weihnachtszeit

Gerade vor Festtagen wird uns der Wert von gutem Essen und Trinken bewusst. An diesem Abend stehen köstliche Weine und deren bewusste Auswahl im Mittelpunkt. Neben Informationen zur Weinherstellung geht es auch um die Kombination von Essen und Wein (Pairing) und das richtige Lesen eines Weinetiketts.

**A-225003** | VHS Lindenthal  
20.11., Mo, 18 – 21 Uhr | 4 UStd | 20 €,  
Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

Hier finden Sie  
weitere Informationen  
zum Kursangebot:  
[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)



## Entspannung

In allen Kursen in den Bereichen Bewegung und Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt, umgesetzt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zuhause weiterführen können. Auch alternative Übungen bei Bewegungseinschränkungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden nach Möglichkeit vermittelt und eingeübt.

### Gelassenheit im Alltag

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Material für eigene Notizen mitbringen.**

#### Raus aus der Stressspirale

Unser Atem ist unser natürliches Heilmittel gegen Stress, ganz ohne Nebenwirkungen. Sie erlernen im Kurs keine Atemtechniken, sondern einfache Übungen, bei denen die achtsame und akzeptierende Wahrnehmung des Atemgeschehens im Mittelpunkt steht. Neben der praktischen Atemarbeit gibt es auch Informationen zu Stressentstehung und -bewältigung. Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder Matte, Schreibzeug mitbringen.

**A-230100** | VHS-Studienhaus  
18.11., 19.11., Sa, 15 – 18 Uhr, So, 10 – 13 Uhr |  
8 UStd | 41 € | **WE** | **Christa Zander**

#### Kraftquelle Atem

Bei Verspannungen, Stress oder Ängsten steht der Atem nicht mit seinem ganzen Potenzial zur Verfügung. Mit der sanften Atemarbeit nach Ilse Middendorf kommt der freie Atemfluss wieder in Gang und mit etwas Geduld entdecken Sie Ihren Atem als Kraftquelle. Der Weg sind einfache Übungen wie Dehnungen, Bewegung, Tönen. Auch bei Langzeitfolgen nach einer Covid-19-Erkrankung geeignet.

**A-230101** | VHS-Studienhaus  
3.11., 1.12., Fr, 18 – 21 Uhr | 8 UStd | 36 € |  
**Christa Zander**

#### Klarer und leichter lesen – ohne Brille

##### Sehtraining und Entspannung

Wenn Gedrucktes ohne Brille schwerer lesbar wird, sind dies klare Anzeichen einer Altersweitsichtigkeit. Mit gezielten Augenübungen, Entspannungstechniken und einer neuen Art des Lesens können wir selbst dazu beitragen, die Sehfähigkeit positiv zu beeinflussen. Bitte Stoppersocken, Schreibzeug und einen kleinen Imbiss mitbringen.

**L-230103** | VHS Lindenthal  
22.10., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 €,  
Materialkosten: 5 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

#### Ein Winterruhetag

An diesem Tag wollen wir gemeinsam die Geschäftigkeit der Vorweihnachtszeit hinter uns lassen und in die Ruhe gehen. Zwischen einfachen Qigong-Übungen und Sitzen in Stille (Zen-Meditation) erhalten Sie Anregungen, wie man sich – auch zwischen-durch – immer wieder zentrieren, erden und „entstressen“ kann.

**A-230104** | VHS-Studienhaus  
9.12., Sa, 10:30 – 13:30 Uhr | 4 UStd | 18 € | **WE** |  
**Anita Wilmes**

#### Waldbaden intensiv

##### Eine Exkursion im Königsforst

Waldbaden: Einzigartiges Naturerlebnis zur Regeneration von Körper und Seele durch bewusste Wahrnehmung des Waldes. Ob gestresste Berufstätige, Stadtbewohner\*innen oder Naturliebhaber\*innen: Lassen Sie Ihre Seele in der Ruhe der Natur baumeln, lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen. Willkommene Begleiterscheinungen des Waldbadens: Stärkung des Immunsystems, Förderung eines gesunden Schlafs.

**P-230125** | →● Parkplatz Königsforst,  
Forsbacher Str. 29, 51107 Köln  
23.9., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE** |  
**Annette Schmitges**

**P-230126** | →● Parkplatz Königsforst,  
Forsbacher Str. 29, 51107 Köln  
18.11., Sa, 11 – 14 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE** |  
**Annette Schmitges**

## Waldbaden im Dünwald Wald

### Ein Kurs für Einsteigende

Einzigartiges Naturerlebnis zur Regeneration von Körper und Seele durch bewusste Wahrnehmung des Waldes. Ob gestresste Berufstätige, Stadtbewohner\*innen oder Naturliebhaber\*innen: Lassen Sie Ihre Seele in der Ruhe der Natur baumeln, lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen. Willkommene Begleitorscheinungen des Waldbadens: Stärkung des Immunsystems, Förderung eines gesunden Schlafs.

**M-230128** | →● Parkplatz – Ecke Dünwald  
Mauspfad 436 / Am Jungholz, 51069 Köln  
9.9., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |  
**Benoît Marchal**

**M-230129** | →● Parkplatz – Ecke Dünwald  
Mauspfad 436 / Am Jungholz, 51069 Köln  
4.11., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |  
**Benoît Marchal**

## Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünwald Wald – Vertiefungskurs

Waldbaden wiederholen heißt, ein einzigartiges Naturerlebnis intensivieren. Mit jedem „Shinrin Yoku“ erfahren Sie nachhaltige Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität. Durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Schärfung der Sinneswahrnehmungen und meditative Einlagen erzielen Sie spürbare Erholung, Regeneration von Körper und Psyche und nachhaltige Gesundheitsförderung!

**M-230130** | →● Parkplatz – Ecke Dünwald  
Mauspfad 436 / Am Jungholz, 51069 Köln  
14.10., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |  
**Benoît Marchal**

## Oase der Ruhe: Stille und Klang

Unzählige Aktivitäten lassen uns kaum zur Ruhe kommen. In dieser Auszeit praktizieren wir bewusstes Atmen, achtsame Übungen zur Körperbalance, eine bewegte Herz-Chakra-Meditation. Eine Klangmeditation hilft neue Energie zu tanken und sich zu erholen. Die Übungen können gut in den Alltag übertragen werden. Bitte bequeme Kleidung und Anti-rutsch-Socken tragen.

**L-230134** | VHS Lindenthal  
10.12., So, 11 – 14 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE** |  
**Kristina Beyer**

## Oase der Ruhe: Atem, Bewegung und Klang

**P-230136** | VHS Porz  
24.9., So, 11 – 14 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE** |  
**Kristina Beyer**

## Stoppe das Gedankenkarussell – die Kraft der Gedanken

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? In diesem Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken und Sorgen. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell“ unterbrechen und wieder Herr über Ihre Gedanken werden können.

**A-230154** | VHS-Studienhaus  
10.12., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |  
**Angelika Biert**

## Entspannt am Wochenende: Ein Wohlfühltag zur Selbstfürsorge – eine Auszeit vom Alltag!

Selbstfürsorge ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation sowie Körper- und Fantasiereisen kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

**L-230155** | VHS-Studienhaus  
10.9., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |  
**Angelika Biert**

## Abschalten und Auftanken

Zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen und die Batterie wieder aufladen mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings. Die Übungen helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv.

**A-230181** | VHS-Studienhaus  
7x, 5.9. – 31.10., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 14 UStd |  
62 € | **Michaela Wende**

### Akupressur zum Kennenlernen

Akupressur ist ein Teil der Chinesischen Medizin. Durch sanften Druck auf Punkt der Meridiane wird der Energiefluss in Gang gesetzt. Sie lernen die Lokalisation wichtiger Akupressurpunkte und verschiedene Techniken kennen. Es wird an Trainingspartner\*innen geübt und die Wirkung am eigenen Körper gespürt.

**A-230185** | VHS-Studienhaus  
16.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE** |  
**Helga Becker**

### Singen macht glücklich und gesund?!

Ein schwingender Ton geht einher mit einem gut tonisierten Körper und einem gelassenen Atem. Es werden sowohl Stress und Verspannungen wie auch Unterspannungen ausgeglichen. Singen ist eine gute Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen und dabei gleichzeitig in einer Gemeinschaft zu sein. So bringt das Singen Polaritäten in die Balance; es hilft uns auf eine unaufdringlich lustvolle Weise; es beglückt.

**A-230187** | VHS-Studienhaus  
28.10., Sa, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** |  
**Dr. Anette Einzmann**

### Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

**Bitte bequeme Alltagskleidung und dicke Socken mitbringen; Sportkleidung ist nicht erforderlich.**

#### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrierten Selbstentspannung, die im Liegen oder Sitzen praktiziert wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgebende Befehle an den eigenen Körper, die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen und wirkt unterstützend insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.

**A-231300** | VHS-Studienhaus  
7x, 5.9. – 31.10., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 14 UStd |  
62 € | **Michaela Wende**

**A-231301** | VHS-Studienhaus  
6x, 7.11. – 12.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 12 UStd |  
53 € | **Michaela Wende**

**L-231340** | VHS Lindenthal  
8x, 26.10. – 14.12., Do, 20 – 21:30 Uhr | 16 UStd |  
71 € | **Jürgen Worbs**

### Autogenes Training – Grundlagenkurs

**L-231341** | VHS Lindenthal  
4x, 7.9. – 28.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | 8 UStd | 36 € |  
**Jürgen Worbs**

### Progressive Muskelentspannung

Unter Progressiver Muskelrelaxation, auch PMR genannt, versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Sie hilft, Verspannungen, Stress oder Ärger zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden.

**A-232338** | VHS-Studienhaus  
6x, 7.11. – 12.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 12 UStd |  
53 € | **Michaela Wende**

**L-232342** | VHS Lindenthal  
8x, 26.10. – 14.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | 16 UStd |  
71 € | **Jürgen Worbs**

### Progressive Muskelentspannung – Grundlagenkurs

**L-232343** | VHS Lindenthal  
4x, 7.9. – 28.9., Do, 20 – 21:30 Uhr | 8 UStd | 36 € |  
**Jürgen Worbs**



## Achtsamkeit und Meditation

### Einführung in die Zen-Meditation

Zen-Meditation (Zazen) bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.

**A-233011** | VHS-Studienhaus  
9.9., Sa, 11:30 – 15:30 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |  
**Anita Wilmes**

### Acem-Meditation

Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen. Energiereserven werden freigesetzt und die Leistungsfähigkeit wie auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Acem-Meditation wird auf dem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach zu erlernen und lässt sich problemlos in den Alltag übertragen.

**A-233014** | VHS-Studienhaus  
11.11., 12.11., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr | 6.67 UStd |  
34 € | **WE** | **Monika Wirkkala**

**A-233015** | VHS-Studienhaus  
9.9., 10.9., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |  
**WE** | **Katha Thommesen-Kähler**

### Zen-Meditation

#### Ein Weg zu sich selbst

Unter Leitung eines langjährigen Schülers des großen japanischen Zen-Meisters Sasaki Genso Roshi wird in die Zazen-Meditation eingeführt. Körperhaltung und Atemtechnik werden vermittelt und geformt. Je nach Verlauf des Kurses können weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: Kalligraphie und Teezeremonie.

**A-233018** | VHS-Studienhaus  
5x, 3.11. – 1.12., Fr, 18 – 20:30 Uhr | 16.67 UStd |  
85 €, Materialkosten: 5 € | **Prof. Willy Decker**




**A-233019** | VHS-Studienhaus  
3.12., So, 14 – 18 Uhr | 5.33 UStd | 28 €,  
Materialkosten: 5 € | **WE** | **Prof. Willy Decker**

### Achtsamkeitsmeditation am Abend

#### Online-Kurs


Achtsamkeits- und Meditationsübungen werden angeleitet, die Ihnen ein Stück Gelassenheit und Kraft für den Alltag schenken. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen werden zur Vorbereitung der Meditation praktiziert. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.

 **O-233066** | Online  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Elisabeth Althoff**

### Yin & Yang Yoga

#### Online-Kurs für Fortgeschrittene

Die Yin-Sequenz wirkt auf tiefe Bereiche des Körpers und hat eine regenerierende Wirkung. Die Yang-Sequenz ist kraftvoll und energetisierend. Beide Sequenzen miteinander kombiniert schaffen eine wohltuende Balance. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.

 **O-233069** | Online  
15x, 4.9. – 11.12., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |  
30 UStd | 133 € | **Martina Will-Fall**



## Massage

### Ayurveda-Massage für Zwei

#### Für den Kopf-und Nackenbereich, Arme und Hände

An diesem Wochenende erlernen Sie Schritt für Schritt Massagetechniken für Kopf, Gesicht, Nacken, Arme und Hände.

**A-234034** | VHS-Studienhaus

25.11., 26.11., Sa, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd | 74 €, Schulungsunterlagen und Materialkosten: 10 € |

**WE** | **Claudia Berlinger**

### Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für Zwei

#### Ein Sonntag für Paare

Massage ist eine vorzügliche Methode, um das Tempo zu drosseln, Stress abzubauen und die Harmonie zu spüren. Das Seminar vermittelt einen sicheren Umgang mit grundlegenden Massagetechniken, Kenntnis über passende Öle und macht Sie mit der eigenen Intuition bei der Massage vertraut. So können Sie sich auch zuhause Oasen der Auszeit schaffen. Bitte zu zweit anmelden, es wird paarweise massiert.

**A-234035** | VHS-Studienhaus

1.10., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 48 €,

Materialkosten: 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

**A-234036** | VHS-Studienhaus

4.11., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 48 €,

Materialkosten: 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

### Selbstmassage erlernen – Selbstfürsorge aktivieren

Mit einfachen Handgriffen lernen Sie, wie Sie Ihre Füße, Hände, Nacken und Gesicht selbst massieren können. Dabei ist das Ziel, müde Füße zu beleben, Verspannungen im Kiefer zu lockern und die „Computermaus-Hand“ zu stimulieren. Wir verwenden wohlduftende Öle, um weitere Sinne anzusprechen, die uns zur Entspannung verhelfen. Bitte bringen Sie ein bis zwei Handtücher und Schreibmaterial mit.

**A-234038** | VHS-Studienhaus

30.9., Sa, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 41 €, Materialkosten (Skript und Öle): 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

### Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen – für Paare

Das Massieren der verschiedenen Reflexzonen am Fuß löst Blockaden, verbessert die Versorgung unseres Organismus und bringt Entspannung und Wohlbefinden auf allen Ebenen. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Grifftechniken und Reflexzonen am Fuß, um im Anschluss an den Kurs selbstständig eine Massage durchführen zu können. Massiert wird paarweise auf Massageliegen.

**A-234080** | VHS-Studienhaus

16.9., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 €, Schulungsunterlagen und Materialkosten: 5 € | **WE** |

**Eva Landefeld**

### Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan

#### Ein Sonntag für Zwei

Shiatsu, auf Japanisch „Fingerdruck“, ist eine wohl-tuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen finden Körper und Geist innere Ruhe. Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie anschließend selbstständig anwenden können. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.

**A-234701** | VHS-Studienhaus

29.10., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** |

**Bernadette Calenberg**

### Do-In: Meridian-Selbstmassage und -Dehnung

Die Selbsterkundung durch Dehnen, Klopfen, Reiben, Schütteln und Massieren freut den Körper, bringt Ausgleich und Entspannung. Do-In, ein alter Zweig asiatischer Heilkunde, ist hervorragend geeignet, uns selbst von innen her zu pflegen. „Do“ bedeutet „den Kanal öffnen“; „In“ heißt „dehnen, strecken, bewegen“.

**A-234800** | VHS-Studienhaus

30.9., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** |

**Anita Wilmes**

## Yoga

### Yoga zum Kennenlernen

#### Stabil im Körperzentrum: mit Yoga!

Hier erlernen Sie Übungen für eine gesunde Körperhaltung, die Ihre innere Mitte und Ihren Gleichgewichtssinn stärken. Wir lernen den Dantien kennen. Durch Atemübungen, Konzentration und Entspannung erleben Sie, wie Sie Ihr Zentrum mental kräftigen und in Gelassenheit auf die Welt um sich herum blicken können. Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

**A-235004** | VHS-Studienhaus  
8.10., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** | **Noelle Kuhlmeiy**

#### Yoga & Entspannung am Wochenende

Ein sanftes Yogaprogramm erwartet Sie, mobilisierende und stabilisierende Übungen wechseln sich ab mit Atemübungen, Konzentration, Meditation und Sequenzen der Tiefenentspannung. Theorie und Praxis helfen Ihnen, Ihr neues Wissen auch in Ihrem Alltag förderlich umzusetzen und Herausforderungen entspannt angehen zu können.



**A-235005** | VHS-Studienhaus  
21.10., 22.10., Sa, So, 10 – 13 Uhr | 8 UStd | 41 € |  
**WE** | **Noelle Kuhlmeiy**

### Thematische Yoga-Angebote

**Bitte lockere Kleidung, warme Socken, Decke und bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.**



#### Magische 50 – Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens



Ein Yogakurs für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu- oder wiederentdecken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstärkenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert.

  **N-235150** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19:30 Uhr |  
28 UStd | 124 € | **Eva-Maria Vogt**

#### Locker mit Hocker! Yoga für Senior\*innen

Für Yoga ist man nie zu alt! Wir üben mit einem simplen Hocker das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

  **A-235151** | VHS-Studienhaus  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11:30 – 13 Uhr |  
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

  **A-235153** | VHS-Studienhaus  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 11 – 12:30 Uhr |  
26 UStd | 115 € | **Cordula Wolff**

#### Hatha Yoga

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Yogaprogramm mit ruhigen und energetisierenden Übungen. Die Asanas kräftigen und dehnen Ihren Körper, wirken ganzheitlich und beruhigen Ihren Geist. Theorie und Praxis helfen Ihnen, auch in Ihrem Alltag positiv auf Ihr Leben Einfluss zu nehmen.

**A-235155** | VHS-Studienhaus  
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:15 – 18:15 Uhr | 20 UStd |  
102 € | **Noelle Kuhlmeiy**

**A-235156** | VHS-Studienhaus  
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:15 – 19:15 Uhr | 20 UStd |  
102 € | **Noelle Kuhlmeiy**

#### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan. Die in sich fein abgestimmte Übungsreihen enthalten einfach zu erlernende, oft dynamische Körperübungen. Atemführung, Tiefenentspannung, vielseitige Meditationen, oft unter Einsatz von Mantras (Konzentrationsworten) und Mudras (Hand- und Fingerhaltungen), tragen dazu bei, Körpergefühl, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

**P-235157** | VHS Porz  
8x, 4.9. – 6.11., Mo, 17:30 – 19 Uhr | 16 UStd | 71 € |  
**Nadine De Pasca**

### Yoga – nur für Frauen

Hatha Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

♀ **M-235165** | VHS Mülheim  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 10 – 11:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

### Yoga – nur für Männer

♂ **N-235174** | VHS Nippes  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |  
26 UStd | 115 € | **Harald Bortz**

### Yoga für Rücken und Gelenke

#### Yoga für Rücken und Gelenke

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Yogaerfahrungen (mind. zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.

**L-235222** | VHS Lindenthal  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:10 – 20:10 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Eva Nouzovska**

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yogaunterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

**L-235224** | VHS Lindenthal  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 15:30 – 17 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Gerlinde Riese**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

**N-235242** | VHS Nippes  
13x, 5.9. – 12.12., Di, 9 – 10:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Carola Muth**

**N-235243** | VHS Nippes  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 9 – 10:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Carola Muth**

**N-235249** | VHS Nippes  
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 10:30 – 12 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Carola Muth**

**P-235276** | VHS Porz  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

**K-235280** | VHS Kalk  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Kristina Tamkus**

### Yoga – für einen gesunden Rücken!

Klassisches Yoga mit den Erkenntnissen moderner Orthopädie und Physiotherapie. Rücken yoga ist sehr wirkungsvoll, um Schmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern, den Rücken zu stärken und zu entspannen. Wir starten sanft mit Dehnübungen und üben dann fordernder, um die Muskeln der Rückseite und die ihrer Gegenspieler zu kräftigen. Für ein gutes Rückgrat und mehr Flexibilität!

**A-235282** | VHS-Studienhaus  
7.10., Sa, 10 – 13 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE** |  
**Barbara Buggisch**



#### Weiterbildungs- förderung

Mehr Informationen  
auf Seite 18 und 19

## Yoga für Alle

Ob Anfänger\*in oder bereits praktizierende Yogis – hier bekommen alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

### Der Montag-Morgen-Munter-Macher

Sie erlernen einfache Yogaübungen, mit denen Sie Kraft schöpfen und Ausgeglichenheit erreichen. Gleichzeitig beugen Sie typischen Begleiterscheinungen einer ausgefüllten Woche wie Verspannungen, Rückenschmerzen und anderen Symptomen vor.

**A-235305** | VHS-Studienhaus  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Harald Bortz**

### Yoga für Alle – Neumarkt

Abwechslungsreiche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – durch detaillierte Anleitung wird das Gespür für die eigene Körpergrenze entwickelt und durch tiefen Atem erweitert.

**A-235311** | VHS-Studienhaus  
16x, 4.9. – 18.12., Mo, 16:30 – 18 Uhr | 32 UStd |  
142 € | **Susanne Marzak**

Klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

**A-235312** | VHS-Studienhaus  
13x, 5.9. – 12.12., Di, 16:30 – 18 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Elfi Riesen**

Ein gemischtes Yogaprogramm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

**A-235313** | VHS-Studienhaus  
13x, 5.9. – 12.12., Di, 10 – 11:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Cordula Wolff**

**A-235318** | VHS-Studienhaus  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 16:30 – 18 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Elfi Riesen**

**A-235319** | VHS-Studienhaus  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 9:30 – 11 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Cordula Wolff**

### Ashtanga Yoga für Alle

Dieser Kurs ist sowohl für Anfangende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ashtanga Yoga ist dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha-Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.

**A-235320** | VHS-Studienhaus  
15x, 8.9. – 15.12., Fr, 16 – 17:30 Uhr | 30 UStd |  
133 € | **Elke Lehnert**

**A-235321** | VHS-Studienhaus  
15x, 8.9. – 15.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 30 UStd |  
133 € | **Elke Lehnert**

### Yoga für Alle – Lindenthal

Sanfte Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen und fördern das Wohlbefinden. Besonders zum Einstieg und für Senior\*innen geeignet.

**L-235324** | VHS Lindenthal  
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 10:15 – 11:45 Uhr | 24 UStd |  
106 € | **Monika Zielinski**

**L-235329** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17:15 – 18:15 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Barbara Buggisch**

Der Kurs lädt ein, entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und -Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha Yoga praktiziert. Für Teilnehmende mit praktischen Yogaerfahrungen (mindestens ein Jahr).

**L-235330** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Barbara Buggisch**

Kreatives Hatha Yoga – sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe.

**L-235332** | VHS Lindenthal  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:30 – 19 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen. Yogaerfahrungen (mind. zwei Semester) sind für die Teilnahme erforderlich.

**L-235333** | VHS Lindenthal  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 20:15 – 21:45 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Eva Nouzovska**

Es wird überwiegend Hatha Yoga praktiziert. Für Teilnehmende mit praktischen Yogaerfahrungen (mindestens ein Jahr).

**L-235335** | VHS Lindenthal  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd |  
105 € | **Barbara Buggisch**

### Yin Yoga – Lindenthal

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.

**L-235337** | VHS Lindenthal  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 12 – 13:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Monika Zielinski**

### Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

**N-235342** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 10:30 – 12 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Carola Muth**

**N-235351** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 16:30 – 18 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Carola Muth**

**N-235352** | VHS Nippes  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 10:30 – 12 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Carola Muth**

Yoga trägt zum Wohlbefinden des Menschen bei, sorgt für Beweglichkeit und dient der Gesundheit des Übenden. Sie lernen die Grundhaltungen des Yoga kennen. Verbunden mit kleinen Übungen zur Vorbereitung und zum Ausgleich lassen wir unsere Energien fließen. Atemübungen mit meditativem Nachspüren entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss erfolgt eine längere Entspannungsphase.

**N-235350** | VHS Nippes  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Ines Menné-Wiska**

Vini Yoga. Ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.

**N-235354** | VHS Nippes  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 16 – 17:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Ines Menné-Wiska**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yoga-stunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannung.

**N-235357** | VHS Nippes  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 16:30 – 18 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Ines Menné-Wiska**

**N-235358** | VHS Nippes  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Ines Menné-Wiska**

Beende deinen Tag mit Hatha Yoga und mobilisiere, dehne und stärke deinen Körper. Mit kleinen Atemübungen und dem Fokus auf bewusster Atmung beruhigen wir den Geist und bereiten uns auf eine erholsame Nacht vor.

**N-235359** | VHS Nippes  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 20 – 21 Uhr | 17.33 UStd | 77 € |  
**N. N.**



### Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.

**N-235360** | VHS Nippes  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 10 – 11:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Monika Zielinski**

### Yin Yoga – Neumarkt

Achtsamkeitsbasierte, passive Praxis. Durch das Halten der Positionen für längere Zeit werden Faszien des Körpers tiefgehend gedehnt, was zu einer verbesserten Flexibilität und Beweglichkeit führt. Es hilft Stress und Anspannung abzubauen, da der Körper in einen Zustand der Ruhe und Entspannung versetzt wird. Für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevels, ohne Vorkenntnisse.

**A-235362** | VHS-Studienhaus  
13x, 20.9. – 20.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 26 UStd |  
132 € | **Ann-Katrin Klabe**

### Yoga für Alle – Porz

Hatha Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

**P-235370** | VHS Porz  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:45 – 19:15 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

### Yoga für Alle – Kalk

Entwickeln Sie mit Yoga mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und für das innere Erleben. Ein Mix aus Momenten der Stille und der Bewegung, der Anspannung und der Entspannung, des Klanges und der Stille. Der Atemrhythmus führt durch die Yogaübungen (Asanas), die den gesamten Körper dehnen und kräftigen.

**K-235373** | VHS Kalk  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Kristina Tamkus**

### Yoga für Alle – Mülheim

#### Yoga-Flow und Entspannung

Dieser Kurs dient der Erholung vom stressigen Alltag. Im ersten Teil des Abends stehen dynamische Asanas (Yogahaltungen) im Fokus, bei welchen der Körper achtsam gestärkt und gedehnt wird. Anschließend folgt eine wohltuende Entspannungseinheit, bei welcher wechselnde Techniken (Bodyscan, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, etc.) eingesetzt werden.

**M-235386** | VHS Mülheim  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Kristina Tamkus**

**M-235387** | VHS Mülheim  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 18:30 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **N. N.**

### Yoga – Grundstufe

#### Yoga – Grundstufe

##### Für Anfangende und Wiedereinsteigende

Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yogaübungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.

**A-235428** | VHS-Studienhaus  
16x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr | 32 UStd |  
142 € | **Susanne Marzak**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.

**N-235430** | VHS Nippes  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 16:45 – 18:15 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Dagmar Weiß**

##### Für Anfangende – ohne Vorkenntnisse

Wir praktizieren in diesem Kurs Yogaübungen, die für Anfänger\*innen geeignet sind – egal in welchem Alter. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen (Asanas).

**L-235432** | VHS Lindenthal  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 26 UStd |  
105 € | **Barbara Buggisch**

### Kundalini Yoga – Grundstufe

Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan. In sich fein abgestimmte Übungsreihen enthalten einfach zu erlernende Körperübungen. Kombiniert mit Atemführung, Tiefenentspannung, vielseitigen Meditationen, oft unter Einsatz von Mantras (Konzentrationsworten) und Mudras (Hand- und Fingerhaltungen), trägt Kundalini Yoga dazu bei, Körpergefühl, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern sowie die Atmung zu optimieren.

**P-235433** | VHS Porz

7x, 6.9. – 8.11., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 14 UStd | 62 € |

**Nadine De Pasca**

### Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.

### Yoga für Fortgeschrittene

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yogaunterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.

**A-235501** | VHS-Studienhaus

14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 28 UStd |

113 € | **Gerlinde Riese**

### Yin & Yang Yoga

**L-235504** | VHS Lindenthal

13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 26 UStd |

115 € | **Gerlinde Riese**

### Yoga Aufbaustufe I

Klassisches, ausgewogenes Hatha Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

**A-235504** | VHS-Studienhaus

13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr | 26 UStd |

115 € | **Elfi Riesen**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss erfolgt eine Phase tiefer Entspannung.

**N-235541** | VHS Nippes

14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 28 UStd |

124 € | **Ines Menné-Wiska**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.

**N-235545** | VHS Nippes

13x, 8.9. – 15.12., Fr, 9 – 10:30 Uhr | 26 UStd |

115 € | **Carola Muth**

Hatha Yoga: mit Atemübungen, einfachen Bewegungsabläufen, Körperhaltungen, Entspannung und Meditation bringen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder in Einklang und vitalisieren damit unsere Lebensenergie.

**P-235573** | VHS Porz

14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:30 – 21 Uhr | 28 UStd |

124 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

### Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yogapraxis.

### Yoga für Fortgeschrittene

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.

**A-235601** | VHS-Studienhaus

14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 28 UStd |

113 € | **Gerlinde Riese**

Für alle, die bereits einen Sonnengruß praktiziert haben und Spaß an etwas fortgeschritteneren Vinyasa-Flows haben.

**M-235602** | VHS Mülheim  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Cordula Wolff**

## Qigong und Taiji

### Energie tanken mit Qigong

#### Qigong Yangsheng in der Mittagspause

Die einfachen Übungen des Qigong lockern Muskeln und Gelenke und tragen mit den meditativ-fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit bei. So schaffen Sie einen erfrischenden Gegenpol zum Stress im Arbeitsalltag.

**A-236000** | VHS-Studienhaus  
12x, 6.9. – 6.12., Mi, 12:15 – 13 Uhr | 12 UStd | 53 € |  
**Bernadette Calenberg**

### „In der Ruhe liegt die Kraft“ – mit Qigong zu mehr Gelassenheit und Entspannung

Lernen Sie hier einfache Übungen kennen, die mit ihren fließenden, meditativen, sanften Bewegungen helfen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Qigong kann uns helfen, mehr Selbstfürsorge einzuüben und so gegen Stress besser gewappnet zu sein. Hinzu kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen; Theorie und Praxis wechseln ab.

**A-236001** | VHS-Studienhaus  
19.11., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** |  
**Bernadette Calenberg**

### Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der „Himmelssäule“ und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.

**A-236002** | VHS-Studienhaus  
11.11., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** |  
**Anita Wilmes**

### Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.

**A-236003** | VHS Lindental  
2.12., Sa, 14 – 17 Uhr | 4 UStd | 21 € | **WE** |  
**Dien-Hieu Vuong**

### Qigong zum Durchatmen

Durch langsame Bewegungen wird unser Körper gedehnt und gekräftigt. Dabei werden die Bewegungen mit der Atmung verbunden, wodurch wir unseren Körper und Geist entspannen und unsere Körperwahrnehmung verbessern können. An diesem Samstag erlernen wir die Formen des „Gesundheits-schützenden Qigongs“, das für Einsteiger\*innen besonders geeignet ist.

**A-236005** | VHS-Studienhaus  
2.12., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** |  
**Helga Becker**

### Qigong Yangsheng

Hier werden die „15 Ausdrucksformen“ des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.

**A-236300** | VHS-Studienhaus  
12x, 6.9. – 6.12., Mi, 10:30 – 12 Uhr | 24 UStd |  
106 € | **Bernadette Calenberg**

### Qigong – die acht Brokatübungen

Die acht Brokatübungen, auch Baduanjin genannt, sind eine der am weitesten verbreiteten Methoden des Qigongs in China. Sie bestehen aus acht einzelnen wertvollen Übungsabschnitten, die regulierend auf den gesamten Organismus wirken. Der Name deutet bereits an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen.

## Gesundheit


**L-236304** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Dien-Hieu Vuong**

### Taijiquan 48er-Pekingform – Aufbaustufe

Wir praktizieren die komplette 48er-Pekingform. Kenntnisse des Peking-Stils sind Voraussetzung. Anschließend durchlaufen wir die 24er-Form. Sie lernen die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst kennen. Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll) und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mit.

**L-236324** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Dien-Hieu Vuong**

### Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50

 **N-236510** | VHS Nippes  
13x, 4.9. – 18.12., Mo, 9:30 – 11 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Anita Wilmes**

### Körperwärmendes und stilles Qigong Re Shen Fa

In diesem Kurs praktizieren wir die neun Übungen des körperwärmenden Qigong (Re Shen Fa). Die Übungen sind leicht zu erlernen, fließend und tragen zur körperlichen und geistigen Entspannung bei. Außerdem werden wir einzelne Übungen aus dem stillen Qigong kennenlernen, z.B. den „Kleinen himmlischen Kreislauf“.

**A-236517** | VHS-Studienhaus  
14.10., 15.10., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr, So, 11 – 15 Uhr |  
13.33 UStd | 68 € | **WE** | **Thomas Freund**

**A-236518** | VHS-Studienhaus  
4x, 23.11. – 14.12., Do, 14:30 – 16 Uhr | 8 UStd |  
41 € | **Thomas Freund**

### Qigong

Der Kurs ist ein ideales Anti-Stress-Programm für Jung und Alt: Qigong verleiht Ruhe und Gelassenheit, weckt Lebensfreude, baut Ärger ab und bringt Körper und Seele in Gleichklang. Außerdem schult es die Körperwahrnehmung, die Atmung und die

Koordination. Die Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

**N-236580** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 20 – 21:30 Uhr | 28 UStd |  
124 € | **Andrea Reißmeier**

### Taiji Qigong

In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft, teilweise auch Taijiprinzipien. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften. Wir nähern uns u. a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.

**M-236992** | VHS Mülheim  
10x, 14.9. – 30.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | 20 UStd |  
89 € | **Monika Bothe**

## Feldenkrais

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für Ihren Körper. Nicht gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden.

**L-238102** | VHS Lindenthal  
12x, 14.9. – 14.12., Do, 16:45 – 18:15 Uhr | 24 UStd |  
106 € | **Ulrich Heidkamp**

**M-238104** | VHS Mülheim  
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 22 UStd |  
98 € | **Ulrich Heidkamp**

**N-238111** | VHS Nippes  
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr | 24 UStd |  
106 € | **Ulrich Heidkamp**

**N-238131** | VHS Nippes  
11x, 13.9. – 13.12., Mi, 9:30 – 11 Uhr | 22 UStd |  
98 € | **Ulrich Heidkamp**

## Alexander-Technik

### Ich hab' Rücken! Alexander-Technik bei Schmerz und Verspannung

Ein wohltuender Kurs, bei dem es was zu lernen gibt. Fehlbelastungen, Fehlannahmen zum eigenen Körperbau und störende Einstellungen analysieren. Das alles an konkreten Alltagsbeispielen. Körperwissen, individuelles Feedback, Anleitungen und Tipps für den Alltag, die zu Erleichterungen führen können.

**A-230013** | VHS Lindenthal  
4.11., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |  
**Hendrik Klein**

### Viel schöner und ergonomischer sitzen im Büro oder Homeoffice – mit der Alexander-Technik!

Langes Sitzen kann sehr herausfordernd sein. Zwischen zusammengesackt und gerade sitzen wollen gibt es oft keine (Er-)Lösung. Dieser Kurs vermittelt neue Impulse, wie gesundes Sitzen müheloser und gleichzeitig körpergerechter werden kann. Gemeinsam erkunden wir, welche Gelenke und faszialen Verbindungen dabei wichtig sind und wie mit diesem Wissen Verspannungen leichter vermieden werden können.

**A-230014** | VHS-Studienhaus  
28.10., Sa, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** | **Diana Hansen**

### Mit mehr Körper-Bewusstsein im Büroalltag!

#### Alexander-Technik für Berufstätige

Durch unsere Konzentration auf die Arbeit sind wir meistens von unserem Körpergefühl abgeschnitten. Dieser dreiteilige Kurs vermittelt neue Impulse, wie wir unsere Bewegungsabläufe im Büroalltag müheloser und gleichzeitig körpergerechter gestalten können, mithilfe der Alexander-Technik.

**A-230015** | VHS-Studienhaus  
3x, 14.9. – 28.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 UStd | 25 € |  
**Diana Hansen**

### Wege zu mehr Erleichterung, Erfolg, Erfüllung

#### Den Dreiklang der Alexander-Technik kennenlernen

Der Kurs beinhaltet folgende Lernziele: Welche körperlichen, mentalen und emotionalen Automatismen zu Beschwerden, Minderleistung, Selbstentfremdung führen. Wie ich sie am Körper erkenne. Wie ich mehr bewusste Kontrolle über sie bekomme. Lernen durch Erleben – individuelles Feedback, Übungen und Tipps anhand von Alltagsbeispielen.

**A-230019** | VHS-Studienhaus  
2.12., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |  
**Hendrik Klein**

Hier finden Sie  
weitere Informationen  
zum Kursangebot:  
[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)





## Bewegung

In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt, umgesetzt und durch die Kursleitung kontrolliert.

### Zusammen stark – Bewegung für alle

Die VHS steht für Bildung für alle. Hier kommen Menschen aus ganz Köln und darüber hinaus zusammen, um mit- und voneinander zu lernen und etwas für die Gesundheit zu tun. Der gemeinsame Nenner ist in jedem Fall vorhanden: die eigene Fitness erhalten oder verbessern. Dieses Ziel verbindet Menschen – typisch Volkshochschule.

### Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

#### Rücken-Fitness

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse.

**N-241100** | VHS Nippes  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19 – 20:15 Uhr | 21.67 UStd | 87 € | **Carola Muth**

**A-241100** | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Verena Djurevci**

**L-241100** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln  
13x, 8.9. – 15.12., Fr, 17 – 18 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Ines Menné-Wiska**

**P-241100** | VHS Porz  
12x, 14.9. – 14.12., Do, 19 – 20 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

**C-241101** | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln  
16x, 22.8. – 19.12., Di, 20 – 21 Uhr | 21.33 UStd | 95 € | **Armin Jens Hellmich**

**L-241101** | VHS Lindenthal  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Julia Blum**

**A-241101** | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Verena Djurevci**

**N-241102** | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln  
15x, 24.8. – 14.12., Do, 19 – 20 Uhr | 20 UStd | 89 € | **Armin Jens Hellmich**

**N-241103** | VHS Nippes  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Tobias Gätgens**

**N-241104** | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:30 – 19:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

**N-241105** | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

**N-241106** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

### Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

**C-241110** | Konrad-Adenauer-Schule,  
Martinusstr. 28, 50765 Köln  
16x, 22.8. – 19.12., Di, 19 – 20 Uhr | 21.33 UStd |  
95 € | **Armin Jens Hellmich**

### Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

**N-241110** | VHS Nippes  
13x, 5.9. – 12.12., Di, 15 – 16 Uhr | 17.33 UStd | 77 € |  
**Gabriele Deckelmann**

**L-241110** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37,  
50859 Köln  
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 18 – 19 Uhr | 16 UStd | 71 € |  
**Gabriele Deckelmann**

### Stretch and Relax

#### Mit Entspannung, Dehnung und Selbstwahrnehmung gegen den Stressmodus

Dass wir uns körperlich ständig im Stressmodus befinden, wird uns oft erst spät bewusst. In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem wohltuenden Lösen unserer oft schmerzhaft verklebten Faszien und der Öffnung der Gelenke durch dynamische oder gehaltene Bewegungen oder Massagen. Wir üben uns in bewusster Atmung, Entspannung und Selbstwahrnehmung. Wir üben auch sitzend, kniend, stützend.

**M-241115** | VHS Mülheim  
13x, 5.9. – 19.12., Di, 9:30 – 10:30 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Dorothea Passon**

### Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke wird erhalten und verbessert.

**K-241130** | VHS Kalk  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

### Ganzkörperkräftigung

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems mit Aerobic Warm-up, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen.

**N-241131** | Kath. Gemeinschaftsgrundschule,  
Alzeyer Str. 12, 50739 Köln  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19:30 – 20:30 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

### Bewegliche Wirbelsäule – Schwerpunkt Schultern und Nacken

In diesem Kurs werden neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter-Nacken-Muskelfunktionen in den Fokus genommen. Entspannung, Beweglichkeit und Kräftigung spielen dabei zusammen. Dafür werden Methoden des Trainings der Faszien, der Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule als Themenschwerpunkt dargestellt und praktisch umgesetzt und eingeübt – wobei auch weitere Wirbelsäulenbereiche einbezogen werden.

**L-241135** | VHS Lindenthal  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 17:35 – 18:35 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **N. N.**

**Immer gut informiert  
bleiben mit unserem  
Newsletter!**



### Spiraldynamik® Fußtraining

Die „Spiraldynamik® – Neue Fußschule“ vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.

**A-241146** | VHS-Studienhaus  
22.10., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |  
**Ulrich Herbeck**

**A-241147** | VHS-Studienhaus  
3.12., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |  
**Ulrich Herbeck**

### Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.

**L-241150** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 11 – 12 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

### Jonglage für Jung und Alt

Jonglieren macht Spaß, in jedem Lebensalter. Ganz nebenbei werden unterschiedlichste Gehirnregionen bearbeitet, die u.a. wichtig für die Augen-Hand-Koordination und für die Raumwahrnehmung sind. Hier erlernen Sie die Basiskenntnisse für das Jonglieren. Der Rest ist dann (nur noch) üben... Alle sind willkommen, unter 16-Jährige nur nach Rücksprache in Begleitung Erwachsener.

**A-241160** | VHS-Studienhaus  
1.10., So, 11 – 14 Uhr | 19 € | **WE** | **Petra Schliebitz**

**A-241161** | VHS-Studienhaus  
12.11., So, 11 – 14 Uhr | 19 € | **WE** | **Petra Schliebitz**

### Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

**R-241170** | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10,  
50997 Köln  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Ruth Pogoda**

**L-241170** | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19 – 20 Uhr | 17.33 UStd | 77 € |  
**Ruth Pogoda**

### Ganzheitliche Fitnessgymnastik

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauf-Training mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

**R-241171** | Gemeinschaftshauptschule,  
Ringelnetzstr. 10-12, 50996 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 18 Uhr | 17.33 UStd | 77 € |  
**Gudrun Wagner-Marquardt**

**R-241172** | Gemeinschaftshauptschule,  
Ringelnetzstr. 10-12, 50996 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18 – 19 Uhr | 17.33 UStd | 77 € |  
**Gudrun Wagner-Marquardt**

### CIRCL Mobility™

Circl Mobility™ basiert auf den Grundlagen des funktionellen Bewegungstrainings. Der Schwerpunkt liegt auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen, durch die die Gelenkmuskeln gestärkt werden. Verletzungen und Entzündungen wird vorgebeugt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wer jedoch schon mal Yoga oder Pilates gemacht hat, wird in diesem Kurs einige Elemente wiederfinden.

**A-241180** | VHS-Studienhaus  
8x, 7.8. – 25.9., Mo, 16:15 – 17 Uhr | 8 UStd | 38 € |  
**Sandra Heck**

**M-241180** | VHS Mülheim  
13x, 5.9. – 12.12., Di, 16:15 – 17 Uhr | 13 UStd | 61 € |  
**Sandra Heck**

**L-241180** | VHS Lindenthal  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:15 – 18 Uhr | 13 UStd | 61 € |  
**Sandra Heck**

**A-241181** | VHS-Studienhaus  
10x, 16.10. – 18.12., Mo, 16:15 – 17 Uhr | 10 UStd |  
47 € | **Sandra Heck**

## Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

### Ganzkörper-Workout

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauererschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

**N-241200** | VHS Nippes  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 20:15 – 21:30 Uhr |  
21.67 UStd | 87 € | **Carola Muth**

**L-241202** | VHS Lindenthal  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |  
17.33 UStd | 77 € | **Julia Blum**

### BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

**N-241210** | Joseph-DuMont-Berufskolleg,  
Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50737 Köln  
13x, 5.9. – 19.12., Di, 18:45 – 20:15 Uhr | 26 UStd |  
115 € | **Tina Johnke**

**A-241210** | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Verena Djurevci**

**L-241211** | VHS Lindenthal  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr |  
17.33 UStd | 77 € | **Kathleen Brendel**

**A-241212** | Konrad-Adenauer-Realschule,  
Frankstr. 26, 50676 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |  
17.33 UStd | 77 € | **Kathleen Brendel**

### Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.

**N-241216** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

**N-241213** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:30 – 20:30 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

**L-241215** | VHS Lindenthal  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr |  
17.33 UStd | 77 € | **Kathleen Brendel**

### Ganzheitliches Workout am Vormittag

Erfahren Sie die Wirkung des ganzheitlichen Workouts auf Körper, Geist und Seele in der Gruppe! Ziele dieses Bewegungsangebotes sind die Konditionssteigerung, die Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination, des Gleichgewichts, der Wahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Flasche Wasser, gute Laune.

**P-241215** | Freizeitanlage Gut Leidenhausen,  
Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln  
6x, 3.11. – 8.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 12 UStd | 53 € |  
**Sabine Adels**

### After-Work-Fitness

#### Stressabbau zum Feierabend

Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

**N-241220** | VHS Nippes

13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 19 Uhr | 26 UStd |

105 € | **Carola Muth**

### Konditionsfitness und Kräftigung

Mit Power erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützapparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert.

**N-241230** | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium,

Blücherstr. 15-17, 50733 Köln

15x, 24.8. – 14.12., Do, 18 – 19 Uhr | 20 UStd | 89 € |

**Armin Jens Hellmich**

### Tabata

#### Fit im Sekundentakt

Tabata ist eine Trainingsmethode, die sich durch ihre hohe Intensität und kurze Übungsdauer auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle à 20 Sekunden mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten.

**K-241235** | VHS Kalk

14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr | 18.67 UStd |

83 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

**N-241236** | VHS Nippes

14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20 – 21 Uhr | 18.67 UStd |

83 € | **Tobias Gätgens**

**A-241236** | Konrad-Adenauer-Realschule,

Frankstr. 26, 50676 Köln

13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr | 17.33 UStd |

77 € | **Kathleen Brendel**

### Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial-Arts-Elementen (Kampfkunst) und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.

**A-241237** | VHS-Studienhaus

14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr | 28 UStd |

124 € | **Marit Schönfeld**

### DEEPWORK

DEEPWORK ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Ganzkörpertraining voller Energie! Das schweißtreibende Workout beginnt ruhig, geht über zu dynamischen Ausdauer- und funktionellen Kraftübungen und endet mit kurzer Entspannung. Bei motivierender Musik trainieren alle im eigenen Bewegungs- und Atemrhythmus Koordination, Kondition und Kraft. Voraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

**A-241250** | VHS-Studienhaus

12x, 6.9. – 13.12., Mi, 20 – 21 Uhr | 16 UStd | 61 € |

**Roseta Heyn**

**A-241254** | VHS-Studienhaus

11x, 8.9. – 15.12., Fr, 17 – 18 Uhr | 14.67 UStd | 56 € |

**Roseta Heyn**

### Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier richtig. Nach einem Warm-up inkl. Isolations, Exercise, Stretching und Battements wird in kleinen Schritten eine Choreografie einstudiert. Die Technik steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an der Musik. Bitte Tanzerfahrung und Neugier mitbringen.

**N-241261** | VHS Nippes

12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr | 24 UStd |

entgeltfrei | **Altera Piccolo**



## BODYART

BODYART trainiert den Menschen ganzheitlich, als Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Übungen verbinden Kraft, Flexibilität und Balance. Effekte des Trainings sind Stabilität, Koordination, Verbesserung der Körperhaltung sowie Stressabbau. Kontinuierliches Training stärkt und formt den Körper für Wohlbefinden und Vitalität im Alltag. Voraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.

**A-241278** | VHS-Studienhaus  
12x, 5.9. – 12.12., Di, 17 – 18 Uhr | 16 UStd | 71 € |  
**Roseta Heyn**

**A-241279** | VHS-Studienhaus  
12x, 4.9. – 11.12., Mo, 9 – 10 Uhr | 16 UStd | 71 € |  
**Roseta Heyn**

## Pilates – sanfte Bewegungen für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

### Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse.

**L-241300** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 10 – 11 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

**L-241301** | VHS Lindenthal  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19:45 – 20:45 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Julia Blum**

**L-241302** | VHS Lindenthal  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 16:35 – 17:35 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **N. N.**

**L-241303** | VHS Lindenthal  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:20 – 18:20 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

### Pilates für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

**L-241313** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 16 – 17 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

**N-241314** | VHS Nippes  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Silke Schuster**

**A-241314** | VHS-Studienhaus  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 14:45 – 15:45 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

**L-241316** | VHS Lindenthal  
13x, 12.9. – 19.12., Di, 9:30 – 10:30 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Claudia Cristina Schmitz**

**L-241317** | VHS Lindenthal  
13x, 12.9. – 19.12., Di, 10:30 – 11:30 Uhr |  
17.33 UStd | 77 € | **Claudia Cristina Schmitz**

**N-241346** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 10:30 – 11:30 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Silke Schuster**

**N-241318** | VHS Nippes  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11:30 – 12:30 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Silke Schuster**

**N-241319** | VHS Nippes  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Silke Schuster**

**M-241319** | VHS Mülheim  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18 – 19 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Renate Landwehr**

### Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie Ihre Pilateskenntnisse!

**L-241330** | VHS Lindenthal

14x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

**M-241330** | VHS Mülheim

13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19 – 20 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Ines Menné-Wiska**

**L-241332** | VHS Lindenthal

12x, 14.9. – 14.12., Do, 9:30 – 10:30 Uhr | 16 UStd |  
71 € | **Claudia Cristina Schmitz**

### Pilates online

#### Fit in den Tag!

Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilateseinheit – bequem von zuhause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.



**O-241333** | Online

12x, 15.9. – 15.12., Fr, 8 – 8:45 Uhr | 12 UStd |  
53 € | **Claudia Cristina Schmitz**

### Pilates online am Abend



**O-241335** | Online

16x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20 Uhr | 21.33 UStd |  
95 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

### Pilates – Faszien im Fokus

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Dabei wird die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

**L-241340** | VHS Lindenthal

12x, 14.9. – 14.12., Do, 10:30 – 11:30 Uhr | 16 UStd |  
71 € | **Claudia Cristina Schmitz**

**L-241341** | VHS Lindenthal

14x, 5.9. – 19.12., Di, 18:45 – 19:45 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Julia Blum**

**P-241342** | VHS Porz

13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:50 – 18:50 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Renate Landwehr**

### Faszientraining und Pilates für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist eine sehr wirkungsvolle und ganzheitliche Trainingsmethode für eine gute Körperaufrichtung und Selbstwahrnehmung, mit dem Fokus auf der Stärkung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. In diesem Kurs wird Pilates ergänzt mit Methoden des Faszientrainings, z.B. Federn, zur Verbesserung der Elastizität, der Beweglichkeit und zur Schmerzlinderung.

**M-241344** | VHS Mülheim

13x, 5.9. – 19.12., Di, 10:30 – 11:30 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Dorothea Passon**

**M-241345** | VHS Mülheim

13x, 5.9. – 19.12., Di, 11:30 – 12:30 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Dorothea Passon**

### Bessere Koordination und mehr Beweglichkeit mit Pilates

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und ein gutes Gefühl für sich selbst stehen im Zentrum des Kurses.

**P-241350** | VHS Porz

13x, 7.9. – 14.12., Do, 16:50 – 17:50 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Renate Landwehr**

### Nur für Frauen: Fit, aktiv und entspannt

Eine bunte Mischung mit Elementen aus klassischer Gymnastik, Pilates und Yoga

Mit einer Vielzahl an Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, gezielt Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit verbessert, Stress abgebaut, das Wohlbefinden somit gesteigert und Sie erleben Freude, Entspannung und Regeneration.



**L-241361** | Theodor-Heuss-Schule,  
Euskirchener Str. 50, 50935 Köln

13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19 – 20 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |

**Sabine Klie**



**Weiterbildungs-  
förderung**

Mehr Informationen  
auf Seite 18 und 19

### Pilates und Yoga

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.

**M-241361** | VHS Mülheim

13x, 6.9. – 20.12., Mi, 20 – 21 Uhr | 17.33 UStd | 77 € |

**Ines Menné-Wiska**

### Pilates ganz entspannt

In diesem sanften, aber effektiven Ganzkörpertraining werden nach den Prinzipien der Pilatesmethode aus der Kraft der Körpermitte heraus insbesondere die tief liegende Rumpfmuskulatur sowie Beine und Arme trainiert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt den Tag starten können.

**L-241370** | VHS Lindenthal

13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18:20 – 19:20 Uhr | 17.33 UStd |

77 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

## Fit bei Wind und Wetter – Outdoor-Angebote

Bewegung an der frischen Luft tut gut – es geht auch ganz ohne Dach über dem Kopf! Gerade der Wechsel zwischen Heiß und Kalt, Trockenheit und Regen bringt Teilnehmenden an Bewegungskursen nochmal einen zusätzlichen Kick. Kölns zahlreiche Grünanlagen bieten sehr gute Trainingsmöglichkeiten, auch ganz ohne spezielle Fitnessgeräte.

### Outdoor-Fitness im Blücherpark

Fitnessstraining im Freien aktiviert und stärkt Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert, ohne zu überfordern. Wechselnder Trainingsaufbau und Equipment bieten Herausforderung und Spaß. Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Unwettern statt. Bitte eigene Outdoor-Fitnessmatte mitbringen.

**N-241402** | →● Blücherpark, Eingang Tennisclub  
Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln,  
Bilderstöckchen

15x, 6.9. – 20.12., Mi, 16:30 – 12:20 Uhr | 15 UStd |

67 € | **Lydia Ohles**

### Outdoor-Fitness im Volksgarten

**A-241403** | →● Volksgarten Köln,  
Spielplatz historische Laterne

15x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 18 Uhr | 20 UStd | 89 € |

**Kathleen Brendel**

### Outdoor-Fitness im Beethovenpark

**L-241404** | →● Spielplatz Beethovenpark Nord,  
Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz

15x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr | 20 UStd |

89 € | **Kathleen Brendel, Shulin Xu**

**L-241405** | →● Spielplatz Beethovenpark Nord,  
Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz

16x, 4.9. – 18.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 21.33 UStd |

95 € | **Kathleen Brendel**

### Outdoor-Fitness im Stadtwald

**L-241406** | →● Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Str. 14x, 5.9. – 12.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr | 18.67 UStd | 75 € | **N. N.**

### Outdoor-Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger\*innen

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining noch mehr Freude. Großen Wert wird auf Abwechslung in diesem fordernden Training mit unterschiedlichen Hilfsmitteln und Trainingsgeräten gelegt. Für den Einstieg in diesen etablierten Kurs ist eine gewisse Grundfitness erforderlich. Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Unwettern statt. Bitte eigene Outdoor-Fitnessmatte mitbringen.

**N-241407** | →● Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen  
15x, 6.9. – 20.12., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr | 20 UStd | 89 € | **Sven Jacobsen, Lydia Ohles**

### Nordic Walking – bewegtes Wochenende im Beethovenpark

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Die Arme werden aktiv mitbewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Kompaktkurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking-Stöcke (keine Wanderstöcke!) mitbringen.

**L-241420** | →● Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz  
30.9., 1.10., Sa, So, 10:30 – 13:30 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** | **Michaela Nagel**



### Nordic Walking – bewegte Zeit im MediaPark und Stadtgarten

#### Einstiegskurs

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Die Arme werden aktiv mitbewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Einführungskurs wird eine Grundlage für das selbständige Nordic Walking oder den Besuch eines Folgekurses gelegt. Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

**A-241421** | →● Eingang Stadtgarten Ecke Venloer Str./Spichernstr., Venloer Str. 30, 50672 Köln  
12.9., 19.9., Di, 10:30 – 12 Uhr | 17 € |

**Carola Niemann**

#### Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon erste Erfahrungen mit Nordic Walking gemacht haben. Hier wechseln sich Walking-Einheiten mit Fitnessübungen ab. Bitte bringen Sie zu diesem ganzheitlichen Training Ihre eigenen Stöcke mit.

**A-241422** | →● Eingang Stadtgarten Ecke Venloer Str./Spichernstr., Venloer Str. 30, 50672 Köln  
6x, 23.10. – 27.11., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 12 UStd | 49 € | **Carola Niemann**

### Kostenloses Schnupperangebot: Walking und Workout im Erholungsgebiet Leidenhausen

Erfahren Sie in diesem kostenlosen Schnupperangebot die wohltuende Wirkung der sportlichen Bewegung in der Natur auf Körper, Geist und Seele! Die Kombination von Walking und Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Wahrnehmung in schöner Umgebung wird Ihnen gut tun. Bitte mitbringen: angepasste Kleidung, feste Schuhe, Flasche Wasser, gute Laune.

**P-241430** | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln  
10.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

**P-241431** | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln  
11.8., Fr, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

**P-241432** | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln  
31.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

**P-241433** | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln  
1.9., Fr, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

**P-241434** | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln  
14.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Sabine Adels**

### **Walking und Workout im Erholungsgebiet Leidenhausen**

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung der sportlichen Bewegung in der Natur auf Körper, Geist und Seele! Ziele dieses Bewegungsangebotes sind die Konditionssteigerung, die Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination und der Entspannungsfähigkeit. Bitte mitbringen: angepasste Kleidung, feste Schuhe, Flasche Wasser, gute Laune.

**P-241438** | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln  
7x, 8.9. – 20.10., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 14 UStd | 62 € | **Sabine Adels**

## **Ab ins Wasser!**

### **Kurse im Schwimmbad**

Das nasse Element bietet Vorteile, die nur hier zu finden sind: Aufgrund des Auftriebs sind Bewegungen im Wasser in der Regel gelenkschonender als an Land. Gleichzeitig bringt der Wasserwiderstand einen zusätzlichen Trainingseffekt. Schonend, aber anstrengend – das ist hier kein Widerspruch!

### **Aquajogging**

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mithilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich auch für Personen mit Gelenkproblemen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

**A-241510** | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17 – 17:40 Uhr | 11.56 UStd | 51 €, Eintritt Schwimmbad: 61 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

**A-241511** | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:40 – 18:20 Uhr | 11.56 UStd | 51 €, Eintritt Schwimmbad: 61 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

**A-241512** | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 18:20 – 19 Uhr | 11.56 UStd | 51 €, Eintritt Schwimmbad: 61 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

**L-241513** | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 15:30 – 16:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 €, Eintritt Schwimmbad: 98 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

## **Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen**

Die Volkshochschule steht grundsätzlich für Bildung für Alle – aber die eine oder andere Übung fällt einigen Teilnehmerinnen leichter, wenn sie unter sich bleiben können. Die folgenden Kurse sind daher weiblichen Teilnehmenden vorbehalten – die Kursleitung ist nicht unbedingt weiblich.

## **Aktiv das Leben genießen – fit werden und fit bleiben**

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

### **Nur für Frauen: Rücken-Fitness**

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen



die Kurse.

♀ **A-242100** | VHS-Studienhaus  
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 16 – 17 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Heide Eylert**

♀ **A-242101** | VHS-Studienhaus  
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Heide Eylert**

♀ **A-242102** | VHS-Studienhaus  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 9:30 – 11 Uhr | 26 UStd | 115 € | **Hildegard Philipp**

### Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

♀ **L-242110** | Johanniter-Schule,  
Kölner Str. 37, 50859 Köln  
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 19 – 20 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Gabriele Deckelmann**

♀ **L-242111** | Johanniter-Schule,  
Kölner Str. 37, 50859 Köln  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr | 18.67 UStd | 75 € | **Claudia Kürsch**

♀ **L-242112** | Johanniter-Schule,  
Kölner Str. 37, 50859 Köln  
12x, 11.9. – 11.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Gabriele Deckelmann**

♀ **R-242115** | TV Rodenkirchen,  
Mettfelder Straße 21, 50996 Köln  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 9 – 10 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Julia Adam**

♀ **A-242116** | VHS-Studienhaus  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 10 – 11 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

♀ **P-242116** | Max-Planck-Realschule,  
Planckstr. 14, 51145 Köln  
11x, 6.9. – 13.12., Mi, 18 – 19 Uhr | 14.67 UStd | 65 € | **Liane Marx-Laukamm**

### Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

♀ **A-242133** | VHS-Studienhaus  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 19 – 20 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Margarita Gkritzali**

♀ **P-242134** | GGS Wahn,  
Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln  
12x, 6.9. – 13.12., Mi, 19 – 20 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Regine Rohlfs**

### Nur für Frauen: Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Faszien-gewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung.

♀ **L-242151** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Margarita Gkritzali**

♀ **L-242152** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Margarita Gkritzali**

Immer gut informiert  
bleiben mit unserem  
Newsletter!



### Nur für Frauen: Coretraining

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannung). Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbständig durchführen zu können.

♀ **A-242154** | VHS-Studienhaus  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 19 – 20 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

### Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

#### Neue Kraft für den Beckenboden

Viele Frauen kennen Situationen, in denen sie nicht sicher sind, ob sie bis zur nächsten Toilette durchhalten. Sie erlernen ein alltagstaugliches Kräftigungsprogramm und erfahren alles Wichtige über den Zusammenhang zwischen Bauch, Rücken und Beckenboden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden den Tag ab. Bequeme Alltagskleidung und warme Socken sind ausreichend.

♀ **A-242180** | VHS-Studienhaus  
28.10., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

### Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

### Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauererschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. Eingang Sülzgürtel über den Schulhof hintere Turnhalle.

♀ **L-242200** | Theodor-Heuss-Schule,  
Euskirchener Str. 50, 50935 Köln  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18 – 19 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Sabine Klie**

♀ **L-242212** | VHS Lindenthal  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr | 17.33 UStd | 77 € | **Julia Blum**

### Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

♀ **L-242213** | VHS Lindenthal  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 19 – 20:30 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Margarita Gkritzali**

### Nur für Frauen: Balance und BOP

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben.

♀ **K-242215** | VHS Kalk  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18 – 19 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

### Nur für Frauen: After-Work-Fitness Aerobic und BOP

#### Fit und entspannt in den Feierabend!

Eine Stunde schwitzen! Zuerst mit einem Mix aus Aerobic und Step-Aerobic auspowern und danach an den Problemzonen arbeiten. Beim Kräftigen von Bauch, Beinen und Po werden zeitweise Kleinhanteln, Gymnastikbälle und Tubes eingesetzt. Ein kurzes, entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

♀ **A-242220** | VHS-Studienhaus  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 18 – 19 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Margarita Gkritzali**

### Nur für Frauen: Tabata

Tabata ist eine Trainingsmethode, die sich durch ihre hohe Intensität und kurze Übungsdauer auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle à 20 Sekunden mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten.

♀ **A-242230** | VHS-Studienhaus  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 20 – 21 Uhr | 18.67 UStd |  
83 € | **Margarita Gkritzali**

Immer gut informiert  
bleiben mit unserem  
Newsletter!



### Pilates – sanfte Bewegung für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

### Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

♀ **A-242300** | VHS-Studienhaus  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 17 – 18 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

### Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauererschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

♀ **A-242310** | VHS-Studienhaus  
13x, 6.9. – 20.12., Mi, 18 – 19 Uhr | 17.33 UStd |  
77 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

### Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

#### Fitness für Männer

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind auch für Männer unerlässlich, um im (Arbeits-)Alltag gut zu bestehen. Doch in den Fitnesskursen sind sie oft eine Minderheit. Hier nicht! Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde mit Kraft und Ausdauertraining, z. T. mit Einsatz von Kleingeräten, und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!

♂ **A-243100** | VHS-Studienhaus  
14x, 4.9. – 18.12., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Kathleen Brendel, Markus Möller**

#### Pilates für Männer

In diesem Pilateskurs sind Männer einmal nicht die Minderheit! Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Auch auf die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit wird großer Wert gelegt. Pilates eignet sich in besonderer Weise für das Training der Rumpfmuskulatur und die Bearbeitung von Verspannungen und Verkürzungen und wirkt präventiv gegen Rückenprobleme und deren Folgen.

♂ **A-243314** | VHS-Studienhaus  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 15:45 – 16:45 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

## Rüstig statt rostig – „älter & aktiv“

Fit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Lebensqualität ist körperliche und damit auch oft einhergehende geistige Fitness.

Ausdrücklich sind auch ältere Teilnehmende in unseren Kursen „Für alle“ sehr willkommen und oft zeigt sich auch, dass Alter kein Maßstab für Fitness ist. Wer sich aber ohne junge Hüpfen einfach wohler fühlt, ist hier richtig.



## Aktiv das Leben genießen – fit werden und fit bleiben



Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

### „älter & aktiv“: Rücken-Fitness

#### Nur für Frauen

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse.

  **A-244100** | VHS-Studienhaus  
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 14 – 15 Uhr |  
17.33 UStd | 77 € | **Heide Eylert**

  **A-244101** | VHS-Studienhaus  
13x, 4.9. – 11.12., Mo, 15 – 16 Uhr |  
17.33 UStd | 77 € | **Heide Eylert**





**Weiterbildungs-  
förderung**  
Mehr Informationen  
auf Seite 18 und 19

### Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

#### „älter & aktiv“


Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

  **K-244110** | VHS Kalk  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11 – 12 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Hildegard Strotkoetter**

  **A-244111** | VHS-Studienhaus  
14x, 5.9. – 19.12., Di, 11 – 12 Uhr |  
18.67 UStd | 83 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

### „älter & aktiv“: Fit in den Tag



Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft. Damit sind Sie für die Herausforderungen im Alltag gut gerüstet.

 **L-244116** | VHS Lindenthal  
13x, 7.9. – 14.12., Do, 11:30 – 12:30 Uhr |  
17.33 UStd | 77 € | **Julia Blum**

### Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

#### „älter & aktiv“


Verbessern Sie Haltung, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit! Mit gezielten Übungen und kleinen tänzerischen Bewegungsabläufen nach Musik werden (oder bleiben) Sie fit und haben Freude an der Bewegung.


  **A-244130** | VHS-Studienhaus  
15x, 6.9. – 13.12., Mi, 11 – 12 Uhr | 20 UStd |  
89 € | **Stefan Gumbold**

### „älter & aktiv“: „fit für 100“

Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie

Dieses Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Senior\*innen, das Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Angebot richtet sich an alle Senior\*innen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten.

 **L-244150** | VHS Lindenthal  
26x, 6.9. – 20.12., Mi, Fr, 9:55 – 10:55 Uhr |  
34.67 UStd | 153 € | **Anke Geylenberg**

 **L-244151** | VHS Lindenthal  
26x, 6.9. – 20.12., Mi, Fr, 10:55 – 11:55 Uhr |  
34.67 UStd | 153 € | **Anke Geylenberg**

### „älter & aktiv“: Sitzgymnastik

Auch bei altersbedingten oder sonstigen körperlichen Einschränkungen bietet diese Art der Gymnastik eine tolle Möglichkeit, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Durch verschiedene Übungen, weitestgehend im Sitzen, auch unter Einsatz von Hilfsmitteln wie Bällen, Tüchern oder Fitnessbändern trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und schulen vor allem Ihre Koordination.

 **N-244153** | VHS Nippes  
13x, 5.9. – 12.12., Di, 14 – 15 Uhr | 17.33 UStd |  
91 € | **Gabriele Deckelmann**

Hier finden Sie  
weitere Informationen  
zum Kursangebot:  
[www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)

