



Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

Gesamtes Angebot:

vhs-gesundheit@stadt-koeln.de

Per Fax:

0221 221-6569290

Persönliche Beratung vor Ort:

VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 16/17)

Persönliche Anmeldung: Wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 18).

**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



Jasmina Schäffer
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-24433
Auftragsschulungen

Inhaltsverzeichnis

Fortbildung, Bildungsurlaub	86
------------------------------------	-----------

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin	87
--	-----------

Vorträge in Kooperation mit Expert*innen und Einrichtungen aus der Region	87
--	----

Medizin und Prävention	88
------------------------	----

Komplementärmedizin	89
---------------------	----

Essen und Trinken	90
--------------------------	-----------

Entspannung	92
--------------------	-----------

Gelassenheit im Alltag	92
------------------------	----

Waldbaden	95
-----------	----

Achtsamkeit und Meditation	96
----------------------------	----

Massage	96
---------	----

Yoga	97
------	----

Qigong und Taiji	102
------------------	-----

Feldenkrais	103
-------------	-----

Alexander-Technik	104
-------------------	-----

Bewegung	105
-----------------	------------

Zusammen stark – Bewegung für alle	105
------------------------------------	-----

Kurse nur für Frauen	115
----------------------	-----

Kurse nur für Männer	119
----------------------	-----

Rüstig statt rostig – „älter & aktiv“	119
---------------------------------------	-----

Qualifikation der Kursleitungen

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

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-220252** | VHS Lindenthal
5x, 24.6. – 28.6., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und
Material: 23 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

 **L-220253** | VHS Lindenthal
5x, 9.9. – 13.9., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr | 46.67 UStd |
237 €, Schulungsunterlagen und Material: 23 € |
BU | **Claudia Berlinger**

 **L-220254** | VHS Lindenthal
5x, 9.12. – 13.12., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und
Material: 23 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

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.

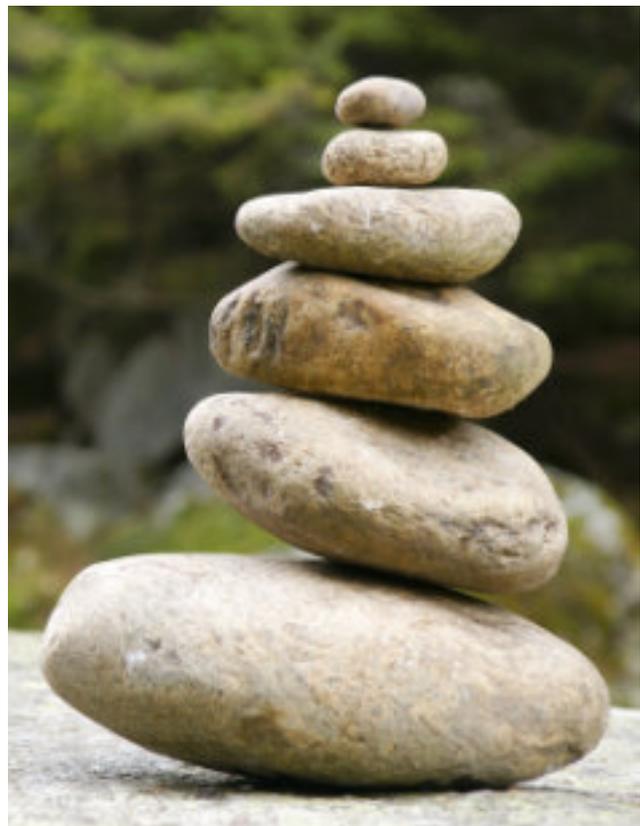
 **N-220265** | VHS Nippes
5x, 8.7. – 12.7., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd |
203 € | **BU** | **Michaela Wende**

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-220266** | VHS Nippes
5x, 12.8. – 16.8., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr | 40 UStd |
203 € | **BU** | **Michaela Wende**

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
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
19.2., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 6 € | **Joachim von Loeben**

Kölner Gesundheitsgespräche

Kölner Gesundheitsgespräche In Kooperation mit der VHS Köln bietet das Gesundheitsamt der Stadt Köln auch in 2024 eine Reihe von Gesundheitsgesprächen an. Die einzelnen Termine standen zur Drucklegung des Programmheftes leider noch nicht fest. Die angebotenen Veranstaltungen finden Sie aber immer aktuell unter dem Stichwort „Gesundheitsgespräche“ auf unserer Webseite www.vhs.koeln

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.

Das Geheimnis des menschlichen Alterns

Warum und wie altern wir, und wieso wird der Alterungsprozess so häufig durch mehrere Krankheiten begleitet? Das Kölner Altersforschungsexzellenzcluster CECAD hat in über 15 Jahren einen enormen Beitrag geleistet, um die Biologie des Alterns und altersbedingter Krankheiten besser zu verstehen. Wie lässt sich nun ein gesundes Altern fördern?

A-132151 | VHS-Studienhaus
24.1., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Björn Schumacher

Besser schlafen, länger leben? – Wie uns die Fruchtfliegen bei dieser Frage helfen

Mit zunehmendem Alter schlafen viele Menschen schlechter, was sich negativ auf Gesundheit und Lebensqualität auswirkt. Schlafstörungen erhöhen das Risiko für diverse Krankheiten wie etwa Diabetes. Auch Fliegen schlafen im Alter schlechter. Deshalb untersuchen Forschende an der Fruchtfliege *Drosophila*, inwieweit eine verbesserte Schlafqualität zu einem gesünderen Alterungsprozess beitragen kann.

A-132152 | VHS-Studienhaus
29.1., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei | **Annika Jahn**

Was tun im Ruhestand? Die Magie der Wissenschaft entschlüsseln und zu Entdeckern werden

Wie ganz normale Menschen zu außergewöhnlichen Entdecker*innen werden, erfahren Sie in diesem Vortrag. Mit Neugier und Staunen können Sie zu wichtigen Forschungsprojekten beitragen. Denn Wissenschaft ist nicht nur für Fachleute in Laborkitteln geeignet, sondern ein bezauberndes und für jeden zugängliches Abenteuer. Gerade im Alter haben viele Menschen endlich Zeit dafür.

A-132153 | VHS-Studienhaus
5.2., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Jon Salmanton-Garcia

Viel mehr als Falten: Welchen ungemein wichtigen Beitrag die Haut in der Altersforschung spielt

Falten kennt jeder. Doch die Haut spiegelt nicht nur äußerlich sichtbar den Alterungsprozess wider, sie spielt als Organ in vielerlei Hinsicht auch eine enorm wichtige Rolle bei der Biologie des Alterns. Welche spannenden Erkenntnisse Forschende daraus ableiten können, wird die wissenschaftliche Sprecherin des Altersforschungs-Exzellenzclusters CECAD, Carien Niessen, erläutern.

A-132154 | VHS-Studienhaus
19.2., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Carien Niessen

Altersgerechtes Bauen: Badewanne raus, Dusche rein

Hans-Peter Winter hat als Architekt seit den 1970er Jahren Wohnungen von alten und Menschen mit Einschränkungen angepasst und bewohnbarer gemacht. Der Bundesverdienstkreuz-Träger bezeichnet sich selbst als „Gerontekt“: Er setzte sich für die Anpassung von Wohnungen und das Abbauen von Barrieren ein. Winter wird erläutern, wie wichtig die Veränderung kleiner Maßnahmen für das Leben der Menschen ist.

A-132155 | VHS-Studienhaus
4.3., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Hans-Peter Winter

Schädlich oder nützlich? – Zelltod unter die Lupe genommen

Zellen können auf unterschiedliche Art sterben und zwar durch stark regulierte zelluläre Mechanismen. Im Vortrag werden verschiedene Fragen beantwortet: Wie wird Zelltod ausgelöst? Welche Arten des Zelltods spielen im Alternsprozess eine Rolle? Welchen Einfluss hat Zelltod auf die Gesundheit während des Alterns? Lässt der Zelltod sich nutzen, um Krankheiten zu bekämpfen, und wann ist er eher schädlich?

A-132156
20.3., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Juliane Lohmann

Gesund älter werden: Eine Frage des Stils?

Wie wichtig ein gesunder Lebensstil für das gesunde Altern ist, vermittelt die klinische Altersforscherin Prof. Dr. med. M. 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 Kontakte und Interessen.

A-132157
10.04., Mi., 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Maria Christina Polidori

Früherkennung und Prävention von Demenzerkrankungen

Die Früherkennung und Prävention von Demenzerkrankungen gewinnt zunehmend an Bedeutung. In der Vortragsreihe des Altersforschungs-Exzellenzclusters CECAD berichten die Forschenden über ihre Arbeit am Zentrum für Gedächtnisstörungen und Kölner Alzheimer Präventionszentrum. Sie erläutern die Diagnostik in einer Gedächtnisambulanz, derzeitige Therapieoptionen und Maßnahmen zur Prävention.

A-132158
22.04., Mo., 18:30 -20 Uhr | entgeltfrei |
Ayda Rostamzadeh

Medizin und Prävention

Vorträge

Kraftquelle Buchingerfasten

Warum eine Woche Fasten die Selbstheilung fördert

Was macht das Buchingerfasten so erfolgreich? Wie gesichert sind die Erkenntnisse, dass es gegen Bluthochdruck, Rheuma, Arthrose, Darm- und Hautkrankheiten wirklich hilft? Der Vortrag informiert Sie nicht nur über den Stand der Wissenschaft, sondern auch wie die Fasten- und Auftage gut gelingen! Als geprüfter Fastenleiter bringt Volker Gehrke über 30 Jahre eigene Fastenerfahrung mit.

A-132121 | VHS-Studienhaus
17.2., Sa, 11 – 12:30 Uhr | 6 € | **WE** | **Volker Gehrke**

Alzheimer und andere Demenzen

Was ist das? Was kann man dagegen tun?

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

A-132140 | VHS-Studienhaus
11.03., Mo., 18:00-19.30 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Josef Kessler

Stress- und Burnoutprophylaxe

Perspektivwechsel und neue Sicht bei stressverschärfenden Gedanken

Burnout 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
07.02., Mi., 19:00-20.30 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
06.03., Mi., 18:00-19.30 Uhr | 6 € | **Gudrun Haep**

Unterstützungsangebote rund um die Themen Alter und Demenz in Köln

Wo finde ich Unterstützung für Menschen mit einer Demenzerkrankung? Demenzcafés, Betreuungsangebote zu Hause, Tagespflege, ambulante Pflege, Wohngemeinschaften? Wie kann ich die Hilfen finanzieren? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Wie kann ich für mein eigenes Alter vorsorgen? Hier finden Sie hilfreiche Tipps, Informationen und Hintergründe!

N-132141 | VHS im Bezirksrathaus Nippes
08.04., Mo., 18:00-19.30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Prenzel

Komplementärmedizin

Vorträge

Gutes Hören hält gesund – und macht munter

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

A-132301 | VHS-Studienhaus
11.4., Do, 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 Schlüssel-Organ für die Gesundheit? Welchen Einfluss haben Life-Style-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
24.1., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Carmen Neuhausen**

Ein gesunder Stoffwechsel

Wie wirken sich Lebensgewohnheiten auf den menschlichen Stoffwechsel aus? Warum ist die Nahrung eine entscheidende Grundlage für einen funktionierenden Stoffwechsel? Welchen Einfluss haben die Schilddrüse und der Darm und wie wirkt sich anhaltender Stress aus? Erfahren Sie bei diesem Vortrag warum ein gestörter Stoffwechsel Ursache für Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-erkrankungen sein kann.

A-132312 | VHS-Studienhaus
31.1., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Carmen Neuhausen**

Kurse und Seminare

Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Jeder von uns ist 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
15.6., Sa, 11:30 – 18 Uhr | 8 UStd | 53 € | **WE** |
Oyungerel Sanduijav

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln



Essen und Trinken

Vegan in Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost und als Teenager – Wie geht das denn?

Dieser Kurs bietet einen Rundumblick von der Geburt bis zum Erwachsenenalter: Nährstoffbedarf in den verschiedenen Phasen, welches sind die Stolpersteine sowie Vorteile und wie vereint man all dies in einer gesunden, vollwertigen veganen Ernährung? Dazu gibt es viele praktische Tipps und Rezeptideen.

A-225000 | VHS-Studienhaus
4x, 4.3. – 25.3., Mo, 18 – 19 Uhr | 5.33 UStd | 24 € |
Sonja Kunz

A-225001 | VHS-Studienhaus
4x, 3.6. – 24.6., Mo, 18 – 19 Uhr | 5.33 UStd | 24 € |
Sonja Kunz

Vegan werden leicht gemacht – Der Kurs für wissbegierige Neulinge

Sie haben entschieden vegan zu leben, aber der Einstieg fällt Ihnen schwer? Sie haben das Internet durchforstet, aber die Aussagen sind widersprüchlich und sorgen für noch mehr Verwirrung? Dieser Kurs bietet den Einstieg in eine gesunde, vollwertige vegane Ernährung! Neben fundiertem Nährstoffwissen, gibt es viele praktische Tipps und Rezeptideen, um den Start so einfach wie möglich zu gestalten.

A-225003 | VHS-Studienhaus
4.3., 11.3., Mo, 17 – 17:45 Uhr | 9 € | **Sonja Kunz**

A-225004 | VHS-Studienhaus
3.6., 10.6., Mo, 17 – 17:45 Uhr | 9 € | **Sonja Kunz**

Spätburgunder, einer der beliebtesten Rotweinsorte der Welt

Was der Riesling für die Weißweine ist, verkörpert der Spätburgunder bei den Rotweinen: Wein für gehobene Ansprüche. Die Sorte gedeiht vor allem in sogenannten Rieslinglagen, also den besten Lagen. Nach Frankreich und den USA liegt Deutschland beim Spätburgunderanbau weltweit an dritter Stelle. Die Theorie wird ergänzt durch eine Verkostung. Die Materialkosten beinhalten Brot, Snack, Käse und die Weine.

A-225005 | VHS Lindenthal
22.1., Mo, 18 – 21 Uhr | 20 €, Materialkosten: 28 € |
Marc Wabo

Bio Weinbau – Was unterscheidet ihn vom konventionellen Weinbau?

Der biologische Weinbau und biologisch-dynamischer Weinbau sind Produktionsformen zur Herstellung von Trauben und Wein auf der Grundlage möglichst naturschonender Pflegemaßnahmen. Wir gehen in diesem Weinseminar detailliert auf den biologischen Weinanbau ein und erarbeiten gemeinsam die Unterscheide zum konventionellen Weinbau. Die Materialkosten beinhalten Brot, Snack, Käse und die Weine.

A-225006 | VHS Lindenthal
6.6., Do, 18 – 21 Uhr | 20 €, Materialkosten: 28 € |
Marc Wabo

Sekt, Champagner, Prosecco und Co.

Sie schäumen und perlen alle. Doch die Unterschiede zwischen Sekt, Champagner und Co. sind groß – nicht nur beim Preis. Sie tauchen in diesem Weinseminar in die glamouröse Welt der Schaumweine ein, erfahren Wissenswertes zu Kelterung, den Ähnlichkeiten und Unterschieden, aber auch zu den Herkunftsbezeichnungen und ihre Konsequenzen. Die Materialkosten beinhalten Brot, Snack, Käse und die Weine.

A-225007 | VHS Lindenthal
29.2., Do, 18 – 21 Uhr | 20 €, Materialkosten: 28 € |
Marc Wabo

Faszination Toskana: Italiens Wein-Star

Der hervorragende Ruf der Toskana beruht vor allem auf den Qualitäten Chianti, Chianti Classico und dem Supertoskaner. Auch bekannt und geschätzt sind Brunello di Montalcino und Vino Nobile di Montepulciano. Warum sind die Rotweine aus der Toskana weltweit so beliebt? Diese und andere Fragen werden nicht nur theoretisch behandelt. Die Materialkosten beinhalten Brot, Snack, Käse und die Weine.

A-225008 | VHS Lindenthal
2.7., Di, 18 – 21 Uhr | 20 €, Materialkosten: 28 € |
Marc Wabo

**Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
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 zu Hause 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
24.2., 25.2., 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 Potential 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
8.3., Fr, 18 – 21 Uhr | 18 € | **Christa Zander**

A-230102 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18 – 21 Uhr | 18 € | **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.

A-230103 | VHS-Studienhaus
3.3., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 €, Materialkosten: 2 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

Sehtraining für das Wohlbefinden der Augen

Einseitige Belastungen der Augen wie Bildschirmarbeit, Handy, Lesen und Autofahren stressen, ermüden und überfordern das visuelle System. Übungen und Entspannungstechniken aus dem Sehtraining und Yoga entlasten und stärken die Augen. Sie beleben die Sehkraft und lassen sie lebendiger und entspannter werden.

L-230104 | VHS-Studienhaus
2.6., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 €, Materialkosten: 2 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

Stabil im Körperzentrum: mit Yoga!

Hier erlernen Sie Übungen für eine gesunde Körperhaltung, die Ihre innere Mitte und Ihren Gleichgewichtssinn stärken. Wir lernen den Dantian 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 Personen ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene.

A-230105 | VHS-Studienhaus
28.1., So, 10 – 13 Uhr | 21 € | **WE** | **Noelle Kuhlmei**

A-230107 | VHS-Studienhaus
16.3., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** | **Noelle Kuhlmei**

A-230108 | VHS-Studienhaus
4.5., Sa, 10 – 13 Uhr | 21 € | **WE** | **Noelle Kuhlmei**

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-230106 | VHS-Studienhaus

29.6., 30.6., Sa, So, 10 – 13 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |
Noelle Kuhlmei

Sehtraining – ein Spaziergang für die Augen!

Für alle, die aktiv etwas für ihr gutes und klares Sehen tun möchten: Unsere Augen haben nämlich Muskeln. Und das Ambiente des Kölner Grüns bietet sich optimal dazu an, um unsere Augen zu trainieren und zu entspannen. Bei einem kleinen Spaziergang im Stadtwald werden Sie Übungen kennenlernen, die Sie jederzeit im Alltag unterwegs oder auch zu Hause praktizieren können

L-230109 | →● Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln

22.6., Sa, 11:30 – 13:30 Uhr | 12 € | **WE** |

Gerlinde Riese

Waldyoga – Workshop

Im Waldyoga erfahren Sie die entspannende Wirkung der Natur und des Yogas auf Körper, Geist und Seele. Yoga im Wald kann den Stress im Körper abbauen, den Blutdruck und die Herzfrequenz senken und das Immunsystem stärken. Durch Körper- und Achtsamkeitsübungen, Pranayama und Meditation, die Sie erlernen, verbinden wir uns mit der Natur in uns und der Natur um uns herum. Die Bäume dienen dabei als Hilfsmittel, ganz bei uns anzukommen und uns zu spüren. Der Workshop richtet sich an alle Wald-Liebhabenden und jene, die Yoga im Einklang mit der Natur praktizieren möchten.

M-230132 | →● Parkplatz – Ecke Dünnwalder

Mauspfad 436/Am Jungholz, 51069 Köln

8.6., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** | **Kristina Tamkus**

Oase der Ruhe: Stille und Klang

Oft fällt es uns schwer zur Ruhe zu kommen. In dieser Auszeit praktizieren wir achtsame Atem- und Körperwahrnehmung und meditatives Gehen und Sitzen. Eine Klangmeditation hilft neue Energie zu tanken und sich zu erholen. Die einfachen Übungen können gut in den Alltag übertragen werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutsch-Socken, Yogamatte, leichte Decke, kleines Kissen.

P-230134 | VHS Porz

21.4., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** | **Kristina Beyer**

Oase der Ruhe: Atem, Bewegung 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 Antirutsch-Socken tragen.

P-230136 | VHS Porz

4.2., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** | **Kristina Beyer**

Entspannt am Wochenende: Ein Wohlfühltag zur Selbstfürsorge

Entspannungstechniken und Übungen für einen besseren Umgang mit Stressgedanken

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

L-230155 | VHS-Studienhaus

5.5., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |

Angelika Biert

Achtsamkeit und Resilienzförderung zur Stressregulierung

Sich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren hilft, den Alltag zu entschleunigen sowie ruhiger und zufriedener zu werden. Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen können. Außerdem lernen Sie die sieben Resilienzfaktoren kennen sowie Methoden zur Achtsamkeit, Meditation und sanftes Yoga, um Ihre seelische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken.

A-230158 | VHS-Studienhaus
17.2., Sa, 10 – 15:30 Uhr | 7.33 UStd | 34 € | **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
6x, 9.4. – 14.5., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 12 UStd |
53 € | **Michaela Wende**

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
21.4., So, 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 konzentrativen 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-232300 | VHS-Studienhaus
7x, 30.1. – 19.3., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 14 UStd |
62 € | **Michaela Wende**

A-232301 | VHS-Studienhaus
6x, 9.4. – 14.5., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 12 UStd |
53 € | **Michaela Wende**

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 18.4. – 20.6., Do, 20 – 21:30 Uhr | 16 UStd | 71 € |
Jürgen Worbs

Autogenes Training – Grundlagenkurs

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 25.1. – 21.3., Do, 18:30 – 20 Uhr | 16 UStd | 71 € |
Jürgen Worbs

Progressive Muskelentspannung

Unter Progressive 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
7x, 30.1. – 19.3., Di, 18:15 – 19:45 Uhr | 14 UStd |
62 € | **Michaela Wende**

L-232342 | VHS Lindenthal
8x, 18.4. – 20.6., Do, 18:30 – 20 Uhr | 16 UStd | 71 € |
Jürgen Worbs

Progressive Muskelentspannung – Grundlagenkurs

L-232343 | VHS Lindenthal
8x, 25.1. – 21.3., Do, 20 – 21:30 Uhr | 16 UStd | 71 € |
Jürgen Worbs

Waldbaden

Waldbaden intensiv

Eine Exkursion im Königsforst

Der Wald tut uns gut – zu jeder Jahreszeit. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Bereits wenige Stunden im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

 **P-231125** | →● Parkplatz Königsforst,
Forsbacher Str. 29, 51107 Köln
24.2., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Annette Schmitges

 **P-231126** | →● Parkplatz Königsforst,
Forsbacher Str. 29, 51107 Köln
23.3., Sa, 11 – 14 Uhr | 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 Naturbegeisterte: 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.

M-231128 | →● Parkplatz – Ecke Dünwald
Mauspfad 436/Am Jungholz, 51069 Köln
20.4., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |
Benoît Marchal

M-231129 | →● Parkplatz – Ecke Dünwald
Mauspfad 436/Am Jungholz, 51069 Köln
25.5., Sa, 11 – 15 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 meditativen Einlagen erzielen Sie eine spürbare Erholung, die Regeneration von Körper und Psyche und nachhaltige Gesundheitsförderung.

M-231130 | →● Parkplatz – Ecke Dünwald
Mauspfad 436/Am Jungholz, 51069 Köln
15.6., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |
Benoît Marchal

Waldbaden – Führung im Dünwald Wald

Ein Kurs nur für Männer

Entspannen Männer wirklich anders? Spannende Frage! Waldbaden ist ein einzigartiges Naturerlebnis zur Regeneration von Körper und Seele durch intensive Wahrnehmung des Waldes. Eine Auszeit im Grünen zum nachhaltigen Stressabbau, Stärkung der Resilienz und besserem Schlaf. Pure Gesundheitsförderung ohne sportliche Aktivität für Naturliebhaber.

 **M-231131** | →● Parkplatz – Ecke Dünwald
Mauspfad 436/Am Jungholz, 51069 Köln
29.6., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |
Benoît Marchal

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
25.5., Sa, 11:30 – 15:30 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |
Anita Wilmes

Shiatsu zum Kennenlernen

Shiatsu basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird auf einer Matte am Boden durchgeführt. Langsam und achtsam erforschen wir, was gut tut. Auf diese Art und Weise werden die Meridiane stimuliert. Langsam und achtsam erforschen wir, was gut tut. Im Kurs üben wir einfache Handgriffe des Shiatsu, Selbstmassage, Dehnungen und Atemübungen runden das Programm ab. Es wird paarweise geübt.

A-233012 | VHS-Studienhaus
22.6., 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 werden 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
13.4., 14.4., Sa, 10:30 – 13 Uhr, So, 10:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | 34 € | **WE** | **Monika Wirkkala**

A-233015 | VHS-Studienhaus
8.6., 9.6., Sa, 14 – 18 Uhr, So, 10 – 14 Uhr |
10.67 UStd | 55 € | **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, 23.2. – 22.3., Fr, 18 – 20 Uhr | 13.33 UStd | 68 €,
Materialkosten: 5 € | **Prof. Willy Decker**

Massage

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 zu Hause Oasen der Auszeit schaffen. Bitte zu zweit anmelden, es wird paarweise massiert.

A-234035 | VHS-Studienhaus
2.3., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 48 €, Materialkosten: 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

A-234036 | VHS-Studienhaus
12.5., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | 48 €, Materialkosten: 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 selbständig eine Massage durchführen zu können. Massiert wird paarweise auf Massageliegen.

A-234080 | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 €, Schulungs-
unterlagen + 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 wirken-
dem 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 ver-
mittelt, die Sie anschließend selbständig anwenden
können. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.

A-234701 | VHS-Studienhaus
28.4., 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 geeig-
net, uns selbst von innen her zu pflegen. „Do“ bedeu-
tet „den Kanal öffnen“; „In“ heißt „dehnen, strecken,
bewegen“.

A-234800 | VHS-Studienhaus
23.3., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** |
Anita Wilmes



**Weiterbildungs-
förderung**
Mehr Informationen
auf Seite 14 und 15

Yoga

Yoga – fit fürs Alter

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 wiederent-
decken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstär-
kenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen
Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht
zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausat-
mung, Ärger und Gelassenheit austariert.

  **N-235150** | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 18 – 19:30 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Eva-Maria Vogt**

Locker mit Hocker! Yoga für Senior*innen

Für Yoga ist man nie zu alt! Wir üben mit einem sim-
plen 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 Konzentrations-
fähigkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

 **A-235151** | VHS-Studienhaus
18x, 23.1. – 2.7., Di, 11:30 – 13 Uhr | 36 UStd |
159 € | **Cordula Wolff**

 **A-235153** | VHS-Studienhaus
19x, 25.1. – 4.7., Do, 11 – 12:30 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Cordula Wolff**

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. Yoga-Erfahrun-
gen (mind. zwei Semester) sind für die Teilnahme
erforderlich.

L-235222 | VHS Lindenthal
20x, 23.1. – 2.7., Di, 19:10 – 20:10 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Eva Nouzovska**

Gesundheit

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
19x, 24.1. – 3.7., Mi, 15:30 – 17 Uhr | 38 UStd | 168 € |
Gerlinde Riese

N-235242 | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 9 – 10:30 Uhr | 40 UStd | 177 € |
Carola Muth

N-235243 | VHS Nippes
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 9 – 10:30 Uhr | 42 UStd | 186 € |
Carola Muth

N-235249 | VHS Nippes
21x, 26.1. – 5.7., Fr, 10:30 – 12 Uhr | 42 UStd | 186 € |
Carola Muth

P-235276 | VHS Porz
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr | 42 UStd |
186 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

K-235280 | VHS Kalk
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 42 UStd | 186 € |
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
27.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 21 € | **WE** | **Barbara Buggisch**

Hatha Yoga

Der Montag-Morgen-Munter-Macher

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

A-235305 | VHS-Studienhaus
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 40 UStd |
177 € | **Harald Dr. phil. Bortz**

Yoga für Alle – VHS-Studienhaus

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-235308 | VHS-Studienhaus
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 16:30 – 18 Uhr | 40 UStd |
177 € | **Susanne Marzak**

A-235311 | VHS-Studienhaus
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 40 UStd |
161 € | **Gerlinde Riese**

A-235312 | VHS-Studienhaus
15x, 20.2. – 25.6., Di, 16:30 – 18 Uhr | 30 UStd |
133 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
14x, 22.2. – 27.6., Do, 16:30 – 18 Uhr | 28 UStd |
124 € | **Elfi Riesen**

A-235313 | VHS-Studienhaus
20x, 23.1. – 2.7., Di, 10 – 11:30 Uhr | 40 UStd | 177 € |
Cordula Wolff

A-235355 | VHS-Studienhaus
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 17:15 – 18:30 Uhr | 35 UStd |
178 € | **Noelle Kuhlmeier**

A-235356 | VHS-Studienhaus
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 18:30 – 19:45 Uhr | 35 UStd |
178 € | **Noelle Kuhlmeiy**

A-235314 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1. – 4.7., Do, 9:30 – 11 Uhr | 38 UStd | 168 € |
Cordula Wolff

Yoga für Alle – VHS Lindenthal

L-235324 | VHS Lindenthal
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 10:15 – 11:45 Uhr | 42 UStd |
186 € | **Monika Zielinski**

L-235329 | VHS Lindenthal
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 17:15 – 18:15 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Barbara Buggisch**

L-235330 | VHS Lindenthal
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Barbara Buggisch**

L-235332 | VHS Lindenthal
20x, 23.1. – 2.7., Di, 17:30 – 19 Uhr | 40 UStd | 177 € |
Britta Schneider

L-235333 | VHS Lindenthal
20x, 23.1. – 2.7., Di, 20:15 – 21:45 Uhr | 40 UStd |
177 € | **Eva Nouzovska**

L-235335 | VHS Lindenthal
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 42 UStd |
169 € | **Barbara Buggisch**

L-235336 | VHS Lindenthal
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 42 UStd |
169 € | **Barbara Buggisch**

Yoga für Alle – VHS Nippes

N-235348 | VHS Nippes
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 40 UStd |
177 € | **Ines Menné-Wiska**

N-235349 | VHS Nippes
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 40 UStd |
177 € | **Ines Menne-Wiska**

N-235350 | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 10:30 – 12 Uhr | 40 UStd | 177 € |
Carola Muth

N-235351 | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 16:30 – 18 Uhr | 40 UStd | 177 € |
Carola Muth

N-235352 | VHS Nippes
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 10:30 – 12 Uhr | 42 UStd | 186 € |
Carola Muth

N-235353 | VHS Nippes
21x, 26.1. – 5.7., Fr, 9 – 10:30 Uhr | 42 UStd | 186 € |
Carola Muth

N-235354 | VHS Nippes
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 16 – 17:30 Uhr | 42 UStd | 186 € |
Ines Menné-Wiska

N-235357 | VHS Nippes
19x, 25.1. – 4.7., Do, 16:30 – 18 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Ines Menné-Wiska**

N-235358 | VHS Nippes
19x, 25.1. – 4.7., Do, 18 – 19:30 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Ines Menné-Wiska**

N-235359 | VHS Nippes
19x, 25.1. – 4.7., Do, 20 – 21 Uhr | 25.33 UStd |
112 € | **Ina Hoff**

Yoga für Alle – VHS Porz

P-235370 | VHS Porz
20x, 23.1. – 2.7., Di, 17:45 – 19:15 Uhr | 40 UStd |
177 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

P-235371 | VHS Porz
20x, 23.1. – 2.7., Di, 19:30 – 21 Uhr | 40 UStd | 177 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga für Alle – VHS Kalk

K-235373 | VHS Kalk
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 42 UStd |
186 € | **Kristina Tamkus**

Yoga für Alle – VHS Mülheim

M-235387 | VHS Mülheim

19x, 25.1. – 4.7., Do, 17 – 18:30 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Kristina Tamkus**

M-235386 | VHS Mülheim

19x, 25.1. – 4.7., Do, 18:30 – 20 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Kristina Tamkus**

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-235310 | VHS-Studienhaus

20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 40 UStd |
161 € | **Gerlinde Riese**



O-235601 | Online

20x, 23.1. – 2.7., Di, 18:30 – 20 Uhr | 40 UStd |
177 € | **Gerlinde Riese**

A-235322 | VHS-Studienhaus

14x, 22.2. – 27.6., Do, 18:15 – 19:45 Uhr | 28 UStd |
124 € | **Elfi Riesen**

N-235349 | VHS Nippes

20x, 22.1. – 1.7., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 40 UStd |
177 € | **Ines Menné-Wiska**

N-235353 | VHS Nippes

21x, 26.1. – 5.7., Fr, 9 – 10:30 Uhr | 42 UStd | 186 € |
Carola Muth

P-235371 | VHS Porz

20x, 23.1. – 2.7., Di, 19:30 – 21 Uhr | 40 UStd | 177 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – Einstiegskurs

Ohne Vorkenntnisse

Wir praktizieren in diesem Kurs Yogaübungen, die für Personen ohne Vorkenntnisse geeignet sind – egal in welchem Alter. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen (Asanas).

L-235336 | VHS Lindenthal

21x, 24.1. – 3.7., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 42 UStd |
169 € | **Barbara Buggisch**

N-235363 | VHS Nippes

18x, 24.1. – 26.6., Mi, 16:45 – 18:15 Uhr | 36 UStd |
159 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – nur für Männer

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer. Yoga-Übungen werden Schritt für Schritt umfassend praktiziert, für mehr Gelenkigkeit und mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.



N-235361 | VHS Nippes

21x, 24.1. – 3.7., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 42 UStd |
186 € | **Harald Dr. phil. Bortz**

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-235382 | VHS Mülheim

19x, 25.1. – 4.7., Do, 10 – 11:30 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yin Yoga

Yin Yoga

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-235410 | VHS-Studienhaus

21x, 24.1. – 3.7., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 42 UStd |
213 € | **WE** | **Ann-Katrin Klabe**

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-235411 | VHS Lindenthal
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 12 – 13:30 Uhr | 42 UStd | 186 € |
Monika Zielinski

A-235412 | VHS-Studienhaus
21x, 22.1. – 1.7., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr | 42 UStd |
186 € | **Susanne Marzak**

N-235413 | VHS Nippes
19x, 25.1. – 4.7., Do, 10 – 11:30 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Monika Zielinski**

Yin & Yang Yoga

Dynamisch-fließende Bewegungen treffen auf passive und etwas länger gehaltene Positionen, in denen Faszien gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Diese Kombination führt zu einer wohltuenden Balance und wirkt gleichermaßen entspannend und regenerierend.

L-235414 | VHS Lindenthal
19x, 24.1. – 3.7., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 38 UStd | 168 € |
Gerlinde Riese

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-235415 | Online
17x, 22.1. – 3.6., Mo, 17:45 – 19:15 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Martina Will-Fall**

Ashtanga Yoga

Ashtanga-Yoga für Alle

Dieser Kurs ist sowohl für Personen ohne Vorkenntnisse als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ashtanga Yoga ist dynamischer und körperlich anstrengender als Hatha Yoga. Es ist eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.

A-235520 | VHS-Studienhaus
22x, 26.1. – 5.7., Fr, 16 – 17:30 Uhr | 44 UStd | 195 € |
Elke Lehnert

A-235521 | VHS-Studienhaus
22x, 26.1. – 5.7., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 44 UStd | 195 € |
Elke Lehnert

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bhajan. Die in sich fein abgestimmten 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-235657 | VHS Porz
8x, 22.1. – 18.3., Mo, 17:30 – 19 Uhr | 16 UStd | 71 € |
Nadine De Pasca

P-235658 | VHS Porz
6x, 8.4. – 13.5., Mo, 17:30 – 19 Uhr | 12 UStd | 53 € |
Nadine De Pasca

P-235659 | VHS Porz
6x, 27.5. – 1.7., Mo, 17:30 – 19 Uhr | 12 UStd | 53 € |
Nadine De Pasca

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

16x, 31.1. – 19.6., Mi, 12:15 – 13 Uhr | 16 UStd | 71 € |

Bernadette Calenberg

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

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

A-236001 | VHS-Studienhaus

25.2., 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 sowie leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.

A-236002 | VHS-Studienhaus

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

Anita Wilmes

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Einführungskurs – 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-Studienhaus

15.6., Sa, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong zum Kennenlernen

In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien der Bewegungsführung und der Atmung anhand von ausgewählten Bewegungsbildern des Qi Gong kennen, ergänzt um spezifische Atemtechniken und einer kleinen Meditationseinheit.

P-236137

3.2., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |

Heiko Altemeier

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

16x, 31.1. – 19.6., Mi, 10:30 – 12 Uhr | 32 UStd |

142 € | **Bernadette Calenberg**

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

In diesem Kurs werden „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ im Stehen ausgeführt. Wir achten auf die Vollständigkeit der Körperhaltung, den Einklang zwischen Körper und Geist, die Harmonie der Bewegungen und auf die Stabilität und Flexibilität. Während der Bewegungen nehmen wir unseren Körper wahr und beobachten unsere Gedanken.

L-236304 | VHS Lindenthal

20x, 22.1. – 1.7., Mo, 17 – 18:30 Uhr | 40 UStd | 177 €,

Materialkosten: 2 € | **Dien-Hieu Vuong**

Taijjuan 48er-Pekingform

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

20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18:30 – 20 Uhr | 40 UStd |

177 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50

N-236510 | VHS Nippes
 20x, 22.1. – 1.7., Mo, 9:30 – 11 Uhr | 40 UStd |
 177 € | **Anita Wilmes**

Stressabbau durch Achtsamkeit & Qigong

Dieser Kurs vermittelt sowohl Theorie zum Thema Stress und Stressbewältigung als auch eine ganze Reihe überwiegend körperorientierter Achtsamkeitstechniken sowie Übungen aus dem Qigong, die geeignet sind, uns zu entschleunigen und Stress abzubauen. Diese Übungen und Techniken können uns helfen, wieder in Kontakt mit unserem Körper kommen und Körper und Geist zusammenbringen, um leichter immer wieder in den Moment zurückzukommen.

A-236517 | VHS-Studienhaus
 13.4., 14.4., Sa, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 14 Uhr |
 14.67 UStd | 75 € | **WE** | **Thomas Freund**

Body & Mind Training

Übungen zur Förderung der geistigen und körperlichen Gesundheit

Der Kurs verbindet Praxis und Theorie und vermittelt Einblicke in das Zusammenspiel von Körper und Geist und unsere Möglichkeiten, diese zu beeinflussen. Unter anderem lernen wir Verspannungen und Blockaden (z. B. durch Selbstmassage) zu lösen, die Körperwahrnehmung zu verbessern, den Atem zur Entspannung einzusetzen und Körper und Geist durch Körperübungen (z. B. Qigong) besser zu verbinden.

A-236518 | VHS-Studienhaus
 1.6., Sa, 10:30 – 17:30 Uhr | 9.33 UStd | 48 € | **WE** |
Thomas Freund

Qi Gong

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
 18x, 23.1. – 25.6., Di, 20 – 21:30 Uhr | 36 UStd |
 159 € | **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 Taiji-Prinzipien. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften. Wir nähern uns u. a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.

M-236992 | VHS Mülheim
 15x, 15.2. – 20.6., Do, 20 – 21:30 Uhr | 30 UStd |
 133 € | **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
 17x, 25.1. – 20.6., Do, 16:45 – 18:15 Uhr | 34 UStd |
 150 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238104 | VHS Mülheim
 19x, 24.1. – 19.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr | 38 UStd |
 168 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
 18x, 22.1. – 17.6., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr | 36 UStd |
 159 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238131 | VHS Nippes
 19x, 24.1. – 19.6., Mi, 9:30 – 11 Uhr | 38 UStd |
 168 € | **Ulrich Heidkamp**

Alexander-Technik

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

Ein wohltuender Kurs, bei dem es etwas 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-Studienhaus
27.1., 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
10.3., So, 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 mithilfe der Alexander-Technik im Büroalltag müheloser und gleichzeitig körpergerechter gestalten können.

A-230015 | VHS-Studienhaus
3x, 11.4. – 25.4., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 UStd | 25 € |
Diana Hansen

Alexander-Technik bei Beschwerden rund um Kopf, Kiefer, Schultern und Arme

Häufige Kopfschmerzen, Mousarm, Problem im Schulter-Nacken-Bereich? Dieser wohltuende Kurs bietet Hilfe zur Selbsthilfe bei Beschwerden. Anhand konkreter Alltagsbeispiele schauen wir uns an, welche unbewussten Fehlbelastungen, Fehlannahmen zum Körperbau oder innere Einstellungen im Handeln zu Beschwerden führen können. Leicht verständliches Körperwissen gibt Orientierung und Aufklärung.

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

Wohlfühl-Gehen mit Alexander-Technik

Beschwerden in Knie, Hüfte, Füßen, Rücken oder in anderen Körperteilen? Besser gehen lernen hilft, den Problemzonen etwas Gutes zu tun, statt sie zu überlasten. Gehen ist das vielleicht ursprünglichste Fitnessprogramm der Menschheit. Wer richtig geht, kräftigt und dehnt mit jedem Schritt gezielt die passenden Muskeln, macht die Gelenke geschmeidig und unterstützt die Kreisläufe.

 **A-230021** | →● Eingang Stadtwald, Nähe
Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln
8.6., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | **WE** |
Hendrik Klein

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
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 ein 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.

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 17:30 – 18:30 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Verena Djurevci**

N-241100 | VHS Nippes
19x, 25.1. – 4.7., Do, 19 – 20:15 Uhr | 31.67 UStd | 128 € | **Carola Muth**

P-241100 | VHS Porz
19x, 25.1. – 4.7., Do, 19 – 20 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
21x, 26.1. – 5.7., Fr, 17 – 18 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Ines Menné-Wiska**

C-241101 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
22x, 9.1. – 2.7., Di, 20 – 21 Uhr | 29.33 UStd | 130 € | **Armin Jens Hellmich**

L-241101 | VHS Lindenthal
19x, 25.1. – 4.7., Do, 18:30 – 19:30 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Julia Blum**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 19:30 – 20:30 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Verena Djurevci**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
21x, 11.1. – 4.7., Do, 19 – 20 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241103 | VHS Nippes
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 19 – 20 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Tobias Gätgens**

N-241104 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18:30 – 19:30 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Verena Djurevci**

N-241105 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Verena Djurevci**

N-241106 | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 17:30 – 18:30 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Verena Djurevci**

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-241110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37,
50859 Köln
19x, 15.1. – 1.7., Mo, 18 – 19 Uhr | 28 UStd | 112 € |
Gabriele Deckelmann

N-241110 | VHS Nippes
20x, 9.1. – 2.7., Di, 15 – 16 Uhr | 29.33 UStd | 118 € |
Gabriele Deckelmann

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
22x, 9.1. – 2.7., Di, 19 – 20 Uhr | 29.33 UStd | 130 € |
Armin Jens Hellmich

Kind in der Kita, was tun für die Vita

Fitness für Eltern

Nutzen Sie Ihre freie Zeit und tun Sie sich etwas Gutes. In nur einer Stunde wird der ganze Körper durchbewegt und ausgepowert. Anschließend soll die Entspannung und Beweglichkeit nicht vernachlässigt werden, um danach wieder mit neuer Energie in den Alltag zu starten.

L-241112 | VHS Lindenthal
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 12 – 13 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Kathleen Brendel**

A-241112 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1. – 4.7., Do, 11 – 12 Uhr | 25.33 UStd | 112 € |
Kathleen Brendel

Stretch and Relax

Dehngruppe

Anleitung zu Dehnübungen durch Liebscher & Bracht zertifizierte Schmerzspezialistin für alle, die ihre kleineren und größeren „Verspannungen“ verbessern möchten.

P-241115 | VHS Mülheim
10x, 24.1. – 18.4., Di, 20:10 – 21:10 Uhr |
13.33 UStd | 59 € | **Petra Becker**

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
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 17 – 18 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Ganzkörperkräftigung

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauererschulung 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
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 19:30 – 20:30 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Verena Djurevci**

Bewegliche Wirbelsäule – Schwerpunkt Schultern und Nacken

In diesem Kurs werden neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter – und Nackenmuskelfunktionen 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, praktisch umgesetzt und eingeübt – wobei auch weitere Wirbelsäulenbereiche einbezogen werden.

L-241135 | VHS Lindenthal
20x, 23.1. – 2.7., Di, 17:35 – 18:35 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Britta Jakobi**

Die kleine Nackenschule

Wenn es Ihnen im Nacken sitzt...

Wer kennt sie nicht, die leichten Verspannungen im Nacken. Aber bis wir dagegen aktiv werden, muss es oft erst zu handfesten Schmerzen oder Armproblemen kommen. Mit einfachen Bewegungs- und Entspannungstechniken können Sie viele Beschwerden selbst beseitigen und verhindern. Sie erleben, wie Sie an jedem Ort, egal ob Arbeitsplatz oder Ferieninsel, mit kurzen Bewegungspausen wieder einen klaren Kopf und starke Schultern erreichen.

A-241137 | VHS-Studienhaus
22.6., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | **WE** |
Regina Flug-Jockenhöfer

Knackpunkt Knie

Fehlstellungen der Füße, zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung sind mögliche Ursachen für schmerzende Knie. Auch Veranlagung und der „falsche“ Sport können zu Beschwerden führen. Hauptursache für Knieprobleme sind allerdings fehlende Kraft und mangelnde Dehnfähigkeit der Beinmuskeln. In diesem Seminar lernen Sie Ihr Knie kennen und erfahren wie Sie dauerhaft „Gelenkpflege“ betreiben können.

A-241138 | VHS Studienhaus
24.2., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5,33 UStd. | 28 € | **WE**
| **Regina Flug-Jockenhöfer**

Ein Samstag für meinen Rücken

Es darf leicht und einfach sein

Wer kennt ihn nicht, den geplagten Rücken und die Verspannungen im Nacken? Sie erlernen in diesem Kompaktkurs ein individuelles Trainingsprogramm, das so kurz und kompakt ist, dass es in jeden Alltag passt! Mit Methoden aus der Physiotherapie, Pilates, Faszientherapie, Yoga und Entspannungstherapie können Sie sich einen „Selbsthilfe-Koffer“ packen. Bitte Sportkleidung, dicke Socken und „Kuschelpull-over“, ein normales Handtuch und falls vorhanden eine Faszienrolle mitbringen.

 **A-241141** | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 9 – 13 Uhr | 5.33 UStd | 28 € | **WE** |
Regina Flug-Jockenhöfer

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-241142 | VHS-Studienhaus
4.2., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

A-241143 | VHS-Studienhaus
18.2., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

A-241144 | VHS-Studienhaus
28.4., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

A-241148 | VHS-Studienhaus
23.6., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

A-241149 | VHS-Studienhaus
8.12., 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
18x, 22.1. – 17.6., Mo, 11 – 12 Uhr | 24 UStd | 106 € |
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 Basiskonzepte für das Jonglieren. Der Rest ist dann (nur noch) üben... Alle sind willkommen, unter 16-Jährige nur nach Rücksprache in Begleitung Erwachsener.

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

A-241162 | VHS-Studienhaus
12.5., 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
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 19 – 20 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Ruth Pogoda**

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 19 – 20 Uhr | 25.33 UStd |
112 € | **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,
Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
19x, 11.1. – 20.6., Do, 17 – 18 Uhr | 25.33 UStd |
112 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule,
Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
19x, 11.1. – 20.6., Do, 18 – 19 Uhr | 25.33 UStd |
112 € | **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 einmal Yoga oder Pilates gemacht hat, wird in diesem Kurs einige Elemente wiederfinden.

A-241181 | VHS-Studienhaus
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 16:15 – 17 Uhr | 20 UStd | 94 € |
Sandra Heck

M-241181 | VHS Mülheim
19x, 23.1. – 25.6., Di, 16:15 – 17 Uhr | 19 UStd | 90 € |
Sandra Heck

L-241181 | VHS Lindenthal
19x, 25.1. – 4.7., Do, 17:15 – 18 Uhr | 19 UStd | 90 € |
Sandra Heck

Schnupperkurs

M-241180 | VHS Mülheim
11.5., Sa, 9:30 – 10:30 Uhr | 7 € | **WE** | **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
19x, 25.1. – 4.7., Do, 20:15 – 21:30 Uhr | 31.67 UStd | 128 € | **Carola Muth**

L-241202 | VHS Lindenthal
19x, 25.1. – 4.7., Do, 19:30 – 20:30 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Julia Blum**

Eine abwechslungsreiche Mischung aus klassischem Fitnessstraining, Tabata und Zirkeltraining
In diesem Ganzkörpertraining wird besonderer Wert auf Abwechslung gelegt. Sie lernen verschiedenste Trainingsarten kennen, um Ihre Fitness zu erhalten oder zu steigern und dabei die Motivation nicht zu verlieren.

N-241204 | VHS Nippes
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 17:30 – 19 Uhr | 42 UStd | 169 € | **Luisa Meyer**

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
22x, 9.1. – 2.7., Di, 18:45 – 20:15 Uhr | 44 UStd | 195 € | **Tina Johnke**

A-241210 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 18:30 – 19:30 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Verena Djurevci**

L-241211 | VHS Lindenthal
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Kathleen Brendel**

A-241212 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 19:30 – 20:30 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **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-241213 | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 19:30 – 20:30 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Verena Djurevci**

L-241215 | VHS Lindenthal
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Kathleen Brendel**

N-241216 | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 18:30 – 19:30 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Verena Djurevci**

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



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
19x, 25.1. – 4.7., Do, 17:30 – 19 Uhr | 38 UStd | 153 € | **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
21x, 11.1. – 4.7., Do, 18 – 19 Uhr | 28 UStd | 124 € |
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.

N-241236 | VHS Nippes
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 20 – 21 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Tobias Gätgens**

A-241236 | Konrad-Adenauer-Realschule,
Frankstr. 26, 50676 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 18:30 – 19:30 Uhr | 25.33 UStd |
112 € | **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 (Kampfkunst)-Elementen und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.

A-241237 | VHS-Studienhaus
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 19:30 – 21 Uhr | 40 UStd |
177 € | **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
17x, 25.1. – 4.7., Do, 19:30 – 20:30 Uhr | 22.67 UStd |
87 € | **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
17x, 7.2. – 26.6., Mi, 19 – 20:30 Uhr | 34 UStd |
150 € | **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
18x, 23.1. – 2.7., Di, 17 – 18 Uhr | 24 UStd | 106 € |
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
18x, 22.1. – 17.6., Mo, 10 – 11 Uhr | 24 UStd | 106 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
20x, 23.1. – 2.7., Di, 19:45 – 20:45 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Julia Blum**

L-241302 | VHS Lindenthal
20x, 23.1. – 2.7., Di, 16:35 – 17:35 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Britta Jakobi**

L-241303 | VHS Lindenthal
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 17:20 – 18:20 Uhr | 28 UStd |
124 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates für Personen ohne Vorkenntnisse 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
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 16 – 17 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

N-241314 | VHS Nippes
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18 – 19 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Silke Schuster**

A-241314 | VHS-Studienhaus
20x, 23.1. – 2.7., Di, 14:45 – 15:45 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

L-241316 | VHS Lindenthal
20x, 23.1. – 2.7., Di, 10 – 11 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
Claudia Cristina Schmitz

N-241316 | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 10:30 – 11:30 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Silke Schuster**

L-241317 | VHS Lindenthal
20x, 23.1. – 2.7., Di, 11 – 12 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
Claudia Cristina Schmitz

N-241318 | VHS Nippes
20x, 23.1. – 2.7., Di, 11 – 12:30 Uhr | 26.67 UStd |
177 € | **N. N.**

N-241319 | VHS Nippes
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 17 – 18 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
N. N.

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie Ihre Pilateskenntnisse!

L-241330 | VHS Lindenthal
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 17 – 18 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

M-241330 | VHS Mülheim
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 19 – 20 Uhr | 28 UStd | 124 € |
Ines Menné-Wiska

L-241332 | VHS Lindenthal
19x, 25.1. – 4.7., Do, 9:30 – 10:30 Uhr | 25.33 UStd |
112 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates online

Fit in den Tag!

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



O-241333 | Online

21x, 26.1. – 5.7., Fr, 8 – 8:45 Uhr | 21 UStd |

93 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates online am Abend

Beenden Sie aktiv den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilates-Einheit – bequem von zu Hause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zoom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.



O-241335 | Online

26x, 8.1. – 1.7., Mo, 19 – 20 Uhr | 34.67 UStd |

153 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**



O-241336 | Online

24x, 24.1. – 3.7., Mi, 19 – 20 Uhr | 32 UStd |

142 € | **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

19x, 25.1. – 4.7., Do, 10:30 – 11:30 Uhr | 25.33 UStd |

112 € | **Claudia Cristina Schmitz**

L-241341 | VHS Lindenthal

20x, 23.1. – 2.7., Di, 18:45 – 19:45 Uhr | 26.67 UStd |

118 € | **Julia Blum**

P-241342 | VHS Porz

19x, 25.1. – 4.7., Do, 17:50 – 18:50 Uhr | 25.33 UStd |

112 € | **Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Personen ohne Vorkenntnisse 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

19x, 23.1. – 25.6., Di, 10:30 – 11:30 Uhr |

25.33 UStd | 112 € | **Dorothea Passon**

M-241345 | VHS Mülheim

19x, 23.1. – 25.6., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |

25.33 UStd | 112 € | **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

19x, 25.1. – 4.7., Do, 16:50 – 17:50 Uhr | 25.33 UStd |

112 € | **Renate Landwehr**

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

21x, 24.1. – 3.7., Mi, 20 – 21 Uhr | 28 UStd | 124 € |

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
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 18:20 – 19:20 Uhr | 28 UStd | 124 € | **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 Teilnehmende 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
18x, 28.2. – 3.7., Mi, 16:30 – 17:15 Uhr | 18 UStd | 80 € | **Lydia Ohles**

Outdoor Fitness im Volksgarten

A-241403 | →● Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
21x, 25.1. – 4.7., Do, 17 – 18 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Kathleen Brendel**

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | →● Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
23x, 24.1. – 3.7., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr | 30.67 UStd | 136 € | **Kathleen Brendel, Shulin Xu**

L-241405 | →● Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
21x, 22.1. – 1.7., Mo, 17 – 18 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Kathleen Brendel**

Outdoor-Fitness im Stadtwald

L-241406 | →● Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Str.
23x, 23.1. – 2.7., Di, 17:30 – 18:30 Uhr | 30.67 UStd | 123 € | **Salomé Mürker**

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
23x, 24.1. – 3.7., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr | 30.67 UStd | 136 € | **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 bewegt sowie 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
13.4., 14.4., 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 zum Stadtgarten, 50672 Köln
3x, 4.3. – 18.3., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 6 UStd | 25 € |
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 zum Stadtgarten 50672 Köln
6x, 8.4. – 13.5., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 12 UStd | 49 € |
Carola Niemann

Nordic Walking – Bewegtes Wochenende im Stadtwald

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-241421 | →● Stadtwald Eingang Dürener Str./Gürtel, Fürst-Pückler-Str. 2, 50935 Köln
1.6., 2.6., Sa, So, 10:30 – 13:30 Uhr | 8 UStd | 41 € |
WE | **Michaela Nagel**

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 zum Stadtgarten, 50672 Köln
6x, 8.4. – 13.5., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 12 UStd | 49 € |
Carola Niemann

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, Getränk, ggf. Stirnlampe, gute Laune. Normale Trittsicherheit wird vorausgesetzt.

P-241430 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
25.4., Do, 17:30 – 19 Uhr | 9 € | **Sabine Adels**

P-241431 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
23.5., Do, 17:30 – 19 Uhr | 9 € | **Sabine Adels**

P-241432 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
20.6., Do, 17:30 – 19 Uhr | 9 € | **Sabine Adels**

 **P-241433** | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
25.7., Do, 17:30 – 19 Uhr | 9 € | **Sabine Adels**

P-241434 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
29.8., Do, 17:30 – 19 Uhr | 9 € | **Sabine Adels**

P-241435 | →● Freizeitanlage Gut Leidenhausen, Parkplätze am Hirschgraben, 51145 Köln
26.9., Do, 17:30 – 19 Uhr | 9 € | **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.

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
22x, 15.1. – 1.7., Mo, 15:30 – 16:30 Uhr | 29.33 UStd |
130 €, Entgelt Nutzung Schwimmbad / Bahnen:
154 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241510 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer,
Lentstr. 30, 50670 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 17 – 17:40 Uhr | 16.89 UStd |
75 €, Nutzungsentgelt für Bahnen Schwimmbad:
89 € | **Alizee Tacke**

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer,
Lentstr. 30, 50670 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 17:40 – 18:20 Uhr | 16.89 UStd |
75 €, Nutzungsentgelt für Bahnen Schwimmbad:
89 € | **Alizee Tacke**

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer,
Lentstr. 30, 50670 Köln
19x, 25.1. – 4.7., Do, 18:20 – 19 Uhr | 16.89 UStd |
75 €, Nutzungsentgelt für Bahnen Schwimmbad:
89 € | **Alizee Tacke**

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
18x, 22.1. – 1.7., Mo, 16 – 17 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Heide Eylert**

♀ **A-242101** | VHS-Studienhaus
18x, 22.1. – 1.7., Mo, 17 – 18 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Heide Eylert**

♀ ♿ **A-242102** | VHS-Studienhaus
18x, 25.1. – 27.6., Do, 9:30 – 11 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Hildegard Philipp**

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-242103** | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 19 – 20 Uhr | 28 UStd | 113 € | **Sabine Klie**

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
19x, 15.1. – 1.7., Mo, 19 – 20 Uhr | 28 UStd | 112 € | **Gabriele Deckelmann**

  **L-242111** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
20x, 23.1. – 2.7., Di, 18:30 – 19:30 Uhr | 26.67 UStd | 107 € | **Claudia Kürsch**

  **L-242112** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
19x, 15.1. – 1.7., Mo, 17 – 18 Uhr | 28 UStd | 112 € | **Gabriele Deckelmann**

  **R-242115** | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
20x, 15.1. – 24.6., Mo, 9 – 10 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Julia Adam**

  **A-242116** | VHS-Studienhaus
18x, 23.1. – 18.6., Di, 10 – 11 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

 **P-242116** | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
17x, 24.1. – 19.6., Mi, 18 – 19 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **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
23x, 23.1. – 2.7., Di, 19 – 20 Uhr | 30.67 UStd | 136 € | **Margarita Gkritzali**

  **P-242134** | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
20x, 24.1. – 26.6., Mi, 19 – 20 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Regine Rohlf**

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
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18 – 19 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Margarita Gkritzali**

 **L-242152** | VHS Lindenthal
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **Margarita Gkritzali**

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
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 19 – 20 Uhr | 28 UStd | 124 € | **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
22.6., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Workout für junge Mütter in Babys erstem Lebensjahr

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung der sportlichen Bewegung auf Ihren nach der Schwangerschaft und Geburt veränderten Körper! Stärkung von Kondition und Kraft der tiefen Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und der Balance sowie die Verbesserung der Wahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit stehen im Vordergrund. In den Stunden bleibt genügend Zeit und Raum für den Austausch.

♀ **P-242190** | VHS Porz
8x, 26.1. – 22.3., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 16 UStd |
71 € | **Sabine Adels**

♀ **P-242191** | VHS Porz
6x, 12.4. – 17.5., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 12 UStd |
53 € | **Sabine Adels**

♀ **P-242192** | VHS Porz
6x, 24.5. – 28.6., Fr, 10 – 11:30 Uhr | 12 UStd |
53 € | **Sabine Adels**

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 Ausdauerschulung 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
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 18 – 19 Uhr | 28 UStd | 124 € |
Sabine Klie

♀ **L-242212** | VHS Lindenthal
19x, 25.1. – 4.7., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **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
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 19 – 20:30 Uhr | 40 UStd |
177 € | **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
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18 – 19 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

♀ **K-242216** | VHS Kalk
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 19 – 20 Uhr | 26.67 UStd |
118 € | **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
23x, 23.1. – 2.7., Di, 18 – 19 Uhr | 30.67 UStd |
136 € | **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
23x, 23.1. – 2.7., Di, 20 – 21 Uhr | 30.67 UStd |
136 € | **Margarita Gkritzali**

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 Personen ohne Vorkenntnisse 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
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 17 – 18 Uhr | 28 UStd |
124 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

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-242310** | VHS-Studienhaus
21x, 24.1. – 3.7., Mi, 18 – 19 Uhr | 28 UStd |
124 € | **Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu**

Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

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 ein willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

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, zum Teil mit Einsatz von Kleingeräten und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!

 **A-243100** | VHS-Studienhaus
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Kathleen Brendel**

Rüstig statt rostig – Älter und 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, der 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 ein willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

Älter und 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
18x, 22.1. – 1.7., Mo, 14 – 15 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Heide Eylert**

  **A-244101** | VHS-Studienhaus
18x, 22.1. – 1.7., Mo, 15 – 16 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Heide Eylert**

Älter und aktiv: Ausgleichsgymnastik

Nur für Frauen

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
20x, 23.1. – 2.7., Di, 11 – 12 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Hildegard Strotkoetter**

  **A-244111** | VHS-Studienhaus
18x, 23.1. – 18.6., Di, 11 – 12 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

Älter und aktiv: Fit am Nachmittag

Altersgerechtes Gesundheitstraining zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Haltungs- und Gleichgewichtsschulung, Mobilisation der Gelenke auf der Matte, im Stehen oder auf dem Hocker.

 **N-244114** | VHS Nippes
20x, 9.1. – 2.7., Di, 14 – 15 Uhr | 29.33 UStd |
140 € | **Gabriele Deckelmann**

Älter und 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
19x, 25.1. – 4.7., Do, 11:30 – 12:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Julia Blum**

 **L-244117** | VHS Lindenthal
19x, 25.1. – 4.7., Do, 12:30 – 13:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Julia Blum**

Älter und aktiv: Tänzerische Gymnastik

Nur für Frauen

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
19x, 5.2. – 1.7., Mo, 10:30 – 11:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Stefan Gumbold**

Älter und 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 ältere Menschen, das Kraft – und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Angebot richtet sich an alle älteren Menschen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten.

 **L-244150** | VHS Lindenthal
40x, 24.1. – 3.7., Mi, Fr, 9:55 – 10:55 Uhr |
53.33 UStd | 236 € | **Anke Geylenberg**

 **L-244151** | VHS Lindenthal
40x, 24.1. – 3.7., Mi, Fr, 10:55 – 11:55 Uhr |
53.33 UStd | 236 € | **Anke Geylenberg**

Älter und aktiv: Sitzgymnastik

Ein Kurs mit Stuhlgymnastik und unterschiedlichsten Übungen, die Sie fit für den Alltag machen. Mit viel Abwechslung Gelenke geschmeidig, Muskeln kräftig und Kreislauf aktiv halten. Ob Menschen mit Vorkenntnissen oder Fortgeschrittene, alle sind willkommen und sollen die Stunde so intensiv gestalten können wie sie können bzw. möchten.

 **L-244153** | VHS Lindenthal
20x, 22.1. – 1.7., Mo, 13 – 14 Uhr | 26.67 UStd |
140 € | **Kathleen Brendel**

 **A-244153** | VHS-Studienhaus
19x, 25.1. – 4.7., Do, 12 – 13 Uhr | 25.33 UStd |
133 € | **Kathleen Brendel**

Hier finden Sie
weitere Informationen
zum Kursangebot:
www.vhs.koeln

