

## Nur für Frauen

### Tänzerische Gymnastik

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

### 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-244150** VHS Lindenthal  
18x, Mo, 22.1. – 17.6., 11 – 12 Uhr | 106 € |  
**Heidrun Fuhrmann-Kappen**

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

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

**N-241316** VHS Nippes  
20x, Di, 23.1. – 2.7., 10 – 11:30 Uhr | 177 € |  
**Silke Schuster**

**N-241318** VHS Nippes  
20x, Di, 23.1. – 2.7., 11:30 – 12:30 Uhr |  
118 € | **Silke Schuster**

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

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

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

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, Di, 23.1. – 25.6., 10:30 – 11:30 Uhr |  
112 € | **Dorothea Passon**

**M-241345** VHS Mülheim  
19x, Di, 23.1. – 25.6., 11:30 – 12:30 Uhr |  
112€ | **Dorothea Passon**

**L-241340** VHS Lindenthal  
19x, Do, 25.1.- 4.7., 10:30 – 11:30 Uhr |  
112€ | **Dorothea Passon**

### 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. Ergänzt werden die Kurse durch Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Hintergrundwissen und Tipps zum Alltagsverhalten.

**L-241300** VHS Lindenthal  
14x, Mo, 22.1. – 17.6., 10 – 11 Uhr | 106 € |  
**Heidrun Fuhrmann-Kappen**

### Pilates für Fortgeschrittene

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

Mehr zu den Inhalten  
der Angebote  
sowie zur  
Online-Anmeldung:



### Kontakt und Beratung

**Stefan Gaude**  
Fachbereich Bewegung  
T: 0221 221-93582

**Romina Cecire-Wille**  
Fachbereich Entspannung  
T: 0221 221-95748

vhs-gesundheit@stadt-koeln.de

## Adressen

**VHS-Studienhaus am Neumarkt**  
Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

**VHS im Bezirksrathaus Lindenthal**  
Aachener Str. 220, 50931 Köln  
Eingang: Oskar-Jäger-Straße

**VHS im Bezirksrathaus Nippes**  
Neusser Str. 450, 50733 Köln,  
Seiteneingang

**VHS im Bezirksrathaus Mülheim**  
Wiener Platz 2a, 51065 Köln

**VHS im Bezirksrathaus Kalk**  
Kalker Hauptstr. 247 – 273, 51103 Köln



## Stadt Köln

Dezernat für Bildung, Jugend und Sport

Amt für Weiterbildung  
Volkshochschule

Im Mediapark 7  
50670 Köln  
T: 0221 221-25990  
F: 0221 221-6569007  
vhs@stadt-koeln.de  
www.vhs.koeln

Gestaltung/Realisation  
Zebra Werbeagentur GmbH, Köln

Bildnachweis  
Adobe Stock

Amt für Weiterbildung/750/11.2023



# Stadt Köln

## Älter und aktiv

Fit und entspannt durchs Alter

Januar bis Juli 2024

# VHS

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

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

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

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

## **Yoga für Alle**

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

**L-235324** VHS Lindenthal  
21x, Mi, 24.1. – 3.7., 10:15 – 11:45 Uhr |  
168 € | **Monika Zielinski**

**A-235314** VHS-Studienhaus  
19x, Do 25.1. – 4.7., 09:30 – 11 Uhr |  
168 € | **Cordula Wolff**

## **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 | 28 €, Materialkosten:  
2 € | **Gerlinde Riese**

## **Sehtraining für das Wohlbefinden der Augen**

Einseitige Belastungen der Augen, 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.

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

## **Sehtraining – ein Spaziergang für die Augen!**

Für alle, die aktiv etwas für ihr gutes und klares Sehen tun möchten: Unsere Augen haben nämlich Muskeln. Die Umgebung des

Kölner Grüngürtels eignet sich optimal, 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  
22.6., Sa, 11:30 – 13:30 Uhr | 12 € |  
**Gerlinde Riese**

## **Älter und aktiv: Fit in den Tag**

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft.

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

## **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, Di, 9.1. – 2.7., 14 – 15 Uhr | 140 € |  
**Gabriele Deckelmann**

## **Älter und aktiv: Sitzgymnastik**

Ein Kurs mit Stuhlgymnastik und unterschiedlichsten Übungen, die Sie fit für den

Alltag machen. Mit viel Abwechslung halten Sie die Gelenke geschmeidig, die Muskeln kräftig und den Kreislauf aktiv. Ob Anfänger\*innen oder schon fortgeschritten, alle sind willkommen und jede\*r soll die Stunde so intensiv gestalten können wie er\*sie kann bzw. will.

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

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

## **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-Kreislaufstärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

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

**L-241110** Johanniter-Schule, Lövenich  
19x, Mo, 15.1. – 1.7., 18 – 19 Uhr | 112 € |  
**Gabriele Deckelmann**

## **Nur für Frauen**

**L-242112** Johanniter-Schule, Lövenich  
19x, Mo, 15.1. – 1.7., 17 – 18 Uhr | 112 € |  
**Gabriele Deckelmann**

## **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 Ergänzt werden die Kurse durch Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Hintergrundwissen und Tipps zum Alltagsverhalten.

**N-241105** Kath. Gemeinschaftsgrundschule Alzeyer Straße, Bilderstöckchen  
20x, Mo, 22.1. – 1.7., 17:30 – 18:30 Uhr |  
118 € | **Verena Djurevci**

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

## **Nur für Frauen**

**A-244100** VHS-Studienhaus  
18x, Mo, 22.1. – 1.7., 14 – 15 Uhr | 106 € |  
**Heide Eylert**

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

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