Outdoor-Fitness

Fitnesstraining 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.

A-241401 | Volksgarten Köln
21x, 3.1. – 10.7., Do, 17 – 18 Uhr | 124 €
Kathleen Brendel

L-241402 | Spielplatz Beethovenpark Nord
22x, 20.1. – 7.7., Mo, 17 – 18 Uhr | 130 €
Kathleen Brendel

L-241403 | Spielplatz Beethovenpark Nord
25x, 22.1. – 9.7., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
148 € | **Kathleen Brendel**

N-241403 | Blücherpark, Bilderstöckchen
25x, 22.1. – 9.7., Mi, 16:30 – 17:15 Uhr
111 € | **Lydia Ohles**

Nordic-Walking – Bewegtes Wochenende im Beethovenpark

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

L-241420 | Spielplatz Beethovenpark Nord
10.5., 11.5., Sa, So, 10:30 –13:30 Uhr | 41 €
Michaela Nagel

Slow Jogging – meditatives Laufen

Modul 1 – Füße, Boden, Erdung

Beim Slow Jogging handelt sich um eine anstrengungsarme, gelenkschonende, sanfte Bewegung. Sie bietet eine Alternative zum sportlichen Laufen, ohne dieses auszuschließen. Die Übergänge zwischen der einen und der anderen Technik sind fließend. Schwerpunkt in diesem Modul sind die Wahrnehmung unserer Fußsohlen, die Feinheit der Schritte und die Auswirkungen auf unsere Aufrichtung und Atmung.

N-241421 | Blücherpark, Bilderstöckchen
6.7., So, 10:30 – 12:30 Uhr | 14 €
Johanna Buttgereit

Anmeldung:

E-Mail: vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de
T: 0221 221-25990

Beratung:

Stefan Gaude
E-Mail: stefan.gaude@stadt-koeln.de

Paula Dalbeck
E-Mail: paula.dalbeck@stadt-koeln.de

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung/Volkshochschule

Gestaltung/Realisation
Zebra Werbeagentur, Köln

Bildnachweis
Adobe Stock

42/750/12.2024

Stadt Köln

Gesundheits-angebote an der frischen Luft

Januar bis Juli 2025

VHS

Rhein küsst Groov – Achtsamkeitspraxis in der Natur

In der Natur zwischen Rhein und Groov entschleunigen wir gemeinsam vom Alltag. Mit ausgewählten Übungen entlang des Weges (ca. 2 km). Wir sind offen, für das, was in dem Moment ist. In der Natur und im Miteinander. Austausch rundet die gemeinsame Praxis ab. Es braucht keine Vorerfahrungen.

P-231132 | Haupteingang zum Kombibad Zündorf
25.5., So, 11 – 14 Uhr | 24 €
Doreen Eismann

P-231133 | Haupteingang zum Kombibad Zündorf
29.6., So, 11 – 14 Uhr | 24 €
Doreen Eismann

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-230106 | Eingang Stadtwald
28.6., Sa, 11:30 – 13:30 Uhr | 12 €
Gerlinde Riese

Waldbaden im Dünnwalder Wald

Ein Kurs für Einsteigende

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

M-231128 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz
29.3., Sa, 11 – 15 Uhr | 40 €
Benoît Marchal

M-231129 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz
17.5., Sa, 11 – 15 Uhr | 40 €
Benoît Marchal

Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünnwalder 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-231131 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz
21.6., Sa, 11 – 15 Uhr | 40 €
Benoît Marchal

Waldbaden – Führung im Dünnwalder 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-231130 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz
12.7., Sa, 11 – 15 Uhr | 40 €
Benoît Marchal

Waldyoga – Workshop im Rheinpark

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-230133 | Rheinpark Trampoline im Familienpark
10.5., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 €
Kristina Tamkus