Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesundheit@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569290
persönlich: VHS-Studienhaus in Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 11)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

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

Sabine Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

Nicht abgebildet:
Susan Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

Detlef Heints
Tel. (0221) 221-23686
Programmbereichsleitung
Medizin, Prävention und
Alternative Medizin

Stefan Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

Monika Heiligtag
Tel. (0221) 221-94748
Entspannung

Petra Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen,
Bildung auf Bestellung

Fortbildung, Bildungsurlaub **57**

Medizin, Prävention Alternative Medizin **57**

Entspannung **61**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 61

Gelassenheit im Alltag 63

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung 64

Achtsamkeit und Meditation 65

Massage 66

Yoga 68

Qigong und Taiji 74

Noch mehr Entspannung 75

Bewegung **75**

Sanfte Gymnastik 75

Funktionelle Gymnastik 76

Fitness 78

Fitness für Frauen 80

Outdoor-Angebote 81

Aqua-Fitness 83

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die Dozentinnen und Dozenten im Programmbereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen Qualifikationen und pädagogischen wie methodischen Kenntnisse durch eine fundierte fachliche Ausbildung (z. B. als Ärzte, DiplSportwissenschaftler, staatlich geprüfte Gymnastiklehrer, Übungsleiter u.ä.), durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung. Nachfragen zu einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen.

Fortbildung, Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

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

Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den 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. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

N-220231 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 5x, 27.8.–31.8., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd. | 176 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220232 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 5x, 15.10.–19.10., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd. | 176 € | **BU** | **Michaela Wende**

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren, Ressourcen stärken, dem Burnout vorbeugen – Ein Bildungsurlaub

Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. 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-220261 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 4x, 26.3.–29.3., Mo–Do, 9–16 Uhr | 32 UStd. | 141 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220262 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 5x, 16.7.–20.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd. | 176 € | **BU** | **Michaela Wende**

Medizin, Prävention und Alternative Medizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Gesundheit im Gespräch – Gemeinsame Veranstaltung der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KV Nordrhein) und der VHS Köln. Die Veranstaltung informiert über Gesundheitsthemen, erklärt Behandlungsmöglichkeiten, gibt wichtige Tipps zur Selbsthilfe und zeigt Ihnen Anlaufstellen für Rat und Hilfe auf. Zum Thema sprechen Experten der KV Nordrhein. Danach ist ausreichend Zeit, Fragen zu klären.

Antibiotika – der Faktencheck

Antibiotika sind aus der Medizin nicht mehr wegzudenken. Einst als Allheilmittel gefeiert, geraten sie zunehmend in die Kritik – Nachrichten über nachlassende Wirksamkeit, Nebenwirkungen, Missbrauch und die Verbreitung multiresistenter Keime sind allgegenwärtig. Experten klären in der Veranstaltung über Möglichkeiten und Grenzen der Antibiotika-Therapie auf – und werfen einen sachlichen Blick auf das Thema. Der Apotheker Dr. Holger Neye gibt einen Überblick über Herstellung und Einsatz von Antibiotika. Darüber hinaus wird ein Mediziner erklären, was grundsätzlich beim Verordnen und bei der Einnahme von Antibiotika zu beachten ist. Im Anschluss an die Vorträge haben Besucher die Gelegenheit, Fragen zu stellen und mit den Referenten ins Gespräch zu kommen.

A-132001 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20.6., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | ★

Ernährungsmythen und andere Irrtümer der Medizin

Kaffee entzieht dem Körper das Wasser und ein Schnaps hilft bei der Verdauung. Ist das so? Zur Ernährung und zur Gesundheit wird sehr viel erzählt und geschrieben. Mit vielen interessanten Beispielen hilft Prof. Beuth, falsche Behauptungen und Irrtümer zu erkennen – und Gesundheitstipps besser einschätzen zu können. Das ist unterhaltsam und hilft Ihnen vielleicht, gesünder – und genussvoller – zu leben. Prof. Dr. med. Beuth ist Leiter des Instituts zur Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Institut statt. Die Vorträge von Prof. Beuth sind anschaulich und lebendig.

A-132002 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 25.4., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Prof. Dr. med. Josef Beuth**

Cannabis – Mythen und Wissenschaft

Information und Gespräch

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem SKM Köln e.V., Fachstelle für Sucht- & AIDS-Prävention durchgeführt.

Seit den 1960er Jahren erfreut sich Cannabis als psychoaktive Substanz in den westlichen Gesellschaften einer wachsenden Beliebtheit. Verbunden damit ist eine mitunter heftige Auseinandersetzung über die Risiken dieser Droge. Dahinter steckt die Frage, ob die Einordnung dieser Substanz als illegale Droge gerechtfertigt ist. Diese Kontroverse ist stark ideologisch geprägt. Da ist wenig Platz für fundierte Erkenntnisse. Oder gibt es die gar nicht? Was für eine Pflanze ist das eigentlich? Wie wird daraus eine Droge? Wie wird sie konsumiert und welche Wirkung hat sie? Welche Risiken gibt es und von welchen Faktoren werden sie beeinflusst? Kann man Alkohol und Cannabis vergleichen? Ist Cannabis eine Einstiegsdroge?

A-132003 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 12.3., Mo, 20–21:30 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Markus Theis**

Volkskrankheit Essentieller Tremor

Zehnmal häufiger als Parkinson

Wenn die Hände oder die Arme zittern, vielleicht auch der Kopf oder die Beine, dann denkt man immer erst an Parkinson. Dabei sind über 3 Millionen Deutsche oft schon seit ihrer Jugend an dieser größten neurologischen Bewegungsstörung erkrankt. Was ist anders als beim Parkinson? Gibt es eine Heilung? Ist die Krankheit erblich? Verschlimmert sie sich? Und was kann man aktuell dagegen tun? Privatdozent Dr. Michel Barbe von der Neurologie der Uniklinik Köln – als Spezialist für Bewegungsstörungen und Tiefe Hirnstimualition – und Ralf Theurer von der Selbsthilfegruppe Essentieller Tremor geben Einblicke in die Krankheit und zeigen Möglichkeiten der Therapie.

A-132004 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 13.6., Mi, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei | ★ | **PD Dr. Michael Barbe, Ralf Theurer**

Medizin und Prävention

Vorträge

RESILIENZ – Balance in Leistung und Gesundheit

Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels

Unsere Welt wird immer unruhiger, ob wir es wollen oder nicht. Digitalisierung und Globalisierung nehmen uns gefangen, das Lebenstempo nimmt zu, die Taktungen werden enger. Hier gilt es gegenzusteuern. RESILIENZ steht für Belastbarkeit, Flexibilität und Widerstandskraft im privaten und beruflichen Leben. RESILIENZ ist ein Bündel von Kompetenzen um diese Zeiten des ständigen Wandels zu meistern, es ist ein Kraftstoff für die Zukunft. Erfahren Sie im Vortrag mehr über dieses moderne Konzept einer gesunden Selbstführung und des aktiven Selbstmanagements. Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).

A-132111 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21.2., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Karl Kaz**

Resilienz in privater Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung

Eine gesunde Belegschaft als Erfolgsgarant für die Organisationen der Zukunft

Seit Ende der 1990er Jahre untersuchen immer mehr Wissenschaftler, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die großen Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Dies wirkt sich auf die Führungskräfte und auf alle Beschäftige der Organisationen aus: Langzeiterkrankungen, psychischen Erkrankungen und Burnout nehmen zu.

Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz. Gemeint ist die Widerstandskraft und Robustheit eines Systems bei gleichzeitiger Flexibilität. Neben der persönlichen Resilienz-Förderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind auch geeignete menschenfreundlichere Strukturen zu schaffen. Hierzu gehören auch flexiblere und teamartige Organisationsstrukturen sowie funktionale Sicherheitspuffer als Teil eines resilienten Gesamtkonzepts.

Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).

A-132112 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 14.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Karl Kaz**

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.

Einer, der es getan hat, ist Joachim von Loeben. Der erfolgreiche Bankkaufmann und Rechtsanwalt in leitender Position bricht aus, reist um die Welt und schreibt ein Buch über seine Erfahrungen. Er kommt zurück in den Job, die Familie, das „normale“ Leben. Die Re-Integration gelingt. Aber etwas ist anders geworden. Er lebt bewusster und plant nun regelmäßig Auszeiten zum Kraft-Schöpfen und Atem-Holen.

Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen, über das Vorher und Nachher und die ganz praktischen Details: Wie packe ich es an?

A-132113 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 14.3., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | **Joachim von Loeben**

Unklare Verdauungsbeschwerden

– was könnten die Ursachen sein?

Viele Menschen haben Verdauungsbeschwerden – angefangen von Bauchgrummeln und Blähungen, über Verstopfung und Durchfall bis hin zu Schmerzen und Krämpfen. Was könnte dahinter stecken? Es gibt Magen-Darminfektionen mit Bakterien oder auch Parasiten, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder -Allergien, bakterielle Fehlbesiedelungen des Dünn- und Dickdarms und – glücklicherweise selten – schlimmere Erkrankungen. Bereits anhand der Symptome und vor allem mit einem Ernährungs- und Symptomtagebuch kann man oft selbst schon ein wenig eingrenzen, wo der Hase im Pfeffer liegen könnte.

Selbstverständlich ist bei andauernden Beschwerden ein Arztbesuch unerlässlich, aber es kann sehr hilfreich sein, sich selbst über mögliche Ursachen zu informieren.

Die Ernährungs- und Gesundheitspädagogin Doris Paas, die sich auf genau diese Bereiche spezialisiert hat, gibt einen Überblick über die verschiedenen Erkrankungen, deren typische Symptome und informiert über diagnostische Maßnahmen, aber auch Möglichkeiten, mit geeigneten Methoden die Beschwerden zu lindern.

A-132115 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 18.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Doris Paas**

Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Was Etiketten verschweigen

Lesen Sie das Kleingedruckte? Sie wären überrascht, was Sie alles aus der Zutatenliste über ihr tägliches Essen erfahren können. Viele Lebensmittel enthalten Lebensmittelzusatzstoffe. Sie werden als E-Nummern deklariert. Besteht für den Verbraucher mit der Aufnahme dieser Lebensmittelzusatzstoffe ein Risiko?

Welche Angaben sind für den Hersteller verpflichtend und wie sind sie zu interpretieren? Was kann zu Unverträglichkeiten führen?

Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum was ist von Diätprodukten und deren Gesundheitsversprechen zu halten? Auf all diese Fragen wird dieser Vortrag eingehen und es gibt Raum für Ihre Fragen.

A-132117 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5.3., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Barbara Contzen**

Die sichere und selbstbestimmte Geburt

Wie Geburt zu einem positiven, stärkenden Erlebnis werden kann

Möchte ich mein Kind gebären oder entbunden werden? Habe ich die Fähigkeit zu gebären oder sollte ich die Verantwortung lieber an der Kliniktür abgeben?
Viel zu oft haben Frauen nach der Geburt ihres Kindes das Gefühl, es sei etwas „mit ihnen geschehen", über das sie die Kontrolle verloren haben. Dieser Info-Abend zeigt auf, welche Faktoren häufig zu diesem Erleben führen und wie Eltern sich auf eine selbstbestimmte Geburt vorbereiten können – unabhängig davon, an welchem Ort und auf welche Weise sie ihr Kind bekommen möchten. Es wird anschaulich, welche äußeren, körperlichen und mentalen Faktoren eine Geburt unterstützen und sicherer machen – und welche Aspekte den Geburtsverlauf gefährden können.
Solveig Wiedenhofer ist Ärztin, Hypnotherapeutin und Körpertherapeutin mit Zusatzausbildung und Schwerpunkt in der Geburtsvorbereitung – u.a. HypnoBirthing.

A-132118 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.3., Mo, 20–21:30 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Solveig Wiedenhofer**

Wenn die Hormone verrücktspielen – Wechseljahre

Wechseljahre sind keine Krankheit – aber ihre Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen können zur Belastung werden. Um die Beschwerden zu lindern, gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmethoden. Sie reichen von der Ernährungsumstellung, mehr Bewegung, Entspannungsverfahren, pflanzlichen Präparaten bis hin zur Hormontherapie. Auch die Einstellung zu der Zeit des Wandels spielt eine wichtige Rolle. Über den Umgang mit den „heißen Zeiten", sinnvolle Behandlungsschritte und Fragen zum Lebensstil informiert die Frauenärztin Dr. Patricia Nentwich.

A-132119 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 18.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. med. Patricia Nentwich**

Schlaganfall-Therapie nach Prof. Perfetti

Ganzheitliche und nachhaltige Ergotherapie zur Wiederherstellung der Beweglichkeit

Wie lassen sich nach einem Schlaganfall die verlorenen Bewegungsmöglichkeiten am besten wiederherstellen? Der Neurologe Prof. Carlo Perfetti hat mit der „Neurokognitiven Rehabilitation" hierfür ein Therapiekonzept entwickelt. Dieses Therapiekonzept legt den Fokus auf das vom Schlaganfall zunächst beschädigte Organ: das Gehirn. Es wird in diesem Konzept also nicht – wie sonst eher üblich – nur der betroffene Körperteil behandelt, sondern es werden auch über Hirnprozesse wie Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung und Bewegungsvorstellung gezielt die für den betroffenen Körperteil zuständigen Hirnbereiche aktiviert. Diese Aktivierung des Gehirns ist eine notwendige Voraussetzung für die Muskelkontraktion. Die Referentin ist Dozentin für diese Methode und erklärt, wie die Arbeit mit dieser Methode praktisch aussieht und was damit bewirkt werden kann. Anschließend gibt es Raum für Fragen und Gespräche.

A-132120 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 25.4., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Regina Klossek**

Kurse und Seminare

Trainieren Sie Ihre Resilienz

Praktische Schritte zu mehr Widerstandskraft und innerer Stärke in Alltag und Beruf

Resilienz bedeutet die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke. Resiliente Menschen können auf Anforderungen flexibler reagieren. Schritt für Schritt lernen Sie hier mit komplexen beruflichen und privaten Alltagssituationen souveräner umzugehen. Warten Sie nicht, bis Ihre Überbeanspruchung und Ihre Erschöpfung zu groß werden und Ihren ganzen Organismus schachmatt setzen. Ziehen Sie die Bremse, gehen Sie Symptomen auf den Grund, erkennen Sie Handlungsspielräume und trainieren Sie gezielt Ihre Resilienz. Im Kurs bekommen Sie strukturiert aufbereitete Hintergrundinformation. Vor allem aber üben Sie ganz praktisch, Ihren persönlichen Energiehaushalt zu pflegen, Ihren Lebensrucksack zu entlasten, Ihre inneren Antreiber auszubalancieren, besser Grenzen zu setzen, authentisch Konflikte anzugehen, Halt in Ihrem Netzwerk zu finden und sich in der eigenen Ruhe und Kraft zu verankern. Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).

N-222111 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 12.4.–21.6., Do, 18:30–20 Uhr | 16 UStd. | 80 € | **Karl Kaz**

Abnehmen ohne Stress und schlechtes Gewissen

Die AREE-Impuls-Balance®-Methode erleben und einüben

Sie wollen abnehmen und dauerhaft schlank bleiben, aber machtvolle Ess-Impulse machen alle Ihre guten Vorsätze zunichte? Sie wollen sich aus dem Teufelskreis von immer wieder neuem Aufschwung und immer wieder Scheitern befreien? Mit der AREE-Impuls-Balance®-Methode lernen Sie in drei Schritten eine neue Art zu denken und eine außerordentlich wirkungsvolle Technik kennen, um solchen Impulsen die Macht zu nehmen. Diese Technik ist sofort umsetzbar und Sie können erreichen, dass Sie – ohne Kampf und ständige Kontrolle – mit sich und dem Essen wirklich zufrieden sind und ihr Wunschgewicht erreichen – und zwar auf Dauer.

N-222112 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 4x, 27.2.–20.3., Di, 18:30–21 Uhr | 13.33 UStd. | 67 € | **Ellen Eggers**

Das Anti-Schnarch und Apnoe-Training „ASuA"

Kurs

Leiden Sie unter starkem Schnarchen? Ist bei Ihnen eine leichte obstruktive Schlafapnoe diagnostiziert? Das „ASuA-Training" kann Ihnen helfen, ihre Vitalität zurück zu gewinnen und das Schnarchen zu vermindern. Das „ASuA-Training" wendet Methoden aus der Stimm- und Sprecherziehung an zur Stärkung der Mundpartie, dem Rachenraum sowie der Muskulatur der Zunge. Das Training der oberen Atemwege ist eine weitere wichtige Komponente. Das Training kommt hierbei ohne Hilfsmittel aus und ist überall durchführbar. Entgelt inklusive 10 Euro Trainingsmaterial.

N-222113 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 4x, 27.2.–20.3., Di, 20–21:30 Uhr | 8 UStd. | 40 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **Silvana Kreuzer**

Medizin, Prävention und Alternative Medizin

Gesprächsgruppe für Angehörige Demenzkranker

In monatlichen Treffen haben Sie die Möglichkeit, sich über ihre Situation mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen. Termine: 15.1., 19.2., 12.3., 16.4., 14.5., 25.6., und 9.7.2018 – in Kooperation mit TandeM e.V. und Paula e.V. Anmeldung bitte direkt bei Frau Martina Böhmer, Tel.: 0221-78955928.

N-222114 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 7x, 15.1.–9.7., Mo, 15:30–17:30 Uhr | 18.67 UStd. | entgeltfrei |
Martina Böhmer

Alternative Medizin

Vorträge

Die Körperzelle is(s)t keine Currywurst

Wie wirken sich unsere Lebens- und Essgewohnheiten auf unser Wohlbefinden aus? Erfahren Sie bei diesem Vortrag warum ein gestörter Stoffwechsel Ursache für viele Zivilisationskrankheiten – wie z.B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauferkrankungen – sein kann. Informieren Sie sich über Möglichkeiten Ihren Stoffwechsel typgerecht und individuell zu fördern und gesundheitliche Beschwerden nachhaltig zu verbessern. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmsanierung und Osteopathie.

A-132311 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 25.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Carmen Neuhausen**

Einführung in die basische Ernährung

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist wichtig für viele Funktionen des Körpers. Die moderne Ernährung mit Weißmehlen, Fast-Food, Süßigkeiten, aber auch hektisches Essen belastet den Körper und übersäuert ihn. Das Gleichgewicht kann gestört werden und notwendige Vorgänge laufen dann nicht mehr so ab wie es für unsere Gesundheit wichtig wäre. Basenreiche Ernährung hilft Säuren zu neutralisieren. So muss der Körper nicht auf seine Reserven zurückgreifen. In diesem Vortrag stellt die Dozentin basenreiche Lebensmittel vor, zeigt versteckte Säurequellen auf und gibt Tipps wie die Teilnehmer Ihren Alltag schon in kleinen Schritten ‚basischer' gestalten können. Gabriele Johannsen ist Heilpraktikerin in eigener Praxis.

A-132312 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 28.2., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Gabriele Johannsen**

Ernährung nach den fünf Elementen
Neue Sicht auf eine alte Medizin

Yin und Yang, Qi und die 5 Elemente: Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin klingt zunächst exotisch. Das ist sie aber nicht. In dieser Lehre wird der Mensch aus einer anderen Perspektive betrachtet. Mit diesem Wissen gewinnen Sie eine neue Sicht auf das, was Sie essen. Diese Ernährungsweise ist auch gut geeignet, Ihr Körpergewicht zu regulieren.
Stefanie Dücker ist Diplom Biologin und Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Kräuterheilkunde.

A-132313 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 12.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Stefanie Dücker**

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

Wer hat heutzutage nicht schon einmal Probleme mit dem Darm gehabt? Stress, Umwelteinflüsse oder Medikamente können eine der vielen Ursachen für einen gestörten Darm sein. Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z.B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder sogar Stimmungsschwankungen. Erfahren Sie bei dem Vortrag, wie Sie dieses Organ als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit nutzen können. Informieren Sie sich über Möglichkeiten, Ihren Darm intakt zu halten und wieder zu stärken. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmsanierung und Osteopathie.

A-132315 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Carmen Neuhausen**

Anti-Aging mit Traditioneller Chinesischer Medizin
Älter werden und sich wohl fühlen

Jeder Mensch ist schön. Mit den Verfahren der Chinesischen Medizin ist es möglich, diese „Schönheit" aufzuwecken. Älter zu werden und sich trotzdem wohl zu fühlen – ist das ein Gegensatz? Was bedeutet Gesundheit in der traditionellen chinesischen Medizin und wie definiert sich Krankheit? Wie unterscheidet sich der chinesische Ansatz von der westlichen Medizin? Im Vortrag geht es um Ausgewogenheit und um die Frage, wie ich eine Harmonie in den physiologischen Abläufen im Körper sowie in den Emotionen herstellen kann. Mit spezieller Ernährung, Kräutern und Akupunktur ist es möglich, wieder ein klares Gesicht zu bekommen. Sogar Alterungsprozesse lassen sich auf diese Weise verlangsamen. Stefanie Dücker ist Diplom Biologin und Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Kräuterheilkunde.

A-132316 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Stefanie Dücker**

Gutes Hören hält gesund
Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter

Hörprobleme können viele Folgen haben: Konzentrationsschwierigkeiten, 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, die ein französischer HNO-Arzt namens Prof. Alfred Tomatis entwickelt hat. Damit können die meisten Funktionen des Ohrs verbessert und somit Probleme reduziert bzw. behoben werden. Über diese noch recht unbekannte Methode berichtet die ausgebildete Tomatis-Trainerin Claudia Krüger aus Köln. Der Vortrag richtet sich an Berufstätige und Senioren, an Eltern und alle, die oft unaufmerksam sind, Gelerntes nicht behalten können, ständig in Bewegung oder überlastet sind, an Menschen mit den aufgeführten Problemen, Vielsprecher wie Berater, Sänger und Lehrer sowie Jeden, der sein Gehör trainieren möchte.

A-132317 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7.5., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Claudia Krüger**

Kurse und Seminare

Heilmethoden aus der Natur, Hausmittel, Heilpflanzen und Homöopathie
Über die Möglichkeiten und Grenzen gesundheitlicher Selbstbehandlung

Heilpflanzen und Hausmittel bergen einen ‚Schatz' in sich. Viele haben schon einmal von Wadenwickeln, aufsteigenden Fußbädern, Quarkwickeln, Thymian-Dampfbädern und Ähnlichem gehört. Sie wissen aber nicht, ob eine Anwendung wirklich gesundheitlich sinnvoll ist und wie sie funktioniert. Sie haben sich bestimmt auch schon einmal gefragt: „Kann ich meine selbst behandeln oder muss ich zum Arzt?" Gerade bei einfachen Beschwerden ist die Selbstbehandlung gut möglich. In praktischen Beispielen wird die Anwendung von Wickeln, Einreibungen, Auflagen und heilenden Maßnahmen gezeigt.

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Eine kurze Einführung in die Homöopathie ergänzt dieses Seminar. Gabriele Johannsen ist Heilpraktikerin in eigener Praxis.
A-222411 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10.3., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 39 € | **Gabriele Johannsen**

Basenkur – gemeinsam entgiften, entspannen und dauerhaft abnehmen

Den Jojo-Effekt vermeiden lernen
Unsere heutige Lebensweise mit Eile, Stress, Fast-Food, Fertigprodukten und Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten übersäuert unseren Körper.
Als Folgen können Abwehrschwäche, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, Muskelverspannungen, brüchige Fingernägel, schlaffe Haut und Haarausfall auftreten. Aber auch auf auch chronische Erkrankungen wie Arthrose und Osteoporose, Bluthochdruck, Venenschwäche und Bandscheibenleiden kann sich die Übersäuerung negativ auswirken. Aus Gewohnheit essen wir zahlreiche Dinge die uns schlecht bekommen. In dieser Kur lernen wir unsere Verhaltensmuster zu überdenken und zu ändern. So vermeiden wir den Jojo-Effekt. In dieser Kur lernen wir basenreiche Ernährung kennen. Die Entgiftung unseres Körpers wird gefördert. All dies wird ergänzt durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und Entspannungsübungen. Ein positiver Nebeneffekt: Die aus dem Urlaub mitgebrachten Pfunde purzeln wieder.
N-222412 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 4x, 12.4.–3.5., Do, 18:30–20 Uhr | 8 UStd. | 40 € | **Gabriele Johannsen**

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. Auch eine wohlwollende entspannte Haltung gegenüber sich selbst und anderen gehört dazu. Die Methode wird schon seit hunderten von Jahren praktiziert und hat die Königinnen der Mongolei schön gehalten. Sie lernen die Methode kennen und können Sie auch zu Hause weiterführen. Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen.
L-222413 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 17.3., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd. | 46 € | **Oyungerel Sanduijav**

L-222414 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 16.6., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd. | 46 € | **Oyungerel Sanduijav**

Falten ade – Auffrischungskurs

Dieses Angebot dient der Vertiefung und dem Erfahrungsaustausch für alle, die den Kurs „Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining“ bereits besucht haben.
L-222415 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 30.6., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd. | 46 € | **Oyungerel Sanduijav**

Singen macht glücklich und gesund?!

Die förderliche Wirkung des Singens für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist in aller Munde – Erklärungen für dieses „Mysterium“ gibt es viele... Eine davon wäre: Damit unsere Stimmen schön klingen, müssen wir unsere zupackende, expressive Seite und unsere Fähigkeit, nichts zu tun, geschehen zu lassen in eine stimmige Balance bringen. Ein schwingender, vernehmbarer Ton bedeutet, dass wir in die Welt treten, dass wir uns äußern. Das Einströmenlassen des Atems bedeutet ein Angefüllt-Werden, ein Sich-Regenerieren, ein „Nichts-Tun“. Wenn beides in einem mühelosen Wechsel stattfindet, kann sich unser stimmliches Potential voll entfalten. Der entstehende Klang zeigt, inwieweit ein gutes Gleichgewicht zwischen Aktiv-Sein und Ausruhen gelingt. Hierfür sensibel zu werden, hilft auch dabei, unseren Alltag ungestresst, „schwingend“ zu bewältigen. An einem solchen Gleichgewicht zu arbeiten, macht Spaß und tut gut!
In einer tonisierenden Körperarbeit, dem Wahrnehmen unseres Atems, Stimmübungen und einfachen Liedern wollen wir mit den Polen von Spannungsaufbau und Entspannung experimentieren.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ausreichend Getränke mit.
A-230004 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3.3., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** | **Dr. Anette Einzmann**

L-230005 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 5x, 7.5.–11.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 10 UStd. | 39 € | **Dr. Anette Einzmann**

Erfahrbarer Atem – frei & leicht

Ein Atem- und Meditationsworkshop
Unsere Atmung geschieht unbewusst und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Und manchmal wird die Luft zum Atmen regelrecht knapp. Richtig atmen heißt, die Luft ohne Anstrengung ganz in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Durch Atemübungen erfahren Sie Konzentration, Entspannung und Kraft. In der Atemmeditation lernen Sie,

Entspannung

aufmerksam und achtsam mit sich selbst zu sein. Sie schärft das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment und wirkt wie ein Anker für die Gegenwart. Lernen Sie unterschiedliche Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen sowie einfache Atem- und Yoga-Elemente kennen. Erfahren Sie so einen Zustand der Stille jenseits unserer normalen Unruhe und schenken Sie ihrem aktiven Geist eine wohltuende Pause.
A-230007 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.3., 25.3., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Atemoase – Entspannung und Wohlbefinden durch Atemtherapie

Nichts gegen Urlaub und Karibik, aber die Seele baumeln lassen können Sie auch in Köln. Die „Hängematte“ dafür bietet ihr Atem. Kann der frei fließen und sind Sie durchlässig für die Atembewegung, stellen sich innere Balance und Wohlbefinden fast von selbst ein. Den Weg dafür bereiten Übungen aus der Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf. Wir arbeiten mit Dehnungen, Bewegungen aus dem Atem und Tönen. Das Atemgeschehen und die auftauchenden Körperempfindungen werden bewusst wahrgenommen, aber nicht willentlich beeinflusst. Die akzeptierende Grundhaltung hilft dabei, in Einklang mit sich selbst zu kommen.
A-230008 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.7., Di, 18–21 Uhr | 16 € | **Christa Zander**

Atem und Gelenke

Ein Vertiefungsseminar zur Atemarbeit

Was hat der Atem mit den Gelenken zu tun? Die Atemdruckwelle, ausgelöst durch die Schwingung des Zwerchfells, setzt sich bei gelöster Muskulatur und lockeren Gelenken fort über Leisten, Beine bis hin zu den Füßen und von den Schultern über die Arme bis in die Hände sowie über die Halswirbelsäule in den Kopf. Dabei sind viele Gelenke zu passieren. Festhaltungen, Anspannung, Schmerz blockieren den freien Fluss des Atems und die darin enthaltenen Lebenskräfte können nicht voll ausgeschöpft werden. Umgekehrt ist es möglich, durch Atemübungen die Durchlässigkeit und Beweglichkeit der Gelenke zu fördern. Das tut nicht nur den Gelenken gut, sondern dem ganzen Menschen. Vitalität, Beweglichkeit und Balance – innere und äußere – können wachsen. Die Übungen basieren auf der Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf. Sie profitieren am meisten, wenn Sie einige Grundkenntnisse aus dieser Arbeit mitbringen.
A-230009 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7.8., Di, 18–21 Uhr | 16 € | **Christa Zander**

Ich hab’ Rücken (Nacken, Knie, Hüfte...)

Alexander-Technik bei Schmerz und Verspannung

Chronische Beschwerden in Rücken, Hüfte, Knie, Schulter-Nackenbereich, Handgelenken etc. können schnell rat- und hilflos machen. Doch: Wohlbefinden ist lernbar, weit mehr als wir manchmal für möglich halten. Alexander-Technik ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, die die ganze Person in den Blick nimmt. Sie lehrt Bewegungen wieder so mühelos auszuführen wie es unser „Bauplan“ vorsieht. Das beugt Beschwerden vor und gibt dem Körper die Möglichkeit sich zu erholen. Alexander-Technik schult achtsame Wahrnehmung, so dass wir bewusster werden, wie und warum wir etwas mit zuviel Anspannung tun. Sie schult, wie wir reagieren, so dass wir gelassener bleiben können statt Gedankenkarussell und Hamsterrad ausgeliefert zu sein. Das wird trainiert anhand von frei wählbaren Bewegungen, Tätigkeiten und Situationen aus Alltag, Beruf oder Freizeit. Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend, bitte bringen Sie ggf. warme Socken, Getränke und einen leichten Imbiss mit.
A-230013 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 4.3., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** | **Hendrik Klein**

„Schöner Sitzen“ im Büro mit der Alexander-Technik

„Sitz grade, Kind!“ hat die Omma immer gesagt. Wie wäre es stattdessen mit „Sitz natürlich aufgerichtet, mühelos und beweglich, Kind!“? Aber wie geht das, wo doch viele Büromenschen „Nacken und Rücken haben“? Wie wirkt es sich zum Beispiel auf meinen Körper aus, wenn ich im Büro „in die Tasten haue“? Wie reagiert er in einem schwierigen Gespräch oder überhaupt bei Stress und wie, wenn ich konzentriert auf den Bildschirm schaue und mich in der Arbeit verliere? Die Alexander-Technik ist eine Methode, die zum Beispiel durch neues Erleben und Ausprobieren, die eigene Körperwahrnehmung verbessern kann, um so unnötige Anspannung gehen zu lassen. Bewusstsein schafft Möglichkeiten. Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie gegebenenfalls ein Getränk mit.
A-230014 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 11.3., So, 13–16 Uhr | 18 € | **WE** | **Diana Hansen**

A-230015 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 12.4.–26.4., Do, 20–21:30 Uhr | 6 UStd. | 23 € | **Diana Hansen**

Wenn alles rund läuft! Optimieren Sie ihr Gehen und Laufen

Praktisch ausprobieren im Stadtwald

An unserem Gehen und Laufen hat die Evolution Millionen Jahre gearbeitet. Wenn wir diese Perfektion (unbewusst) durch unsere eigene “Lauftechnik” ersetzen, führt dies unter Umständen zu Schmerz und Beschwerden und beschränkt unsere sportliche Leistungsfähigkeit. Wir sehen uns an diesem Tag die Störungen zwischen Fuß und Kopf an und erkennen, wie wir sie mit einer Prise Achtsamkeit verblüffend einfach abstellen können. Gehen und Laufen wie die Natur es vorsieht, wird dann ein Kinderspiel, ein tolles Fitnessprogramm, ein Fest der Sinne, eine überzeugende Visitenkarte von uns selbst... Ein Seminar auf Grundlage der Alexander-Technik für alle, die wieder auf die Beine kommen oder geschmeidiger oder flotter unterwegs sein wollen; mit individuellem Feedback und Tipps. Das Seminar findet bei jedem Wetter statt.
A-230016 | Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln | 27.5., So, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Das Wandern ist des Kölners Lust...

Leichter Sehen und Gehen mit der Alexander-Technik

Unbewusste Gewohnheiten erschweren häufig unsere ganz alltäglichen Tätigkeiten. Aber es geht auch anders – und Sie können auch anders gehen. Lassen Sie mit Hilfe der Alexander-Technik Schritt für Schritt ihre hemmenden Gewohnheiten hinter sich und lernen leichtfüßig zu werden. Bei einer ca. fünfstündigen Wanderung an der Sieg rund um die Burg Blankenberg bekommen Sie viele neue Impulse fürs Gehen und auch neuen Aus- und Einsichten über das Sehen. Der Zusammenhang von Augen, Gehirn und Körper erschließt sich durch Übungen aus dem Sehtraining und die im (Computer-)Alltag oft vernachlässigten Augen bekommen Entlastung. Es wachsen Lust und Leichtigkeit beim Wandern und die Schönheit der Aussicht. Und natürlich sind die Erfahrungen auch gut in den Alltag übertragbar. Die Wan-

derung findet bei jedem Wetter statt; bitte keine Kontaktlinsen sondern bei Bedarf Brille tragen.
A-230017 | Bahnhof Blankenberg/Sieg, Siegtalstr., 53773 Hennef | 6.5., So, 11:15–16:15 Uhr | 6.67 UStd. | 30 € | **WE** |
Hendrik Klein, Célia Jurdant-Davis

Leichter Sitzen, Stehen, Gehen… – Achtsamer wahrnehmen…

Feldenkrais-intensiv-Woche im Sommer
Gelassen, zentriert und entspannt sein – und das nicht nur im Sommer! -, wer möchte das nicht? Der Ingenieur, Physiker und Judo-Meister Moshe Feldenkrais entwickelte eine Methode, die über sanfte Bewegung Lernprozesse des Gehirns fördert, um

- sich leichter bewegen zu können
- Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu entdecken
- und das eigene Potential zu entwickeln

Diese Erfahrungen und Wirkungen werden ergänzt mit Zentrierungsübungen des Embodiment Facilitation, das eine feinere Kommunikations- und Körperwahrnehmung ermöglicht. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, einen leichten Imbiss und Getränke mit.
A-230019 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 17.7.–19.7., Di–Do, 10–15 Uhr | 20 UStd. | 77 € |
Katinka Sanchez

Das Kölner Grün mit offenen Augen erleben

Ein dynamischer und meditativer Yoga- und Augen-Walk
Dieser flotte Yoga-Augen-Spaziergang ist mit den Atemtechniken des Yoga der Energie kombiniert. Ausgewählte Yoga-Übungen nutzen wir für vorheriges und anschließendes Aufwärmen, Lockern und Dehnen; Übungen des Sehtrainings entlasten die Augen vom oft anstrengenden (Bildschirm-)Alltag. Meditatives Gehen bringt uns uns selbst näher. Die gezielten Bewegungen im Freien fördern die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn, machen geistig fit, entspannen das vegetative Nervensystem, unterstützen den Kreislauf und kommen den Augen sowie dem gesamten Körper zugute. Bitte Sportschuhe sowie bequeme, evtl. regentaugliche Kleidung (Zwiebellook) und Wasser mitbringen.
A-230020 | Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln | 29.4., So, 10–13 Uhr | 18 €, zzgl. Übungsanleitung: 2 € | **WE** |
Gerlinde Riese

FarbenFrohes Sehtraining

Farben regen das Sehen an und werden hier gezielt eingesetzt. So wird mit spielerischen Übungen aus dem Sehtraining Ihre Sehkraft aktiviert, das Sehen fokussiert, die Augen entspannt und das Gesichtsfeld erweitert. Dazu erlernen Sie leichte Übungen, um den Schulter- und Nackenbereich zu lockern. Nehmen Sie sich Zeit fürs Agieren und fürs Träumen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug sowie ausreichend Getränke mitbringen; bitte keine Kontaktlinsen oder Gleitsichtbrille tragen, sondern vielmehr eine alte Brille mitbringen.
L-230024 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 4.3., So, 11–14 Uhr | 18 €, zzgl. Arbeitsmaterial, Übungsblätter und -anleitungen: 8 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

Sehtraining für Alle

Besonders in Zeiten von Bildschirm- und Naharbeit fordern wir nicht nur die Augen, sondern auch den Nacken- und Schulterbereich ständig heraus. Viele alltagstaugliche Tipps und Übungen rund ums Thema „Besser sehen“ helfen ihnen, tagtäglich achtsamer und bewusster mit ihren Augen umzugehen. Regelmäßige kleine Übungseinheiten, rechtzeitig begonnen und eine gute Pflege der Augen können bewirken, die Sehkraft zu erhalten, sie zu stärken und einem frühzeitigen Auftreten von Augenkrankheiten präventiv entgegenzuwirken. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug sowie ausreichend Getränke und eventuell einen leichten Imbiss mitbringen; bitte keine Kontaktlinsen oder Gleitsichtbrille tragen, sondern vielmehr eine alte Brille mitbringen.
A-230025 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 15.4., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. | 41 €, zzgl. Arbeitsmaterial, Übungsblätter und -anleitungen: 8 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

Gelassenheit im Alltag

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

Resilienz stärken – Stress adieu!

Ein Wochenende voller Achtsamkeit, Stressmanagement und Entspannung
Als Resilienz bezeichnet man die innere Widerstandsfähigkeit und Kraft, gut durch die Herausforderungen des Lebens zu kommen. Im stressigen Alltag geht häufig unter, innezuhalten und aufzutanken. Lernen Sie, was Stress bedeutet und wie Sie ihn managen. Sie reflektieren ihren Status Quo und ihre Ressourcen: Ziele, Wünsche und Träume für die Zukunft. Sie lernen Achtsamkeits- und Entspannungstechniken, um diesen näherzukommen. Hier geht es nicht um „höher, schneller, weiter“, sondern darum die Haltung „Hier und Jetzt ist gut und/oder genug“ zu kultivieren.
L-230121 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21.4., 22.4., Sa, 11–18 Uhr, So, 10–16 Uhr | 17.33 UStd. | 76 € | **WE** | **Marie Wilke**

Mit frei fließendem Atem zu mehr Wohlbefinden – Tankstelle für Stressgeplagte

Haben Sie das Gefühl, Ihr Stresspegel ist zu hoch? Fällt es Ihnen schwer abzuschalten? Fehlen Ruhe und Gelassenheit? Der achtsame Umgang mit dem Atem kann Ihnen helfen, „Boden unter die Füße“ zu bekommen und wieder durchzuatmen. Anspannung und Festhaltungen werden zunächst wahrgenommen und dann allmählich abgebaut. Der bewusst zugelassene, frei fließende Atem stellt innere Balance wieder her, das hilft, die nötigen, oft kleinen, Veränderungen im Alltag anzugehen. Die Übungem basieren auf der **Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf**. Sie sind einfach zu erlernen und zu Hause durchführbar. Im Seminar wird reflektiert, welche Anwendungsmöglichkeiten es im Berufsalltag gibt. Hier wird sicher ein „langer Atem“ gebraucht. Aber der wächst – mit etwas Geduld – durch die erlernten Übungsweisen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
A-230131 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23.2., Fr, 18–21 Uhr | 18 € | **WE** |
Christa Zander

L-230132 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 5.3.–23.4., Mo, 20–21:30 Uhr | 12 UStd. | 46 € |
Christa Zander

Entspannung

Durchatmen, abschalten und auftanken

Eine entspannte Auszeit am Sonntag

Diese Auszeit richtet sich an alle, die keine Zeit oder Möglichkeit haben, einen regelmäßigen Kurs zu besuchen. Hier können Sie drei Stunden lang abschalten, die Seele baumeln lassen und entspannen, um neue Energie zu tanken. Freuen Sie sich auf eine Auszeit für Körper, Geist und Seele:

- Ankommen mit Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Durchatmen – den Atem beobachten und frei fließen lassen
- Achtsame Bewegung und Körperbalance mit Elementen aus Qi Gong und Yoga
- Auftanken mit meditativen Klängen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und, falls Sie nicht barfuß üben möchten, Anti-Rutschsocken mit.

A-230133 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 4.3., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** | **Kristina Beyer**

Die Stunde der Kraft – Erhöhen Sie ihr individuelles Energiepotenzial

Tagesseminar

„Die Stunde der Kraft" ist ein ganzheitliches Konzept zur Entspannung, Kräftigung und Aktivierung der eigenen Ressourcen. Sie schieben den körperlichen und psychischen Beschwerden, die aus Bewegungsarmut, Berührungsmangel und Stress herrühren können, damit einen Riegel vor und tuen sich selbst viel Gutes.

Mit Atem- und Yogaübungen, der Wahrnehmung der eigenen Intuition durch geführte Meditationen und dem Fokus auf die positive Ausrichtung des Herzens, der Selbstliebe, erhalten Sie den Raum, ihre Gesundheit zu fördern und eine starke, bejahende innere Haltung zum Leben zu festigen, die Sie leicht in ihren Alltag integrieren können.

Die tagesaktuellen Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden fließen mit ein.

A-230140 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3.6., So, 12–18 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Kurse

A-230143 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8x, 19.2.–23.4., Mo, 20–21:30 Uhr | 16 UStd. | 61 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **Claudia Berlinger**

A-230144 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8x, 7.5.–2.7., Mo, 20–21:30 Uhr | 16 UStd. | 61 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **Claudia Berlinger**

L-230145 | Lindenthal, VHS im Bezirks-rathaus | 8x, 23.2.–27.4., Fr, 10–11:30 Uhr | 16 UStd. | 61 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **Claudia Berlinger**

L-230146 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 9x, 4.5.–6.7., Fr, 10–11:30 Uhr | 18 UStd. | 69 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **Claudia Berlinger**

SIS – Stark im Stress – Training zum guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen

Sie fühlen sich ausgelaugt, belastet oder gestresst? Die Gedanken an Probleme oder Ärgernisse lassen Sie nicht los? Negative Emotionen belasten ihren Alltag? Dann kommt hier die gute Nachricht: Der Umgang mit Stress und negativen Emotionen ist erlernbar. Das Training „Stark im Stress" basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen; in Studien reduzierte es nachweislich das Stressempfinden und depressive Stimmungen.

In 3 aufeinander bauenden Modulen erlernen Sie alltagsnah und auf unterhaltsame Weise den guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen:

- Modul 1: Ressourcenstärkung mit Fokus auf den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit und Regeneration
- Modul 2: Stärkung der seelischen Widerstandskraft, der sogenannten Resilienz – ertragen Sie Würde, was Sie (gerade) nicht ändern können anstatt sich daran ‚wundzulaufen'
- Modul 3: gezielte Verändern von Emotionen in unveränderbaren Situationen

Zusätzlich zu den 3 Kursabenden in der VHS haben Sie die Möglichkeit, online über einen eigenen Trainingsaccount mit Videos und Übungen weiter zu trainieren und über die Trainings-App immer wieder Übungsimpulse zu bekommen, damit Sie Gelerntes leichter in ihrem Alltag verankern können.

Informationsabend

A-230150 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.3., Mo, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Laura Jordaan**

Kurs mit optionaler Online-Unterstützung und Begleit-App

A-230151 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 9.4.–23.4., Mo, 18–21:30 Uhr | 14 UStd. | 54 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Informationsabend

A-230152 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8.6., Fr, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Laura Jordaan**

Kurs mit optionaler Online-Unterstützung und Begleit-App

A-230153 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 22.6.–6.7., Fr, 18–21:30 Uhr | 14 UStd. | 54 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Abschalten und Auftanken

Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und „die Batterie wieder aufladen" mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings. Die Übungen sind einfach anzuwenden, helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv. Erfahren Sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.

A-230180 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8x, 20.2.–24.4., Di, 18:15–19:45 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Michaela Wende**

A-230181 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 29.5.–10.7., Di, 19:45–21:15 Uhr | 14 UStd. | 54 € | **Michaela Wende**

M-230184 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 19.2.–23.4., Mo, 20–21:30 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Michaela Wende**

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 angewandt wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgegebene Befehle an den eigenen Körper, die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen. Autogenes Training ist gut alleine auszuführen und unterstützt die Entspannungsbereitschaft insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.

A-231300 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8x, 20.2.–24.4., Di, 19:45–21:15 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Michaela Wende**

A-231302 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 29.5.–10.7., Di, 18:15–19:45 Uhr | 14 UStd. | 54 € | **Michaela Wende**

L-231340 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 9x, 22.2.–3.5., Do, 18:30–20 Uhr | 18 UStd. | 69 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | Lindenthal, VHS im Bezirks-rathaus | 6x, 7.6.–12.7., Do, 20–21:30 Uhr | 12 UStd. | 46 € | **Jürgen Worbs**

„Ruhe kommt ganz von selbst" – Und mit neuen Impulsen noch besser

Autogenes Training – Ein Tag zur Auffrischung und Vertiefung

Hier sind Sie richtig, wenn Sie schon einmal einen Kurs Autogenes Training gemacht haben und Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Sie können „wieder reinkommen", Neues dazulernen, Entspannung genießen und die Motivation für die Anwendung im Alltag stärken. Inhalte sind: die Grundübungen, Organübungen und Varianten, Autogenes Training zum Einschlafen und für persönliche Ziele nutzen, „Kopfkino" stoppen, ergänzende Übungen und Fantasiereisen.

A-231399 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 17.3., Sa, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Unter diesem Begriff (auch: Progressive (Muskel-)Relaxation oder PME genannt) versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten Muskelan- und -entspannung. Sie hilft, Verspannungen, die durch Stress, Ärger, Hektik oder auch langes Sitzen hervorgerufen wurden, zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden. Sie erlernen die grundlegenden Techniken zur Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen.

L-232340 | Lindenthal, VHS im Bezirks-rathaus | 9x, 22.2.–3.5., Do, 20–21:30 Uhr | 18 UStd. | 69 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 7.6.–12.7., Do, 18:30–20 Uhr | 12 UStd. | 46 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

Walk & Relax

Walking und Entspannung in Leidenhausen und der Wahner Heide

Wir walken (ohne Stöcke) und legen entspannende Stopps ein. Walking, das schnelle Gehen mit aktivem Armschwung, ist ein schonendes Ausdauertraining und kann leicht erlernt werden. Besonders interessant ist hier die abwechslungsreiche Kombination mit Dehn- und Balanceübungen, Meditationen sowie Atembeobachtung und Entspannungselementen im Stehen. Diese Mischung aus Bewegung und Entspannung hilft Ihnen dabei, den Alltag hinter sich zu lassen und abzuschalten.

Die Termine finden bei jedem Wetter statt; bei Regen nutzen wir für einige Teile des Kurses die Räume des Naturmuseum „Haus des Waldes". Bitte tragen sie geeignete Walking-Schuhe und witterungsangepasste Kleidung; wir starten pünktlich. **Mit Unterstützung des Naturmuseums „Haus des Waldes Köln".**

P-233001 | Eingang „Haus des Waldes", Gut Leidenhausen 1, 51147 Köln, Leidenhausen | 6x, 7.6.–12.7., Do, 18:30–20 Uhr | 12 UStd. | 46 €, zzgl. Nutzungsgebühr Gut Leidenhausen: 7,50 € | **Kristina Beyer**

Entspannt durch den Sommer

Atembeobachtung, Meditation, achtsames Gehen und Bewegung in der Natur

Wenn man gestresst ist, sich müde und ausgelaugt fühlt, hilft meist Bewegung an frischer Luft, mitten in der Natur. Im Grünen kann man den Gedanken freien Lauf lassen und einfach nur sein. Natur tut gut. In diesem Sommer-Kurs in der freien Natur werden verschiedene Entspannungsmethoden abwechslungsreich kombiniert: Atemwahrnehmung, Meditationen im Stehen, Gehen oder Sitzen, Elemente aus dem Qigong und Yoga, Phantasiereisen, Muskelentspannung... Die Übungen werden meist im Stehen auf den Wiesen und abseits gelegenen Wegen in Leidenhausen ausgeübt und sollen, neben der Ruhe des Geistes, auch die Körperbalance fördern.

Bitte Gymnastikmatte und eine leichte Decke mitbringen und Sportschuhe sowie der Witterung entsprechende Kleidung tragen. Bei Regenwetter finden Teile des Kurses in den Museumsräumen statt.**Mit Unterstützung des Naturmuseums „Haus des Waldes Köln".**

P-233002 | Eingang „Haus des Waldes", Gut Leidenhausen 1, 51147 Köln, Leidenhausen | 6x, 19.7.–23.8., Do, 18:30–20 Uhr | 12 UStd. | 46 €, zzgl. Nutzungsgebühr Gut Leidenhausen: 7,50 € | **Kristina Beyer**

Rendezvous mit der Stille – Meditation

Ein Thema – viele Variationen

Sie haben schon viel über die positive Wirkung von Meditation gehört und sind neugierig, wie das funktioniert? Probieren Sie es aus und Sie werden sehen, dass Meditation nur wenig mit stundenlangem Herumsitzen zu tun hat. Sie bietet eine Möglichkeit, wieder mehr Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit in ihr Leben zu bringen, den Geist zu beruhigen und frische Energie für den Alltag zu schöpfen. Hier erfahren Sie – frei von religiösen Aspekten – mehr über Meditation, üben nach verschiedenen Techniken und können sich über Ihre Erfahrungen austauschen. Ergänzt werden die Meditationen durch Übungen der Atemwahrnehmung.Kursinhalt: Atemmeditation, Imagination, Chakren- und Klangschalen-Meditation

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ggf. warme Socken mit. Kleingruppe.

P-233010 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 4x, 26.2.–19.3., Mo, 19–20:15 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € | **Kristina Beyer**

Einführung in die Zen-Meditation

Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung sind Teil des Alltags geworden. Zen-Meditation, auch Zazen genannt, bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben für das, was im Augenblick wirklich ist. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment: Ohne zu urteilen und freundlich mit uns selbst nehmen wir an, was sich gerade zeigt. Und immer wieder führen wir die Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Das Erleben in der Stille ist heilsam – zentrierend und erdend. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.

A-233011 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 29.4., So, 11:30–14:30 Uhr | 18 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Entspannung

Acem-Meditation

Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen, sondern reduziert Stress, Nervosität und Schlafstörungen. Energiereserven werden freigesetzt und die Leistungsfähigkeit wie auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Acem-Meditation wird auf dem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach zu erlernen und lässt sich problemlos in den Alltag übertragen. Bringen Sie so mehr Gelassenheit in Ihr Leben. Bitte bequeme Kleidung, Getränk und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

A-233013 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 4.5., 5.5., Fr, 18–20:30 Uhr, Sa, 11–14 Uhr | 7.33 UStd. | 33 € | **WE** | **Monika Wirkkala**

Eine Verabredung mit mir – Bei sich ankommen und Ruhe finden durch Achtsamkeit, Meditation und Yoga

Eine Achtsamkeits-Intensiv-Woche in den Osterferien

Genau beobachten, was „wirklich ist" – Hier und Jetzt. Begegnen Sie sich in wertschätzender und freudiger Aufmerksamkeit im momentanen Augenblick, ohne Urteil, Wertung, Kommentar. Nutzen Sie die Chance zu liebevoller Selbstansicht durch dieses meditative Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining, das Sie zu einer großen inneren Ruhe und Klarheit führen kann und Sie die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Körper vertiefen lässt. Sanftes Yoga unterstützt mit Atemübungen bringen Körper und Geist zusätzlich in Einklang. Es erwarten Sie Theorie und viel Praxis zum Thema „Umgang mit Stress im Alltag". Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und Schreibzeug mit.

A-233051 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 4x, 3.4.–6.4., Di–Fr, 9:30–12:30 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Elisabeth Althoff**

Ein Achtsamkeits-Wochenende

A-233052 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 12.5., 13.5., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skriptkosten: 5 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Achtsamkeitsmeditation

Ein Wochenende

Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene Geh- und Sitz-Meditationstechniken, bekommen Hintergrundwissen und werden zu Achtsamkeit, positivem Denken und Spiritualität im Alltag geführt. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen dienen der Vorbereitung der Meditation. Schenken Sie sich ein Stück Ruhe und Kraft für den Alltag.

A-233061 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 28.4., 29.4., Sa, 15–18 Uhr, So, 15–18 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Kurse

L-233062 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 9x, 19.2.–30.4., Mo, 15:30–17 Uhr | 18 UStd. | 69 €, zzgl. Skriptkosten: 5 € | **Elisabeth Althoff**

L-233063 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 9x, 7.5.–9.7., Mo, 15:30–17 Uhr | 18 UStd. | 69 €, zzgl. Skriptkosten: 5 € | **Elisabeth Althoff**

L-233064 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 12x, 24.1.–25.4., Mi, 18:30–20 Uhr | 24 UStd. | 92 €, zzgl. Skript: 5 € | **Elisabeth Althoff**

L-233065 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 10x, 2.5.–11.7., Mi, 18:30–20 Uhr | 20 UStd. | 77 €, zzgl. Skript: 5 € | **Elisabeth Althoff**

Meditation – Tiefenentspannung – sanftes Yoga

Hier lernen Sie unterschiedliche Meditationstechniken kennen (geführte Meditationen, dynamische Meditationen, Atemmeditationen) und üben ein sanftes und achtsames Yoga. Ergänzt mit Methoden der Tiefenentspannung, wie dem Body Scan und Yoga Nidra ergibt sich eine solche Vielfalt, dass Jeder und Jede, auch für die unterschiedlichen Tagesformen, einen stimmigen Weg findet, zu einer tiefen Entspannung und Sammlung zu kommen.

M-233069 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 19.2.–9.7., Mo, 16:45–18:15 Uhr | 34 UStd. | 130 € | **Martina Will-Fall**

Yogameditation

Yoga ist Meditation – es ist der Weg und das Ziel zugleich. Hier erfahren Sie diesen engen Zusammenhang: wenn der Körper entspannt, der Atem vertieft und der Geist aufgerichtet ist, kommt die Stille zum Vorschein, die uns allen innewohnt. Dies befreit die Energie des Bewusstseins, die oft von körperlicher und geistiger Unruhe blockiert wird. Vom Atem geleitet bereiten wir den Körper mit sanften Bewegungen auf das Sitzen mit gerade aufgerichtetem Rücken vor. Atemübungen und Entspannungssequenzen mit Mantra-Rezitation führen zur Meditation. Körper, Atem und Geist sind vereint, um ganz bewusst im Moment präsent zu sein. Das ist Meditation.

N-233080 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 20.2.–24.4., Di, 19:30–21:30 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Valérie Hennemann**

N-233081 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 8.5.–3.7., Di, 19:30–21:30 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Valérie Hennemann**

Massage

Massage und Yoga für Eltern und Kind (6-10 Jahre)

Eltern und Kinder sind eingeladen, die Freude an gemeinsamen Yogaübungen und liebevollen Massagen im Nacken-, Kopf-, Gesichtsbereich und den Händen haben. Sie erleben sowohl stille als auch energiegeladene Momente miteinander. Lernen Sie Yoga einmal ganz anders kennen und erlernen mit Leichtigkeit einfache Massagen „für den Hausgebrauch", die sowohl den Kindern als auch den Eltern viel Spaß machen. Sie gehen an diesem Sonntag auf eine harmonische Reise des Schenkens und Empfangens, indem Sie mit viel Achtsamkeit füreinander da sind. **Eine Teilnahme ist ausschließlich in der Kombination „1 Elternteil + 1 Kind" möglich** (nicht mehrere Kinder). Die Kinder sind entgeltfrei, bitte nicht extra mitanmelden. Bitte leichte Kleidung, eine Decke, großes Tuch oder Laken, ein Handtuch pro Person, Snack und Getränke mitbringen.

A-234000 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.6., So, 12–16:30 Uhr | 6 UStd. | 40 €, zzgl. Massageöle pro Eltern-Kind-Paar: 5 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Entspannung

Einführung in das kleine Massage-Einmaleins

Rücken- und Nackenmassage für Frauen

Wie wohltuend und entspannend ist doch eine Massage mit warmem (Sesam-)Öl! In einzelnen Schritten erarbeiten Sie den Ablauf einer Nacken- und Rückenmassage und lernen so die anatomische Beschaffenheit des Körpers, die Wirkungen der Öle und der Berührungen auf der körperlichen wie auch der seelischen Ebene sowie die Grenzen und Gegenanzeigen einer Massage kennen. So erlangen Sie die Sicherheit, dies auch eigenständig anwenden zu können. Bitte ein (altes) großes Handtuch, eine Decke, Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

L-234001 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 17.3., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd. | 41 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

Einfach massieren – ein Abend für das Wohlgefühl

Im Erlernen und Wiederholen einfacher Massagetechniken und Grundprinzipien der Ganzheitlichen Massage können wir mit Herz, Ruhe und Fingerspitzengefühl den ganzen Körper wohltuend behandeln. Es werden Techniken vermittelt, die im Austausch miteinander vor allem am Rücken in aller Ruhe erprobt und geübt werden können. Leichte Bewegung dient der Auflockerung und dem Energiefluss; Sammlung und kurze Stille fördert die Konzentration; angenehme Musik begleitet alle Übungen. Bitte bequeme Kleidung, Laken, Decke und Öl mitbringen; zu zweit und auch ohne Partnerin oder Partner buchbar.

A-234031 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13.4., Fr, 18–21 Uhr | 18 € | **WE** | **Edelgard Hermes**

Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für einen guten Kontakt

Ein Samstag für Paare

Unser Leben wird immer hektischer und gerade im Alltag passiert es leicht, dass man sich keine Zeit für Kommunikation über Berührung nimmt. Dabei gibt Berührung ein Gefühl von Sicherheit und Liebe – und beides braucht der Mensch. Massage ist da eine vorzügliche Methode, um das Tempo ein wenig zu drosseln, Stress abzubauen und die Harmonie zu spüren. Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen sicheren Umgang mit einigen grundlegenden Massagetechniken, Kenntnis über passende Öle und macht Sie mit der eigenen Intuition bei der Massage vertraut. So können Sie sich auch zuhause Oasen der Auszeit schaffen. Massage kann eine gute Beziehung festigen und eine müde beleben. Bitte ein (altes) großes Handtuch, eine Decke, Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.

L-234035 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 3.3., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd. | 41 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

A-234036 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13.5., So, 11–18 Uhr | 9.33 UStd. | 41 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

Massage und Yoga für Zwei

Dieser Entspannungstag bietet Freunden und Paaren die Möglichkeit, Energie spendende Massagen für den Nacken- und Kopfbereich zu erlernen und Yoga auf eine Weise kennenzulernen, die nicht nur die eigene Dehnbarkeit, sondern auch das Feingefühl für das Gegenüber fördern. Zwei Menschen unterstützen und beschenken einander mit liebevoller Aufmerksamkeit und unterstützender Berührung in den Yogaübungen sowie in den Massagesequenzen. Das gemeinsame Tun sowie die geteilte Aufmerksamkeit fördern Vertrauen in unsere Begegnungen sowie eine achtsame Kommunikation über unsere eigenen Wünsche und Grenzen. Zudem macht das gemeinsame Ausprobieren einfach Freude. Bitte leichte Kleidung, eine Decke, großes Tuch oder Laken, ein Handtuch pro Person, Getränke und ggf. einen Snack mitbringen.

A-234037 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22.4., So, 12–18 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skript + Öle: 6,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Ayurveda-Massage für Zwei

Viele Menschen suchen einen Ausgleich für belastende Umweltfaktoren und stressige Lebensbedingungen. Ayurveda ist eine Lebens- und Heilweise der Fülle. Nicht durch Verzicht pflegen wir Körper und Geist, sondern durch liebevolle Behandlung.

Die Ayurvedische Ölmassage ist eine ausgesprochen sanfte Methode, dem Körper und Geist einer Freundin, eines Freundes oder Partners zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wir achten bei der Massage darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang stehen und die Stressreduktion sich für beide Beteiligte positiv auswirkt. Sie erlernen an diesem Sonntag Schritt für Schritt heilsame Massagetechniken für die Bereiche Kopf, Gesicht, Nacken, Arme und Hände und probieren verschiedene warme Kräuteröle aus. Bitte leichte Kleidung, Decke, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gießgefäß (Milchkännchen o.ä.) sowie leichten Imbiss und Getränke mitbringen; bitte zu zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person.

A-234039 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 11.3., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skript + Öle: 8,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Entspannung für Rücken, Schulter und Nacken mit Fußreflexzonenmassage

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen und muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Wenig Bewegung, schlechte Haltung und dauernder Stress sind oft die Ursachen. Mit einer Fußreflexzonenmassage können Sie für eine verbesserte Versorgung der Muskulatur sorgen, wodurch diese gelockert wird und Schmerzen nachlassen. Darüber hinaus erfährt der Massierte Entspannung auf allen Ebenen und das ist bereits ein wichtiger Beitrag zur Linderung der Beschwerden. Hier lernen Sie verschiedene Grifftechniken und Reflexzonen am Fuß kennen, so dass Sie danach selbständig eine Fußreflexzonenmassage durchführen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Hose mit weitem Bein) und ein Handtuch mit. Massiert wird paarweise auf Matten am Boden; auch ohne Partnerin oder Partner buchbar.

A-234080 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21.4., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd. | 41 €, zzgl. Skript + Materialkosten: 5 € | **WE** | **Eva Landefeld**

Traditionelle Thai-Massage

Bei der Traditionellen Thai-Massage oder auch Thai-Yoga-Massage wird der Liegende passiv durch eine Reihe von Yogapositionen geführt. Der Massierende stimuliert mit Händen, Daumen und Ellbogen die Energielinien und Druckpunkte am Körper. Diese umfassende Ganzkörperbehandlung löst Muskelverspannungen, stärkt die Selbstheilungskräfte und trägt zu einem umfassenden körperlichen Wohlbefinden bei. Hier werden die ersten Techniken der Ganzkörpermassage (bekleidet) vermittelt; es wird unter Anleitung paarweise massiert. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. warme Socken mitbringen; eine Anmeldung ist auch einzeln möglich.

A-234700 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.3., 25.3., Sa, 15–18 Uhr, So, 15–18 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Entspannung

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan

Shiatsu – auf japanisch „Fingerdruck“ – ist eine wohltuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen werden Körper und Geist eingeladen, Spannungen gehen zu lassen und innere Ruhe zu finden. Shiatsu ist ein wunderbarer Gegenpol zu Stress und Hetze. Verspannungen, Disharmonien und Schmerzen können sich lösen. Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie nach diesem Seminar selbständig anwenden können. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen; auch ohne Partnerin oder Partner buchbar.

A-234701 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 17.6., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 30 € | **WE** | **Bernadette Calenberg**

Do-In: Meridian-Selbstmassage und -Dehnung

Wir begegnen uns selbst: In der Massage spürt unser Körper die wache Aufmerksamkeit der Hände, die die verschiedenen Körperbereiche wahrnehmen – zugewandt, erkundend und wohltuend. In sanften Dehnungen und mit Hilfe der Atmung gleitet die Wahrnehmung in unsere Innenräume, zu den eigenen Befindlichkeiten und Möglichkeiten – ohne diese zu beurteilen – erforschend und freundlich mit uns selbst. Diese Selbsterkundung durch Dehnen, Klopfen, Reiben, Schütteln und Massieren freut den Körper, bringt Ausgleich und Entspannung, stärkt die „Lebensgeister“ und führt zu mehr Leichtigkeit und innerer Ruhe. Do-In, ein alter Zweig asiatischer Heilkunde, ist hervorragend geeignet, uns selbst von innen her zu pflegen. „Do“ bedeutet „den Kanal öffnen“; „In“ heißt „dehnen, strecken, bewegen“. Diese Massage wird in bequemer Kleidung ausgeübt; bitte bringen Sie zudem ausreichend Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mit.

A-234800 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3.3., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Lehre und Praxis, die einen Weg „zur menschlichen Weiterentwicklung“ beschreibt. Das im Westen zumeist praktizierte Hatha-Yoga, das überwiegend auch in den VHS-Kursen unterrichtet wird, arbeitet mit Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen sowie bestimmten Körperhaltungen. Bei regelmäßigem Üben fördert Yoga eine innere Ausgeglichenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und hilft, neue Kräfte für den Alltag zu mobilisieren.
Das vielfältige Yoga-Angebot der VHS Köln gliedert sich wie folgt:

- Yoga zum Kennenlernen
- Thematische Yoga-Seminare
- Yoga für Alle
- Grundstufe
- Aufbaustufe I
- Aufbaustufe II

Yoga zum Kennenlernen

Absolute Beginners – Yoga zum Kennenlernen

Ein Schnupperworkshop für absolute Yoga-Anfängerinnen und -Anfänger und alle, die sich einfach einmal eine kurze Auszeit gönnen wollen. Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga: sanfte Körperhaltungen (Asanas) sowie Atem- und Entspannungsübungen lassen Stress und Verspannungen schmelzen, Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen und harmonisiert. Kleine Theorieeinheiten und Praxis wechseln ab.

A-235002 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15.4., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** | **Monika Zielinski**

Yoga und Achtsamkeitsmeditation kennenlernen

Lernen Sie in diesen vier Wochen ruhiges, kraftvolles Hatha-Yoga mit Meditation kennen. Hierbei liegt der Fokus auf der ganzheitlichen Wirkung des Yoga, das neben dem Körper auch die emotionale und mentale Achtsamkeit fördert und zu innerer Balance und Wohlbefinden führt. Perfekt, um Yoga kennenzulernen oder auch um wieder anzufangen.

A-235010 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 4x, 22.2.–15.3., Do, 20–21:30 Uhr | 8 UStd. | 31 € | **Marie Wilke**

Intensiv klassisches Hatha-Yoga kennenlernen – Ein Sommerkurs

In 3 mal 3 Stunden lernen Sie grundlegend klassisches Hatha-Yoga kennen: körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung und Sie werden merken, dass Sie im Zusammenspiel dieser Elemente sowohl Kraft schöpfen als auch gleichzeitig zur Ruhe kommen können. In jeder Kurseinheit werden die Übungen gründlich erklärt und eingeübt. Dabei erfahren Sie wie nebenbei auch das Wichtigste zur Yogaphilosophie und -tradition. Am Ende können Sie gut einschätzen, welche Elemente des Yoga für ihre individuelle Praxis besonders geeignet sind. Auf Teilnehmerfragen dazu wird gerne eingegangen.

A-235011 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 16.7.–30.7., Mo, 10–12:30 Uhr | 10 UStd. | 39 € | **Harald Bortz**

Thematische Yoga-Angebote

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

Yoga im Wald und auf der Heide...

Auf und leicht abseits der Wege praktizieren wir an schönen Plätzen einige einfache Hatha-Yoga-Übungen – ohne Matte, in der Wanderkleidung und garantiert auch für „Nicht-Yogis“ geeignet. Körper und Geist kommen in der Natur wunderbar zur Ruhe; Sie trainieren Körpergefühl und Achtsamkeit und genießen die Wanderung auf ganz neue Art. Es geht ca. 12 km auf und ab; bitte geeignete Wanderkleidung und -schuhe sowie Mittagsproviant mitbringen; Schlusseinkehr ist möglich.

...bei einer Wanderung an der Sieg

Wir wandern von Merten über Honscheid auf dem Stachelberg mit herrlichem Aussichtspunkt über die Sieg. Zzgl. ca. 7 € Fahrtkosten.

A-235110 | Treffpunkt: Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11 | 22.4., So, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. | 22 € | **WE** | **Dagmar Weiß**

...bei einer Wanderung im Bergischen

Auf und leicht abseits der Wege praktizieren wir an schönen Plätzen einige einfache Hatha-Yoga-Übungen – ohne Matte, in der Wanderkleidung und garantiert auch für „Nicht-Yogis“ geeignet. Körper und Geist kommen in der Natur wunderbar zur Ruhe; Sie trainieren Körpergefühl und Achtsamkeit und genießen die Wanderung auf ganz neue Art. Es geht ca. 12 km auf und ab; bitte geeignete Wanderkleidung und -schuhe sowie Mittagsproviant mitbringen; Schlusseinkehr ist möglich.

Wir wandern von Overath über Marialinden ins Naafbachtal und über Warth zurück. Zzgl. ca. 5 € Fahrtkosten.

A-235111 | Treffpunkt: Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11 | 24.6., So, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. | 22 € | **WE** | **Dagmar Weiß**

Yoga & Balance

Finden Sie ihr Gleichgewicht (wieder) und entdecken Sie spielerisch leicht und mit viel Freude an der Bewegung ein gutes Gefühl für den eigenen Körper und die eigene Balance. Mit ausgewählten Körperübungen (Asanas) in Kombination mit der Atmung (Pranayama) wird das Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke gefördert. Gleichgewichts- und Achtsamkeitsübungen fördern darüber hinaus die Konzentration. Wer Dinge achtsam angeht, kommt im Moment an und tankt Energie.

A-235115 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 28.4., Sa, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Yoga-Auszeit – Eine Sommer-Woche für mich

Yoga ist eine 5.000 Jahre alte und damit bestens bewährte Methode, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und neue Energie und Kraft zu gewinnen. Spezielle Körper-, Atem und Entspannungsübungen verbessern Gesundheit und Fitness und steigern die Lebensqualität. Tauchen Sie eine Woche lang schrittweise in die Welt des Yoga ein und lernen verschiedene Übungsgruppen kennen, die Stress und Verspannungen abbauen und Sie zur Ruhe kommen lassen. Kleinere Theorieeinheiten und Praxis wechseln ab.

A-235119 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 4x, 24.7.–27.7., Di–Fr, 10–13 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Monika Zielinski**

Yoga und Meditation – In der Ruhe liegt die Kraft

Dringen Sie tief in das Wesen des Hatha-Yoga ein und lernen Sie Schritt für Schritt zu meditieren. Bändigen Sie so die Zerstreutheit und Geschwätzigkeit des Geistes und entwickeln wache Ruhe sowie geistige Klarheit und Stabilität. Sanfte Asanas bereiten die meditative Sitzhaltung vor.

A-235130 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 14.2.–14.3., Mi, 19:30–21 Uhr | 10 UStd. | 39 € | **Hans Werner Langbrandtner**

A-235131 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 14x, 21.3.–27.6., Mi, 19:30–21 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Petra Becker**

A-235132 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 1.8.–29.8., Mi, 19:30–21 Uhr | 10 UStd. | 39 € | **Petra Becker**

Atempause

Pranayama – die Atemtechniken und -übungen des Hatha-Yoga

Widmen Sie sich hier den vielfältigen Atem-Aspekten und -Wirkungen: Atemmeditationen und Atemtechniken, die im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden, sowie Abfolgen von körperlichen Übungen (Asanas), die in Kombination mit unterschiedlichen Atemtechniken praktiziert werden. Bei regelmäßiger Praxis wird das Atemvolumen vergrößert, die Atemqualität verbessert und die Körperhaltung positiv beeinflusst. Am Kursende haben Sie genügend Kenntnisse gewonnen, dass Sie für ihre eigenen Bedürfnisse Atemübungen praktizieren können, gleich, ob Sie Energie schöpfen, zur Ruhe kommen oder zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit gelangen wollen.

A-235133 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 16.7.–30.7., Mo, 12:45–14:15 Uhr | 6 UStd. | 23 € | **Harald Bortz**

Free your Eyes-Yoga

Verlasse dich auf deine Sinne – Yoga mit geschlossenen Augen

Geben Sie sich mit geschlossenen Augen einer ganz neuen Erfahrung hin und lernen Sie, sich auf die verbleibenden Sinne wie Fühlen, Tasten und Hören zu verlassen und diese damit zu sensibilisieren. Achtsamkeit wird durch verschiedene Übungen geschult. Alles wird so erklärt, dass es mit geschlossenen Augen sicher durchzuführen ist. So ist der Workshop für alle Menschen, mit oder ohne Sehhandicap, geeignet.

A-235134 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 12.5., Sa, 15–18 Uhr | 18 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Die eigene Achtsamkeit erforschen

Mit Yoga- und Atemübungen wach und wachsam werden

Der Fluss der Ereignisse im Alltag und „der innere Schweinehund“ bremsen uns oft aus, ein paar Minuten inne zu halten, zu fühlen, zu spüren, zu lauschen, sich bewusst selbst atmen zu spüren... Mit meditativem Yoga, ausgewählten Körper- und Atemübungen, die auch mal ganz minimalistisch, aber dennoch anstrengend sein können, sind Sie eingeladen, sich einen Nachmittag lang der Erforschung der eigenen Achtsamkeit zu widmen. Genießen Sie, in der Asana (Körperübung) wachsam zu spüren, wie weit der Körper angenehm mitgeht und wo die Grenzen sind und zu lauschen wie der Puls des Herzens schlägt, um auch im Alltag (wieder) achtsamer zu werden.

A-235135 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 2.6., Sa, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

XXL-YOGA – Ein Yoga-Workshop für Übergewichtige

Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele und unabhängig von Alter oder Gewicht ist Yoga für jeden Menschen geeignet. Hier geht es darum, ein gutes Gefühl für den eigenen Körper und seine Fülle zu entwickeln. Die

Entspannung

angepassten Yogaübungen aktivieren Ihre Energie, regen den Kreislauf an, kräftigen die Gelenke und machen insgesamt beweglicher. Außerdem stärken Sie auch ihr Selbstbewusstsein mit "üppigem" Spaß an der Bewegung. Dennoch sollte, wer bisher körperlich nicht aktiv war und mit Yoga beginnen will, vorher mit seinem Arzt sprechen.
A-235136 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13.5., So, 15–18 Uhr | 18 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

XXL-Yoga – Einführung in das Hatha-Yoga für dicke und dünne Frauen und Männer

"Jeder kann atmen, also kann auch jeder Yoga praktizieren" wird T.K.V. Desikachar, ein berühmter Yogalehrer zitiert, „aber nicht jeder kann alle Yogaformen praktizieren, es muss das richtige Yoga für die Person sein." Hier erleben Sie, dass nicht Sie sich dem Yoga anpassen müssen, sondern dass es genau umgekehrt funktioniert: Yoga passt sich ihnen an. Also: egal welchen Alters, welcher Kondition oder welcher Statur Sie sind, hier finden Sie die für Sie passenden Übungen. Lernen Sie dabei alle klassischen Elemente von Hatha-Yoga kennen: körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung. Es werden auch körperliche Einschränkungen berücksichtigt, die mit oder ohne Übergewicht verbunden sein können, wie z.B. Gelenkschmerzen, Rückenprobleme oder Bluthochdruck. Der Kurs richtet sich insbesondere aber nicht nur an Einsteigerinnen und Einsteiger.
L-235137 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 10x, 22.2.–17.5., Do, 10–11:30 Uhr | 20 UStd. | 77 € | **Harald Bortz**

L-235138 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 7.6.–12.7., Do, 10–11:30 Uhr | 12 UStd. | 46 € | **Harald Bortz**

Yoga: Do it yourself!

Mein individuelles Yoga-Programm
Wie findet man zu einer wirklich regelmäßigen und eigenständigen Yoga-Praxis? Mit der nötigen Motivation und einem geeigneten Übungsplan! Beides wird hier für jeden Teilnehmenden mit seinen individuellen Zielen erarbeitet. Im Kurs werden die Übungen sorgfältig einstudiert und verschriftlicht, um zu Hause selbständig weiter üben zu können. In den Folgestunden werden die gemachten Erfahrungen besprochen, die Übungen wiederholt und an den Übungsplänen gefeilt. Es gibt viel Raum für individuelle Fragen und bei aktiver Teilnahme sind Sie zum Kursende in der Lage, Yoga anhand eines auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenen Übungsprogramms unabhängig von Kurs und Dozentin zu praktizieren. Bitte Schreibzeug mitbringen.
A-235140 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 30.7.–27.8., Mo, 17:30–19 Uhr | 10 UStd. | 39 € | **Petra Becker**

„Frisch, fit, fröhlich, frei…" – Mit Yoga fit und entspannt durch den Sommer

Ein abwechslungsreiches Yoga-Programm weckt die Lebensgeister und unterstützt die Fähigkeit, den Sommer mit offenen Sinnen, wachem Geist und heiterem Gemüt in vollen Zügen zu genießen. Die Übungen machen Spaß und lassen sich der jeweiligen individuellen Konstitution und Kondition anpassen. So bietet Yoga allen, ob Anfänger oder Fortgeschrittenen, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten ein rundes Programm.
A-235147 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 31.7.–28.8., Di, 9:30–11:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € | **Petra Becker**

Der Sonnengruß – Mit Yoga fit durch den Sommer

Diese Abfolge von verschiedenen Körperhaltungen, die dynamisch im Atemrhythmus ineinander übergehen, wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln, Bänder und Gewebe gedehnt sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dazu macht der Sonnengruß Spaß und lässt sich endlos variieren, um ihn der jeweiligen individuellen Konstitution und Kondition anzupassen.
A-235148 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 1.8.–29.8., Mi, 17:30–19:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € | **Petra Becker**

Ein buntes Sommer-Yoga-Intermezzo

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Spaß an der Bewegung. Mit ausgewählten Vorübungen stärken wir das Gleichgewicht, die Koordination und die notwendige Muskulatur und tasten uns dann in kleinen und wenn notwendig kleinsten Schritten, mit Hilfestellungen von Gerätschaften und Wänden oder im gegenseitigen Austausch an die Herausforderungen von nicht alltäglichen Yoga-Übungen heran. In Umkehrhaltungen, Partner- und Balance-Übungen experimentieren wir mit Gleichgewicht, Kraft und Loslassen. Ein buntes Yoga-Programm mit viel Zeit zum Einüben und Ausprobieren auch unbekannter oder etwas schwierigerer Übungen. Yoga-Grundkenntnisse sind erwünscht.
A-235149 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 30.7.–27.8., Mo, 19–21 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € | **Petra Becker**

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 wieder-entdecken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstärkenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohltuender Heiterkeit. Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.
N-235150 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 18–19:15 Uhr | 33.33 UStd. | 127 € | **Eva-Maria Vogt**

Dem Altern ein Schnippchen schlagen

Yoga für Seniorinnen und Senioren
Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt eine regelmäßige Yoga-Praxis außerordentlich zum Wohlbefinden bei, denn sie vertreibt Steifheit und Trägheit und unterstützt bei Krankheiten die heilenden Kräfte. Schrittweise werden Beweglichkeit, Kraft und Atemvolumen entwickelt. Entspannungsübungen helfen beim Abbau innerer Unruhe. Die Bewegungen werden geschmeidiger, die Konzentrationsfähigkeit gestärkt, der Gleichgewichtssinn verbessert. Alle üben dabei im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und erweitern diese Schritt für Schritt. Nicht

Leistung, sondern Wohlbefinden ist das Ziel. Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich.
A-235151 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 23.1.–13.3., Di, 11:30–13 Uhr | 14 UStd. | 54 € | **Cordula Wolff**

A-235152 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13x, 20.3.–26.6., Di, 11:30–13 Uhr | 26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

A-235153 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 25.1.–15.3., Do, 11–12:30 Uhr | 14 UStd. | 54 € | **Cordula Wolff**

A-235154 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13x, 22.3.–5.7., Do, 11–12:30 Uhr | 26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

A-235155 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 31.7.–28.8., Di, 11:30–13 Uhr | 10 UStd. | 39 € | **Petra Becker**

Yoga für Frauen

Dieses Seminar beinhaltet gezielte und ausgewählte Körper- und Atemübungen, die den weiblichen Organismus und die Hormonproduktion positiv beeinflussen bzw. aktivieren. Wechseljahrsbeschwerden vor und nach der Menopause können durch regelmäßiges trainieren dieser dynamischen Powerübungsreihe (nach Dinah Rodriguez) nachhaltig gelindert werden, aber auch jüngere Frauen mit Zyklusunregelmäßigkeiten profitieren. Leichte Yoga-Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.
A-235166 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 14.4., Sa, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. | 24 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

Yoga – nur für Männer

Unsere Fußballnationalmannschaft hat es vorgemacht: Yoga und Männer, das passt! Aber nicht jeder yogainteressierte Mann hat eine eigene Mannschaft und in den Yoga-Kursen: Frauen, soweit das Auge reicht... Hier aber erwarten Sie 100% männliche Teilnehmer, 0% Räucherstäbchen und 100% Yoga passend auf Sie zugeschnitten. Die Übungen fordern den Körper auf sanfte, aber auch kraftvolle Weise. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Sehnen und Bänder gestärkt und das Gleichgewicht trainiert. Yoga hilft u.a. bei typischen Büroleiden, wie Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden und bietet zudem mit Entspannung und Meditation den perfekten Ausgleich zu einem zeitlich ausgefüllten Alltag und einem anspruchsvollen Job.
A-235170 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 22.1.–12.3., Mo, 18:30–20 Uhr | 14 UStd. | 54 € | **Harald Bortz**

A-235171 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13x, 19.3.–25.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

N-235173 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 9x, 24.1.–21.3., Mi, 19:45–21:15 Uhr | 18 UStd. | 69 € | **Harald Bortz**

N-235174 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 13x, 11.4.–11.7., Mi, 19:45–21:15 Uhr | 26 UStd. | 100 € | **Harald Bortz**

LSD – long, slow, deep

Mit vielen Hüftöffnern beim Yin-Yoga das Loslassen üben

Der Titel ist Programm. Bei diesem intensiven Hüftöffner-Workshop werden tiefe Positionen lange gehalten und stellen auch eine mentale Herausforderung dar. Squats, Splits, Innenrotationen, Außenrotationen, Vorbeugen und andere tiefe Dehnungen zeigen uns unsere eigenen emotionalen Höhen und Tiefen. Am Ende wartet die Erkenntnis, dass Loslassen zwar nicht immer leicht ist, sich aber ganz gewiss lohnt. Der Kurs ist für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet.
A-235180 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 29.4., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Entspannt besser sehen – Yoga für die Augen

Eine regelmäßige Yoga-Praxis entspannt Körper und Geist. Hier werden die leichten Körperübungen mit Atemführungen und Visualisierungen verbunden, was den Augen, die heutzutage durch vermehrte Arbeit im Nahbereich (Bildschirm, Smartphone, Nähmaschine etc.) stark beansprucht werden, zugutekommt. Spezielle Trainingseinheiten sprechen sehr gezielt das gesamte Nerven- und Körper-System an, das für gutes Sehen zuständig ist und fördern so die komplexen Vorgänge rund ums Auge. In diesem Zusammenhang spielt auch die Lockerung des Schulter- und Nackenbereiches eine wichtige Rolle.

A-235198 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 9x, 19.2.–30.4., Mo, 17–18:30 Uhr | 18 UStd. | 69 €, zzgl. Übungsmaterial und -anleitungen: 6 € | **Gerlinde Riese**

A-235199 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 9x, 7.5.–9.7., Mo, 17–18:30 Uhr | 18 UStd. | 69 €, zzgl. Übungsmaterial und -anleitungen: 6 € | **Gerlinde Riese**

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.
A-235200 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 20–21:30 Uhr | 42 UStd. | 161 € | **Gerlinde Riese**

L-235222 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 19:10–20:10 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 23.1.–26.6., Di, 9–10:30 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Carola Muth**

N-235243 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 31.7.–4.9., Di, 9–10:30 Uhr | 12 UStd. | 46 € | **Carola Muth**

N-235245 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 25.1.–28.6., Do, 18:30–19:30 Uhr | 22.67 UStd. | 116 € | **Carola Muth**

N-235246 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 2.8.–6.9., Do, 18:30–19:30 Uhr | 8 UStd. | 41 € | **Carola Muth**

N-235249 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 19x, 26.1.–29.6., Fr, 10:30–12 Uhr | 38 UStd. | 145 € | **Carola Muth**

Entspannung

P-235270 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 22x, 24.1.–11.7., Mi, 17:45–19:15 Uhr | 44 UStd. | 168 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

K-235280 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 18x, 21.2.–11.7., Mi, 17–18:30 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Nina Ostermann**

M-235291 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 16x, 22.2.–12.7., Do, 18:30–20 Uhr | 32 UStd. | 122 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle

Ob Anfängerin, Anfänger oder bereits praktizierender Yogi – hier bekommen Alle interessante Anregungen und ein abwechslungsreiches Yogaprogramm.

Yoga für Alle – Neumarkt

Der Montag-Morgen-Munter-Macher – die Übungen spenden Kraft und Ausgeglichenheit, um die Woche entspannt, gelassen und gleichzeitig voller Tatendrang zu beginnen.
A-235303 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8x, 22.1.–19.3., Mo, 10:30–12 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Harald Bortz**

A-235304 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13x, 9.4.–9.7., Mo, 10:30–12 Uhr | 26 UStd. | 100 € | **Harald Bortz**

Einfache Yoga-Übungen, präzise ausgeführt im Einklang mit dem Atem und bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen
A-235306 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 23.1.–13.3., Di, 10–11:30 Uhr | 14 UStd. | 54 € | **Cordula Wolff**

A-235307 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13x, 20.3.–26.6., Di, 10–11:30 Uhr | 26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

A-235308 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 25.1.–15.3., Do, 9:30–11 Uhr | 14 UStd. | 54 € | **Cordula Wolff**

A-235309 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13x, 22.3.–5.7., Do, 9:30–11 Uhr | 26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

A-235310 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 22.1.–12.3., Mo, 16:45–18:15 Uhr | 14 UStd. | 54 €

A-235311 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13x, 19.3.–25.6., Mo, 16:45–18:15 Uhr | 26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen
A-235312 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15x, 20.2.–3.7., Di, 16:30–18 Uhr | 30 UStd. | 115 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15x, 22.2.–5.7., Do, 16:30–18 Uhr | 30 UStd. | 115 € | **Elfi Riesen**

Yoga für Alle – Lindenthal

Klassisches Hatha-Yoga mit Sonnengruß und anderen vitalisierenden Asanas
L-235320 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 19.2.–30.4., Mo, 9:30–11 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Cordula Wolff**

L-235321 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 9x, 7.5.–9.7., Mo, 9:30–11 Uhr | 18 UStd. | 69 € | **Cordula Wolff**

Klassisches Yoga – Achtsamkeit, Harmonie, Lebensfreude
L-235322 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 24.1.–20.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr | 34 UStd. | 125 € |
Renate Rohrmoser

Kreatives Hatha-Yoga – Sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe
L-235332 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 17:30–19 Uhr | 40 UStd. | 153 € |
Anne Schmegner

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung, die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzend
L-235333 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 20:15–21:45 Uhr | 40 UStd. | 153 € |
Eva Nouzovska

Lernen Sie Schritt für Schritt die fließenden Bewegungen des Yoga und seine kräftigende, entspannende Wirkung in Kombination mit dem Atem kennen
L-235334 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 12x, 24.1.–25.4., Mi, 20–21:30 Uhr | 24 UStd. | 92 € |
Elisabeth Althoff

L-235335 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 10x, 2.5.–11.7., Mi, 20–21:30 Uhr | 20 UStd. | 77 € |
Elisabeth Althoff

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung
N-235342 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 23.1.–26.6., Di, 10:30–12 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Carola Muth**

N-235349 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 3.8.–7.9., Fr, 9–10:30 Uhr | 12 UStd. | 46 € |
Carola Muth

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation
N-235350 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 19.2.–9.7., Mo, 18:30–20 Uhr | 36 UStd. | 138 € |
Stefanie Walterscheid

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung
N-235351 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 23.1.–26.6., Di, 16:30–18 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining
N-235354 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 21.2.–11.7., Mi, 15:45–17:15 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Irmgard Kutsch**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen
N-235357 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 19x, 25.1.–12.7., Do, 16:30–17:45 Uhr | 31.67 UStd. | 121 € | **Sabine Meier**

N-235358 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 19x, 25.1.–12.7., Do, 17:45–19:15 Uhr | 38 UStd. | 145 € | **Sabine Meier**

Yoga für Alle – Porz

Achtsames, teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation
P-235361 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 19:30–21 Uhr | 40 UStd. | 153 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga für Alle – Kalk
K-235373 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 18x, 21.2.–11.7., Mi, 18:30–20 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Nina Ostermann**

Yoga für Alle – Mülheim
Yin Yoga – sanftes regenerierendes Yoga im Sitzen oder Liegen; tiefes Hineinsinken in die Asanas dehnt das Bindegewebe nachhaltig und harmonisiert den Körper
M-235381 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 19.2.–9.7., Mo, 18:15–19:45 Uhr | 34 UStd. | 130 € | **Martina Will-Fall**

Klassisches Hatha-Yoga
M-235386 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 25.1.–12.7., Do, 16:45–18:15 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Cordula Wolff**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems
M-235387 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 16x, 22.2.–12.7., Do, 20–21:30 Uhr | 32 UStd. | 122 € | **Monika Zielinski**

Nur für Frauen
Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation
M-235389 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 19x, 25.1.–12.7., Do, 10–11:30 Uhr | 38 UStd. | 145 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Ashtanga-Yoga für Alle
Dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge
A-235391 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10x, 16.2.–4.5., Fr, 10–11:30 Uhr | 20 UStd. | 77 € | **Elke Lehnert**

A-235392 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 9x, 11.5.–13.7., Fr, 10–11:30 Uhr | 18 UStd. | 69 € | **Elke Lehnert**

A-235393 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19x, 16.2.–13.7., Fr, 16–17:30 Uhr | 38 UStd. | 145 € | **Elke Lehnert**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe
Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen
N-235430 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 24.1.–27.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 40 UStd. | 115 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga – Aufbaustufe I
Präzise ausgeführte Yoga-Übungen im Einklang mit dem Atem und bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen
A-235502 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 14.2.–14.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 10 UStd. | 39 € | **Hans Werner Langbrandtner**

A-235503 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 14x, 21.3.–27.6., Mi, 18–19:30 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Petra Becker**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen
A-235504 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15x, 22.2.–5.7., Do, 18:15–19:45 Uhr | 30 UStd. | 115 € | **Elfi Riesen**

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislauffordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation
L-235520 | Lindenthal, VHS im Bezirks-rathaus | 21x, 24.1.–11.7., Mi, 15:30–17 Uhr | 42 UStd. | 161 € | **Gerlinde Riese**

L-235521 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 24.1.–11.7., Mi, 17–18:30 Uhr | 42 UStd. | 161 € | **Gerlinde Riese**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation
N-235541 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 20–21:30 Uhr | 42 UStd. | 161 € | **Stefanie Walterscheid**

Achtsam und ausgeglichen – klassisches Hatha-Yoga, das körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung kombiniert
N-235543 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 22x, 24.1.–11.7., Mi, 18:15–19:45 Uhr | 44 UStd. | 168 € | **Harald Bortz**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung
N-235545 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 19x, 26.1.–29.6., Fr, 9–10:30 Uhr | 38 UStd. | 145 € | **Carola Muth**

Achtsames, teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation
P-235572 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 17:45–19:15 Uhr | 40 UStd. | 153 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

P-235573 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 22x, 24.1.–11.7., Mi, 19:30–21 Uhr | 44 UStd. | 168 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Klassisches Hatha-Yoga
M-235590 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 25.1.–12.7., Do, 18:15–19:45 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Cordula Wolff**

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga – Aufbaustufe II
Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislaufordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation
A-235601 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 18:30–20 Uhr | 42 UStd. | 161 € | **Gerlinde Riese**

Entspannung

Qigong und Taiji

Qigong bedeutet frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Diese mehrere Jahrtausende alte „chinesische Heilgymnastik“ wird heute sowohl im modernen China als auch weltweit praktiziert und umfasst dabei eine Vielfalt verschiedener Übungen. Qigong ist das Zusammenspiel von körperlicher Bewegung (Kräftigung, Dehnung, Koordination), geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden, erhöhter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten.
Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen; bei Tagesseminaren auch Getränke und evtl. einen leichten Imbiss.

Energie tanken mit Qigong

Qigong Yangsheng in der Mittagspause
Nutzen Sie die Mittagspause für Wohlbefinden und Entspannung. 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. Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt frei übersetzt „Üben mit der Lebensenergie“. Zu den sanften Qigong-Übungen kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen.
A-236000 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15x, 14.2.–4.7., Mi, 12:15–13 Uhr | 15 UStd. | 58 € | **Bernadette Calenberg**

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Mit Qigong zu mehr Gelassenheit und Entspannung
Wenn Anstrengung und Stress überhand nehmen, ist unsere Gesundheit auf Dauer in Gefahr. Wie komme ich zur Ruhe? Wie stärke ich mein Inneres, um mit größerer Gelassenheit durch den Tag zu gehen? Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und Schwerpunkt an diesem Tag. Lernen Sie hier einfache Übungen kennen, die mit ihren fließenden, meditativen, sanften Bewegungen helfen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Dazu erfahren Sie, wie die Weisheiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heutzutage gelten. Dieser andere Blick kann uns helfen, mehr Selbstfürsorge einzuüben und so gegen Stress besser gewappnet zu sein. Hinzu kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen; Theorie und Praxis wechseln ab.

A-236001 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 11.3., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 30 € | **WE** | **Bernadette Calenberg**

Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der „Himmelssäule“ und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.
A-236002 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10.3., Sa, 11:30–16 Uhr | 6 UStd. | 27 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Qigong-Kurse am Neumarkt

Qigong Yangsheng am Vormittag
A-236300 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15x, 14.2.–4.7., Mi, 10:30–12 Uhr | 30 UStd. | 115 € | **Bernadette Calenberg**

Ausgewählte Formen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
A-236303 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10x, 21.2.–25.4., Mi, 16:15–17:45 Uhr | 20 UStd. | 77 € | **Dien-Hieu Vuong**

A-236304 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10x, 2.5.–11.7., Mi, 16:15–17:45 Uhr | 20 UStd. | 77 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong-Kurse in Lindenthal

Ausgewählte Formen des Daoyin Baojian Gong
L-236311 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 9x, 19.2.–30.4., Mo, 17–18:30 Uhr | 18 UStd. | 69 € | **Dien-Hieu Vuong**

L-236312 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 7.5.–2.7., Mo, 17–18:30 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong-Kurse in Nippes

Qigong Yangsheng – Für Menschen ab 50
N-236510 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 19x, 22.1.–9.7., Mo, 9:30–11 Uhr | 38 UStd. | 145 € | **Anita Wilmes**

Grundlagen der Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung
N-236522 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 12x, 20.2.–5.6., Di, 17–18 Uhr | 16 UStd. | 61 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € | **Holger Kreutzkamp**

Daoyin Yangsheng Gong
N-236580 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 23.1.–26.6., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd. | 130 € | **Helga Becker**

Qigong Yangsheng in Mülheim

M-236992 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 11x, 8.3.–21.6., Do, 20–21:30 Uhr | 22 UStd. | 84 € | **Monika Bothe**

Taiji – Peking-Stil

48er-Form – Aufbaustufe
Voraussetzung ist die Kenntnis des kompletten Peking-Stils; intensives Üben, Vertiefung, die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst
L-236999 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 19.2.–2.7., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd. | 130 € | **Dien-Hieu Vuong**

Noch mehr Entspannung...

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

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. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.

L-238102 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 15.2.–19.4., Do, 16:45–18:15 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Ulrich Heidkamp**

L-238103 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 7x, 26.4.–28.6., Do, 16:45–18:15 Uhr | 14 UStd. | 54 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 16:45–18:15 Uhr | 42 UStd. | 161 € | **Katinka Sanchez**

N-238131 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 22x, 24.1.–11.7., Mi, 9:30–11 Uhr | 44 UStd. | 168 € | **Katinka Sanchez**

N-238134 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 22x, 24.1.–11.7., Mi, 11–12:30 Uhr | 44 UStd. | 168 € | **Katinka Sanchez**

M-238138 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 21.2.–25.4., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Ulrich Heidkamp**

Ein Sommerabend zum Kennenlernen
A-238199 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.7., Do, 18:30–21:30 Uhr | 16 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238137 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 2.5.-27.6., Mi, 20-21:30 Uhr | 61 € | **Ulrich Heidkamp**

Bewegung

Sanfte Gymnastik

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger 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-241100 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21x, 31.1.–11.7., Mi, 17–18 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Britta Jakobi**

A-241103 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19x, 25.1.–12.7., Do, 11–12 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Jenny Lerose**

L-241105 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 16–17 Uhr | 28 UStd. | 107 €

L-241106 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 11–12 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

L-241107 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 20.2.–10.7., Di, 10–11 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Jenny Lerose**

A-241107 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 6x, 18.7.–22.8., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 8 UStd. | 31 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241110 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 18–19 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Jenny Lerose**

N-241111 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 11:30–12:30 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Dorothea Passon**

P-241114 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Claudia Cristina Schmitz**

P-241115 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 19:30–20:30 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Claudia Cristina Schmitz**

M-241119 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 24.1.–11.7., Mi, 18–19 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

L-241141 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 17–18 Uhr | 28 UStd. | 107 €

L-241143 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 25.1.–12.7., Do, 9:30–10:30 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241144 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 17–18 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Jenny Lerose**

N-241145 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 10:30–11:30 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Dorothea Passon**

M-241146 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 24.1.–11.7., Mi, 19–20 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Schwangere

In diesem Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode wird die Muskulatur in Armen, Beinen und Rücken aktiviert und tonisiert. Die Haltung und Beweglichkeit wird durch ausgewählte tiefe Dehnungen verbessert und die Beckenbodenmuskulatur gestärkt und entspannt. Durch sanfte Körperübungen, verbunden mit einer ruhigen (Tiefen-) Atmung, lösen sich Verkrampfungen und fördern die innere Balance. Der Kurs ist nur für Frauen während der Schwangerschaft (alle Monate) und nicht nach der Schwangerschaft geeignet. Bitte besprechen Sie im Vorfeld die Teilnahme an diesem Kurs mit Ihrer behandelnde Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A-241147 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 26.1.–16.3., Fr, 16–17 Uhr | 9.33 UStd. | 36 € | **Jenny Lerose**

N-241147 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 19.2.–9.4., Mo, 11:30–12:30 Uhr | 8 UStd. | 31 € | **Jenny Lerose**

A-241148 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 23.3.–18.5., Fr, 16–17 Uhr | 9.33 UStd. | 36 € | **Jenny Lerose**

N-241148 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 16.4.–28.5., Mo, 11:30–12:30 Uhr | 8 UStd. | 31 € | **Jenny Lerose**

Bewegung

A-241149 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7x, 1.6.–13.7., Fr, 16–17 Uhr | 9.33 UStd. | 36 € | **Jenny Lerose**

N-241149 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 4.6.–9.7., Mo, 11:30–12:30 Uhr | 8 UStd. | 31 € | **Jenny Lerose**

Pilates und Entspannung

In diesem Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode wird die Muskulatur in Armen, Beinen und Rücken aktiviert und tonisiert. Die Haltung und Beweglichkeit wird durch ausgewählte tiefe Dehnungen verbessert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Dehnung und Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt in die Woche starten können.

N-241152 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 19.2.–9.7., Mo, 10–11:30 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Jenny Lerose**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.

N-241154 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 22.1.–9.7., Mo, 20–21:30 Uhr | 40 UStd. | 153 € | **Danah Janet Finke**

M-241155 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 19–20:30 Uhr | 40 UStd. | 153 € | **Danah Janet Finke**

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, aber auch die Arbeit mit den Faszien ist Teil des Programms. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

L-241157 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 25.1.–12.7., Do, 10:30–11:30 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Claudia Cristina Schmitz**

A-241157 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 6x, 18.7.–22.8., Mi, 19:30–20:30 Uhr | 8 UStd. | 31 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates-Workout

In diesem sanften aber effektiven Ganzkörpertraining werden nach den Prinzipien der Pilates-Methode aus der Kraft der Körpermitte heraus insbesondere die tief liegende Rumpfmuskulatur sowie Beine und Arme trainiert. Körperhaltung /Gleichgewicht und Beweglichkeit werden durch Dehn- und Faszienübungen gefördert. Ziel ist die Balance von Körper und Geist, damit Sie gestärkt aber auch gelöst und entspannt den Tag ausklingen lassen können. Die Übungen werden teilweise durch Musik untermalt.

L-241158 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 16x, 21.2.–4.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

GYROKINESIS®

Die Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke werden hier durch rhythmische und wellenförmige Bewegungen sanft trainiert. Hierdurch wird nie eine statische Position eingenommen und unnötige Verspannungen vermieden. Zusätzlich wird das Nervensystem durch eine rhythmische Atmung stimuliert. Sie verbindet die Übungen harmonisch miteinander, weckt die Körperenergie und überwindet das Gefühl der Körperschwäche und –schwere. Jede Stunde unterteilt sich in verschiedene Übungen, die auf dem Hocker, auf dem Boden und im Stehen ausgeführt werden.

GYROKINESIS® is a registered trademark of Gyrotonic Sales Corp and is used with their permission.

A-241303 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21x, 26.1.–13.7., Fr, 17–18 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Jenny Lerose**

Workshop für (leicht) Fortgeschrittene

Während dieses dreitägigen Workshops werden wir die Bewegungstechnik weiterentwickeln, um eine tiefere Herangehensweise der Methode zu ermöglichen. **GYROKINESIS®** is a registered trademark of Gyrotonic Sales Corp and is used with their permission.

A-241304 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 25.2.–22.4., So, 11–13 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** | **Jenny Lerose**

Gymnastik und Entspannung

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

R-241400 | Meschenich, Gemeinschaftsgrundschule, Kettelerstr. 14 | 19x, 24.1.–27.6., Mi, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Julia Adam**

N-241410 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 9:30–10:30 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Dorothea Passon**

L-241430 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 16x, 19.2.–2.7., Mo, 11–12 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241431 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 15–16 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Stefan Gumbold**

Funktionelle Gymnastik

Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. 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-242000 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 25.2., So, 11:30–17:30 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** | **Ulrich Herbeck**

A-242001 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15.4., So, 11:30–17:30 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** | **Ulrich Herbeck**

Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Faszien sind ein Geflecht aus Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knochen und alle Nerven werden von diesem Bindegewebe umhüllt. Dadurch sind alle Organe und Strukturen unseres Körpers durch die Faszien verbunden. Wir können über einfaches, aber spezielles Training

unsere Faszien stärken und wieder beweglich machen. Sie erfahren Wissenswertes über Faszien und Faszienforschung und erleben die Bedeutung der Faszien für Ihren eigenen Körper. Sie erlernen einfache Übungseinheiten für den Alltag und gehen gelöst, aufrecht und entspannt ins Wochenende.
A-242003 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.2., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Regina Flug**

A-242004 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 28.4., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Regina Flug**

A-242005 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 2.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Regina Flug**

Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe 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. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.
K-242006 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 16x, 20.2.–10.7., Di, 18:30–20 Uhr | 32 UStd. | 122 € | **Regina Flug**

A-242007 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19x, 16.2.–13.7., Fr, 18:30–20 Uhr | 38 UStd. | 145 €

L-242007 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 19.2.–9.7., Mo, 20:30–21:30 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Britta Jakobi**

Ein Tag für meine Mitte

Neue Kraft für den Beckenboden

Kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor: „Jetzt bloß nicht lachen oder niesen?“ 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 und lassen Sie gestärkt ins Wochenende gehen. Sportkleidung ist nicht erforderlich; bequeme Alltagskleidung und warme Socken sind ausreichend.
A-242008 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 12.5., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Regina Flug**

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-242009 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 14.4., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Regina Flug**

Gymnastik zum Entspannen

Gelenke und Faszien aktivieren und kräftigen. Mindern und vermeiden Sie Beschwerden durch Vorbeugen. Gelenkgruppen werden in diesem Kurs sanft bewegt und aktiviert. Bewegungsmuster werden optimiert und weniger belastend gestaltet. Verspannungen werden mehr und mehr gelöst.
R-242217 | Rodenkirchen, Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12 | 19x, 25.1.–12.7., Do, 17–18 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Hassan Aftabruyan**

Gymnastik für mehr Beweglichkeit

Wir erweitern die Möglichkeiten unserer Bewegungen. In kleinen Schritten machen wir Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur flexibler und weicher. Typische Bewegungsabläufe werden neu geordnet und mit mehr Leichtigkeit durchgeführt.
R-242218 | Rodenkirchen, Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12 | 19x, 25.1.–12.7., Do, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Hassan Aftabruyan**

Gymnastik zum Stressabbau

Spielerisch trainieren wir Gelenke und Muskulatur. Auch komplexe und anspruchsvolle Bewegungen kommen zum Einsatz. Die Bewegungsabläufe werden koordinierter, leichter und schneller möglich.
R-242219 | Rodenkirchen, Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12 | 19x, 25.1.–12.7., Do, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Hassan Aftabruyan**

Gymnastik für mehr Beweglichkeit

Wir erweitern die Möglichkeiten unserer Bewegungen. In kleinen Schritten machen wir Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur flexibler und weicher. Typische Bewegungsabläufe werden neu geordnet und mit mehr Leichtigkeit durchgeführt.
C-242218 | Esch/Auweiler, Gemeinschaftsgrundschule Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28 | 22x, 24.1.-11.7., Mi, 19:30-20:30 Uhr | 29,33 UStd. | Entgelt: 112 € | **Hassan Aftabruyan**

Wirbelsäulengymnastik

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. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
L-242222 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 18–19 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Dagmar Smernic-Pudelko**

A-242222 | Innenstadt, Grundschule, Zugweg 42 | 17x, 15.2.–12.7., Do, 19:30–20:30 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Milda Heinz**

L-242223 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 20.2.–10.7., Di, 19:30–20:30 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Britta Jakobi**

L-242224 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37 | 20x, 26.1.–6.7., Fr, 17–18 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Michaela Klein**

Bewegung

N-242235 | Bilderstöckchen, Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12 | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 17:30–18:30 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Max Roge**

N-242236 | Bilderstöckchen, Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12 | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 18:30–19:30 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Max Roge**

N-242238 | Nippes, Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17 | 19x, 25.1.–12.7., Do, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Armin Jens Hellmich**

N-242239 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 25.1.–28.6., Do, 19:30–20:30 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Carola Muth**

N-242240 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 2.8.–6.9., Do, 19:30–20:30 Uhr | 8 UStd. | 31 € | **Carola Muth**

P-242250 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 18x, 25.1.–5.7., Do, 19–20 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

M-242270 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 20.2.–10.7., Di, 17–18 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Milda Heinz**

M-242271 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 20.2.–10.7., Di, 19–20 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Milda Heinz**

M-242272 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 23x, 24.1.–11.7., Mi, 17:30–19 Uhr | 46 UStd. | 176 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

M-242273 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 23x, 24.1.–11.7., Mi, 19–20:30 Uhr | 46 UStd. | 176 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Kurse für Frauen

A-242280 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23x, 22.1.–16.7., Mo, 16–17 Uhr | 30.67 UStd. | 117 € | **Heide Eylert**

A-242283 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23x, 22.1.–16.7., Mo, 17–18 Uhr | 30.67 UStd. | 117 € | **Heide Eylert**

A-242286 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15x, 22.2.–12.7., Do, 9:30–11 Uhr | 30 UStd. | 115 € | **Hildegard Philipp**

A-242288 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23x, 22.1.–16.7., Mo, 14–15 Uhr | 30.67 UStd. | 117 € | **Heide Eylert**

A-242289 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23x, 22.1.–16.7., Mo, 15–16 Uhr | 30.67 UStd. | 117 € | **Heide Eylert**

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

L-242314 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 16x, 19.2.–2.7., Mo, 10–11 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

L-242315 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 16x, 21.2.–4.7., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

N-242317 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 20x, 22.1.–9.7., Mo, 19–20 Uhr | 26.67 UStd. | 98 € | **Danah Janet Finke**

Wirbelsäulengymnastik und Fitness

R-242320 | Weiß, Grundschule, Zum Hedelsberg 13 | 18x, 23.1.–26.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Julia Adam**

N-242322 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 23.1.–10.7., Di, 18–19 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Jessica Joanna Peprah**

C-242323 | Esch/Auweiler, Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28 | 20x, 23.1.–10.7., Di, 20–21 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Armin Jens Hellmich**

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht 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-242384 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 17x, 20.2.–10.7., Di, 20–21:30 Uhr | 34 UStd. | 130 € | **Hildegard Strotkoetter**

C-242385 | Esch/Auweiler, Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28 | 20x, 23.1.–10.7., Di, 19–20 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Armin Jens Hellmich**

Osteoporose-Vorbeugung

Die Bewegungsübungen haben das Ziel, den Abbau der Knochen aufzuhalten, die Muskelkraft zu erhalten und aufzubauen und die koordinatorischen Fähigkeiten zur Vorbeugung von Stürzen zu schulen.

M-242390 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 22x, 23.1.–10.7., Di, 9:30–11 Uhr | 44 UStd. | 168 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Sturzprävention

Koordination, Stabilität und Beweglichkeit

Über die Jahre verliert unser Körper oft seine Leichtfüßigkeit. Wir fühlen uns weniger beweglich, die Fähigkeit zu Koordination und Stabilität nimmt ab. So wird auch das Risiko für Stürze erhöht. In diesem Kurs lernt unser Körper wieder beweglicher zu werden und damit seine Stabilität zu erhöhen. Aufstehen, Rollen, Setzen und Legen werden viel leichter. Gelenke werden aktiviert, in Bewegung gebracht und anschließend in funktionale Bewegungen rund um Balance und Koordination eingebettet. Die Bewegungen werden besser geordnet und mit dem Atmen abgestimmt. Die Aufmerksamkeit wird geschult, um Gelenke zu entlasten, Beweglichkeit zu erhöhen und innere Energie zu nutzen.

A-242401 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 10–11:30 Uhr | 42 UStd. | 161 € | **Hassan Aftabruyan**

Fitness

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-243016 | Esch/Auweiler, Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28 | 22x, 24.1.–11.7., Mi, 20:30–21:30 Uhr | 29.33 UStd. | 112 € | **Hassan Aftabruyan**

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! Dieser Fitnesskurs ist auf Männer zugeschnitten: Kraft und Ausdauertraining, z.T. mit Einsatz von Kleingeräten, aber ohne komplizierte Tanzschritte. Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!
A-243200 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19x, 21.2.–4.7., Mi, 20–21 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Andreas Kutz**

Fitnessgymnastik
Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.
R-243203 | Rondorf, Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10 | 20x, 15.1.–25.6., Mo, 19–20 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Ruth Pogoda**

A-243203 | Innenstadt, Grundschule, Zugweg 42 | 17x, 15.2.–12.7., Do, 17:30–18:30 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Milda Heinz**

L-243205 | Weiden, Clarenhofschule, Schulstr. 2 | 18x, 18.1.–28.6., Do, 19–20 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Ruth Pogoda**

N-243207 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 25.1.–28.6., Do, 20:30–21:45 Uhr | 28.33 UStd. | 108 € | **Carola Muth**

N-243208 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 2.8.–6.9., Do, 20:30–21:45 Uhr | 10 UStd. | 37 € | **Carola Muth**

bodyART® STRENGTH
Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!
A-243209 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15x, 20.2.–10.7., Di, 17–18 Uhr | 20 UStd. | 77 € | **Roseta Heyn**

Fitnessgymnastik mit Pilates
Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.
A-243212 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21x, 31.1.–11.7., Mi, 18–19 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Britta Jakobi**

Fitnessgymnastik mit Volleyball
Halten Sie sich fit mit einer abwechslungsreichen Mischung aus lockerem Volleyballspiel und einer Rücken schonenden Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen.
R-243215 | Rodenkirchen, Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12 | 20x, 2.2.–13.7., Fr, 18–19 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

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-243222 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 25.1.–28.6., Do, 17–18:30 Uhr | 34 UStd. | 130 € | **Carola Muth**

N-243223 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 6x, 2.8.–6.9., Do, 17–18:30 Uhr | 12 UStd. | 44 € | **Carola Muth**

K-243224 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 18x, 19.2.–9.7., Mo, 17–18 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Jess-Maura Opitz**

After Work Fitness
Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP
A-243226 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22x, 23.1.–10.7., Di, 18–19 Uhr | 29.33 UStd. | 112 € | **Margarita Gkritzali**

Konditionsgymnastik
Mit etwas mehr „Power“ werden Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und die Bewegungskoordination trainiert. Das Übungsprogramm setzt eine gute Grundkondition und sportliche Vorbereitung voraus – aber wenn Sie „im Schweiße ihres Angesichts“ und viel Spaß an der Sache richtig Dampf machen wollen, sind Sie hier richtig!
N-243230 | Nippes, Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17 | 19x, 25.1.–12.7., Do, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Armin Jens Hellmich**

TaeBo®
TaeBo® ist ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout und damit ein hervorragender Fatburner. TaeBo® verbindet Elemente aus Kampfsportarten wie Kickboxen, Karate, Taekwondo und ist leicht zu erlernen, doch kommt es auf die präzise Ausführung der 8 Haupt- und 8 Nebentechniken an, die eine hohe Körperspannung erfordern. Durch die rasante Mischung von Punches und Kicks begleitet von schneller, rhythmusgebender und motivierender Musik werden Beweglichkeit, Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke erheblich verbessert.
A-243234 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22x, 22.1.–9.7., Mo, 20–21 Uhr | 29.33 UStd. | 112 € | **Azra Manzoor**

A-243235 | Innenstadt, Montessori-Grundschule, Gilbachstr. 20 | 3x, 24.1.–7.2., Mi, 20:30–21:30 Uhr | 16 € | **Daniel Souza**

A-243236 | Innenstadt, Montessori-Grundschule, Gilbachstr. 20 | 18x, 21.2.–11.7., Mi, 20:30–21:30 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Daniel Souza**

Bewegung

Tabata
Fit im Sekundentakt
Tabata ist eine Trainingsmethode, die sich durch ihre hohe Intensität und kurze Übungsdauer auszeichnet. Bei diesem Intervalltraining ist eine höhere Steigerung der aeroben Kapazität (Sauerstoffaufnahme im Körper) zu verzeichnen. Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine sehr hohe Fettverbrennung erreicht. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Jeweils 8 Intervalle a 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten.
K-243238 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 18x, 19.2.–9.7., Mo, 19–20 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Jess-Maura Opitz**

A-243239 | Innenstadt, Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26 | 19x, 25.1.–12.7., Do, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Jess-Maura Opitz**

Latin-Fitness
Der Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merenque und Samba wird auf den Bereich der Fitness übertragen. Sie lernen, diese Klänge und Rhythmen als Grundlage für ein abwechslungsreiches Fitness-Programm mit Herz-Kreislauf- und Konditionstraining zu nutzen.
A-243240 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 18x, 22.2.–5.7., Do, 19:30–21 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Reginaldo Martinez**

Jazzgymnastik
Für Fortgeschrittene
Den Alltag abschütteln und dann richtig loslegen. Von der Gymnastik über die typischen Elemente des Jazztanz-Unterrichtes streben wir in kleinen Schritten eine Jazzdance-Choreographie an. Der Spaß an der Bewegung und nicht die Technik steht im Vordergrund.
N-243250 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 7.2.–27.6., Mi, 19:30–21 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Altera Piccolo**

Fitness für Frauen

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.
R-245000 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21 | 19x, 22.1.–25.6., Mo, 9–10 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Julia Adam**

L-245001 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37 | 16x, 29.1.–9.7., Mo, 18–19 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245002 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37 | 16x, 29.1.–9.7., Mo, 19–20 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245003 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37 | 19x, 30.1.–10.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Panagiota Christidou**

P-245006 | Porz, Don-Bosco-Schule, Humboldtstr. 81 | 10x, 20.2.–15.5., Di, 16–17 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € | **Barbara Köller**

P-245007 | Porz, Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14 | 11x, 24.1.–25.4., Mi, 18–19 Uhr | 14.67 UStd. | 56 € | **Liane Marx-Laukamm**

A-245010 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19x, 30.1.–19.6., Di, 10–11 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

L-245013 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37 | 16x, 29.1.–9.7., Mo, 17–18 Uhr | 21.33 UStd. | 82 € | **Gabriele Deckelmann**

K-245017 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 17x, 20.2.–10.7., Di, 11–12 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Hildegard Strotkoetter**

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.
A-245111 | Innenstadt, Grundschule, Zugweg 42 | 17x, 15.2.–12.7., Do, 18:30–19:30 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Milda Heinz**

A-245119 | Innenstadt, Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26 | 19x, 25.1.–12.7., Do, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € | **Jess-Maura Opitz**

L-245130 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 19.2.–9.7., Mo, 19–20:30 Uhr | 36 UStd. | 138 € | **Britta Jakobi**

L-245131 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 20.2.–10.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € | **Britta Jakobi,**

L-245132 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 21.2.–11.7., Mi, 20:30–21:30 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Eleftheria Giannouli**

N-245141 | Longerich, Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52 | 19x, 23.1.–10.7., Di, 18:45–20:15 Uhr | 38 UStd. | 145 € | **Tina Johnke**

K-245180 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 18x, 19.2.–9.7., Mo, 18–19 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Jess-Maura Opitz**

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-245201 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20x, 23.1.–10.7., Di, 11–12 Uhr | 26.67 UStd. | 102 € | **Stefan Gumbold**

Fitnessgymnastik
Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.
A-245272 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22x, 23.1.–10.7., Di, 19–20 Uhr | 29.33 UStd. | 112 € |
Margarita Gkritzali

M-245273 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 20.2.–10.7., Di, 18–19 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € |
Milda Heinz

A-245273 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19x, 20.2.–10.7., Di, 20–21 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € |
Margarita Gkritzali

A-245275 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21x, 31.1.–11.7., Mi, 19–20 Uhr | 28 UStd. | 107 € |
Britta Jakobi

L-245280 | Sülz, Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50 | 18x, 21.2.–11.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Franziska Niklaus**

L-245281 | Sülz, Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50 | 18x, 21.2.–11.7., Mi, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Franziska Niklaus**

L-245282 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 19x, 25.1.–12.7., Do, 17–18 Uhr | 25.33 UStd. | 93 € |
Britta Jakobi

L-245283 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 19x, 25.1.–12.7., Do, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 97 € |
Britta Jakobi

N-245295 | Bilderstöckchen, Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12 | 21x, 22.1.–9.7., Mo, 19:30–20:30 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Max Roge**

P-245299 | Wahn, Gemeinschaftsgrundschule, Adolph-Kolping-Str. 41 | 21x, 31.1.–11.7., Mi, 19–20 Uhr | 28 UStd. | 107 € |
Regine Rohlfs

Fitnessgymnastik mit Pilates
N-245301 | Nippes, Mathilde-von-Mevissen-Grundschule, Gellertstr. 4-6 | 20x, 23.1.–10.7., Di, 20:30–22 Uhr | 40 UStd. | 153 € |
Dagmar Smernic-Pudelko

Fatburner
... das ideale Ausdauertraining. Bei mittlerer Belastungsintensität werden zu Musik leichte Schrittkombinationen zu einfachen Choreografien zusammengestellt. Neben dem Ziel der Kalorienverbrennung wirkt sich das Training auch positiv auf Ihr Herz-Kreislauf-System aus.
A-245302 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22x, 22.1.–9.7., Mo, 19–20 Uhr | 29.33 UStd. | 112 € |
Azra Manzoor

Aerobic-Fitness und BOP
Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.
N-245320 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 17x, 23.1.–10.7., Di, 19–20 Uhr | 22.67 UStd. | 87 € |
Jessica Joanna Peprah

L-245321 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 18x, 21.2.–11.7., Mi, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd. | 92 € |
Eleftheria Giannouli

Kick-fit-Aerobic
Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die Mischung kräftigender Kickbox-Elemente und Ausdauer fördernder Aerobic wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht. Angespornt von flotter Musik streben wir den Einklang von Körper, Geist und Seele an.
A-245331 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22x, 22.1.–9.7., Mo, 18–19 Uhr | 29.33 UStd. | 112 € |
Azra Manzoor

Outdoor-Angebote

Diese Angebote finden bei jedem Wetter statt. Es gibt keine Umkleidemöglichkeiten.

Outdoor-Fitness

An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause direkt doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele. Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form!
Für dieses ganzheitliche Training wird neben dem eigenen Körpergewicht genutzt, was die Umgebung so hergibt: Bänke, Spielplätze, Treppen, Wiesen – zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Sie werden sich wundern, wie viel Ihnen die Kölner Grünanlagen bieten können.
Abwechslung wird groß geschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Ob trainiert oder untrainiert – für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor-Training geeignet, um Kraft und Ausdauer zu steigern. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf ein forderndes Training bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen. Aber auch Trainierten wird in diesem Training nicht kalt! Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch.

Ab nach draußen in den Stadtwald!
L-244210 | Kreisverkehr Kitschburger Str./ Friedrich-SchmidtStraße, Friedrich-Schmidt-Str. 44, 50933 Köln, Braunsfeld | 10x, 3.5.–19.7., Do, 18:30–19:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € | **Franziska Niklaus**

Ab nach draußen in den Blücherpark!
N-244211 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen | 8x, 21.2.–11.4., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 10.67 UStd. | 41 € | **Sven Jacobsen**

Ab nach draußen in den Stadtwald!
L-244211 | Kreisverkehr Kitschburger Str./ Friedrich-SchmidtStraße, Friedrich-Schmidt-Str. 44, 50933 Köln, Braunsfeld | 10x, 22.2.–26.4., Do, 18:30–19:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € | **Franziska Niklaus**

Bewegung

Ab nach draußen in den Beethovenpark!
L-244212 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, Köln, Sülz | 10x, 20.2.–24.4., Di, 18:45–19:45 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Ab nach draußen in den Rheinpark!
M-244212 | Vor dem Eingang Claudius Therme, Sachsenbergstr. 1, 50679 Köln, Deutz | 10x, 22.2.–26.4., Do, 17:30–18:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Ab nach draußen in den Blücherpark!
N-244212 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen | 8x, 2.5.–27.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 10.67 UStd. | 41 € | **Sven Jacobsen**

Ab nach draußen in den Volksgarten!
A-244213 | Treffpunkt: Volksgarten, Eingang | 10x, 20.2.–24.4., Di, 17:30–18:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Ab nach draußen in den Rheinpark!
M-244213 | Vor dem Eingang Claudius Therme, Sachsenbergstr. 1, 50679 Köln, Deutz | 10x, 3.5.–19.7., Do, 17:30–18:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Ab nach draußen in den Beethovenpark!
L-244213 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, Köln, Sülz | 10x, 8.5.–10.7., Di, 18:45–19:45 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € |
Nicolas Willem Jacobsen

L-244214 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, Köln, Sülz | 10x, 22.2.–26.4., Do, 17:15–18:15 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € | **Franziska Niklaus**

Ab nach draußen in den Volksgarten!
A-244214 | Treffpunkt: Volksgarten, Eingang | 10x, 8.5.–10.7., Di, 17:30–18:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Ab nach draußen in den Beethovenpark!
L-244215 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, Köln, Sülz | 10x, 3.5.–19.7., Do, 17:15–18:15 Uhr | 13.33 UStd. | 51 € | **Franziska Niklaus**

Nordic-Walking

Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mitbewegt und Schultern und Nacken entlastet.
In diesem Einführungskurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt.
Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen.

Bewegte Zeit im Stadtwald
L-244216 | Kreisverkehr Kitschburger Str./Friedrich-SchmidtStraße, Friedrich-Schmidt-Str. 44, 50933 Köln, Braunsfeld | 6x, 11.4.–16.5., Mi, 17:30–19 Uhr | 12 UStd. | 46 € | **Michaela Nagel**

Bewegtes Wochenende im Beethovenpark
L-244217 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 17.3., 18.3., Sa, 10:30–13:30 Uhr, So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd. | 36 € |
WE | **Michaela Nagel**

Freude am Laufen

Gesundes Laufen lernen – für körperliches und seelisches Wohlbefinden – ohne Stress und Leistungsdruck! Laufen macht Spaß: Es baut Stresshormone ab, sorgt für eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert. In diesem Kurs geht es darum, eine gute Basis für regelmäßiges Laufen zu legen und Sie gerade in der Startphase dabei zu unterstützen, den inneren Schweinehund im Zaum zu halten. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses 30 Minuten am Stück mit Freude laufen können – in Ihrem Tempo. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Anfängerinnen und Anfänger oder Wiedereinsteigerinnen und Einsteiger.

Lauftraining im Volksgarten
A-244218 | Treffpunkt: Volksgarten, Eingang | 10x, 20.2.–24.4., Di, 20–21:15 Uhr | 16.67 UStd. | 64 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Lauftraining im Rheinpark
M-244218 | Vor dem Eingang Claudius Therme, Sachsenbergstr. 1, 50679 Köln, Deutz | 10x, 22.2.–26.4., Do, 18:45–20 Uhr | 16.67 UStd. | 64 € |
Nicolas Willem Jacobsen

M-244219 | Vor dem Eingang Claudius Therme, Sachsenbergstr. 1, 50679 Köln, Deutz | 10x, 3.5.–19.7., Do, 18:45–20 Uhr | 16.67 UStd. | 64 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Lauftraining im Volksgarten
A-244219 | Treffpunkt: Volksgarten, Eingang | 10x, 8.5.–10.7., Di, 20–21:15 Uhr | 16.67 UStd. | 64 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Gesundheitswandern

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft tut gut und stärkt die Abwehrkräfte. In der Gruppe zu wandern bedeutet Geselligkeit, Spaß habenund Lachen. An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern und für Entspannung sorgen. Die abwechslungsreichen Übungen werden auf das individuelle Leistungsvermögen der Teilnehmenden angepasst. Zusätzlich gibt es noch Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen! Die Wanderungen sind zwischen 6 und 8 km lang – und keine ist wie die andere.
Auch das – trotz seiner Stadtnähe überraschend ruhige – Landschaftsschutzgebiet Thielenbruch selber bietet viel landschaftliche Abwechslung. Wir wandern nicht nur durch vielgestaltige Wälder, sondern auch entlang von Weiden, Wiesen und Bächen.

Gesundheitswandern im Landschaftsschutzgebiet Thielenbruch
M-244330 | Treffpunkt: KVB Linie 18, Hst. Thielenbruch, Kugelbrunnen, Gemarkenstr. 171 | 16.3., 23.3., Fr, 16–18 Uhr | 5.33 UStd. | 21 € |
Sabine Rauchschwalbe

M-244331 | Treffpunkt: KVB Linie 18, Hst. Thielenbruch, Kugelbrunnen, Gemarkenstr. 171 | 4x, 13.4.–4.5., Fr, 16–18 Uhr | 10.67 UStd. | 41 € | **Sabine Rauchschwalbe**

M-244332 | Treffpunkt: KVB Linie 18, Hst. Thielenbruch, Kugelbrunnen, Gemarkenstr. 171 | 3x, 8.6.–22.6., Fr, 16–18 Uhr | 8 UStd. | 31 € | **Sabine Rauchschwalbe**

Aqua-Fitness

Unterschiedliche Badeeintritte ergeben sich aus der unterschiedlichen Größe der Wasserfläche und Höchstteilnehmendenzahl.

Wassergymnastik

Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und regt Herz und Kreislauf an. Die Übungen werden durch zusätzliche Spielformen ergänzt und mit Musik unterlegt.

A-248100 | Innenstadt, Holmes Place, Gürzenichstr. 6 | 10x, 23.1.–17.4., Di, 17–17:45 Uhr | 10 UStd. | 39 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 49 € | **Simone Metnitz**

A-248101 | Innenstadt, Holmes Place, Gürzenichstr. 6 | 10x, 23.1.–17.4., Di, 17:45–18:30 Uhr | 10 UStd. | Eintritt Schwimmbad: 59 €, zzgl. Entgelt: 39 € | **Simone Metnitz**

A-248102 | Innenstadt, Holmes Place, Gürzenichstr. 6 | 10x, 24.4.–10.7., Di, 17–17:45 Uhr | 10 UStd. | 39 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 49 € | **Simone MetnitzA-248103** | Innenstadt, Holmes Place, Gürzenichstr. 6 | 10x, 24.4.–10.7., Di, 17:45–18:30 Uhr | 10 UStd. | Eintritt Schwimmbad: 59 €, zzgl. Entgelt: 39 € | **Simone Metnitz**

Aquajogging

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

A-248201 | Treffpunkt: Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30 | 9x, 25.1.–12.4., Do, 17–17:40 Uhr | 8 UStd. | 31 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 19 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248202 | Treffpunkt: Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30 | 9x, 25.1.–12.4., Do, 17:40–18:20 Uhr | 8 UStd. | 31 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 19 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248203 | Treffpunkt: Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30 | 9x, 25.1.–12.4., Do, 18:20–19 Uhr | 8 UStd. | 31 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 19 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248204 | Müngersdorf, Stadionbad, Olympiaweg 20 | 10x, 29.1.–23.4., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

A-248204 | Treffpunkt: Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30 | 9x, 19.4.–5.7., Do, 17–17:40 Uhr | 8 UStd. | 31 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 19 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248205 | Müngersdorf, Stadionbad, Olympiaweg 20 | 11x, 24.1.–18.4., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 14.67 UStd. | 56 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 57 € | **Emina Martić**

A-248205 | Treffpunkt: Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30 | 9x, 19.4.–5.7., Do, 17:40–18:20 Uhr | 8 UStd. | 31 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 19 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248206 | Treffpunkt: Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30 | 9x, 19.4.–5.7., Do, 18:20–19 Uhr | 8 UStd. | 31 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 19 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248206 | Müngersdorf, Stadionbad, Olympiaweg 20 | 10x, 30.4.–9.7., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 13.33 UStd. | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

L-248207 | Müngersdorf, Stadionbad, Olympiaweg 20 | 11x, 25.4.–11.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 14.67 UStd. | 56 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 57 € | **Emina Martić**

Aquafitness

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik sowie weitere Bewegungstechniken eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich sowohl für Personen mit Gelenkproblemen und ungeübte Schwimmerinnen und Schwimmer, als auch für fitnessorientierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Übungen werden im tiefen Wasser durchgeführt.

R-248221 | Rodenkrichen, Hallenbad, Mainstr. | 10x, 23.1.–17.4., Di, 18–19 Uhr | 13.33 UStd. | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Andreas Freundt**

R-248222 | Rodenkrichen, Hallenbad, Mainstr. | 10x, 23.1.–17.4., Di, 19–20 Uhr | 13.33 UStd. | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Andreas Freundt**

R-248223 | Rodenkrichen, Hallenbad, Mainstr. | 10x, 24.4.–10.7., Di, 18–19 Uhr | 13.33 UStd. | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Andreas Freundt**

R-248224 | Rodenkrichen, Hallenbad, Mainstr. | 10x, 24.4.–10.7., Di, 19–20 Uhr | 13.33 UStd. | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Andreas Freundt**

WDR 5

RADIO
MIT TIEFGANG

ICH WILL ES WISSEN. WDR 5