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 20)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 15).

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

Frau Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

Frau Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

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

Frau Cecire
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

Herr Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

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

Fortbildung, Bildungsurlaub **69**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **70**

Kochen und Backen **74**

Entspannung **74**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 74

Gelassenheit im Alltag 76

Achtsamkeit und Meditation 78

Massage 80

Yoga 81

Qigong und Taiji 86

Noch mehr Entspannung 87

Bewegung **88**

Sanfte Gymnastik 88

Funktionelle Gymnastik 89

Fitness 92

Outdoor-Angebote 95

Aqua-Fitness 96

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.
L-220232-BU | VHS Lindenthal
5x, 14.10.–18.10., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 176 € | **BU** | **Michaela Wende**

Auch Erholung will gelernt sein
Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag
Die Fähigkeit, sich nach einem vollen Arbeitstag zu erholen, nennt man „Erholungskompetenz". Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Methoden, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflektion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und sich selbst ein kleines Erholungs-Programm zusammenstellen. Dies kann die Basis werden, um den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.
L-220233-BU | VHS Lindenthal
5x, 22.7.–26.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 176 € | **BU** | **Anita Wilmes**

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum · Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken
Ein 5-tägiger Bildungsurlaub
Gesundheit entsteht ganz natürlich, wenn alle unsere Systeme im Gleichgewicht sind. Bringen die Anforderungen unseres (Berufs-)Alltags uns aus der Balance, können Rückenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Burn-Out folgen. Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Visualisierung und kraftspendende Rituale füllen Sie Ihr Ressourcenköfferchen mit Methoden, die Sie auch an jeden Arbeitsplatz mitnehmen können. Sie lernen, auch im Angesicht von „Energieräubern" gut für sich zu sorgen, begegnen mit Wertschätzung Ihren „Energietankstellen" und erarbeiten ein individuell stimmiges Konzept der Selbstfürsorge für mehr Ausgeglichenheit. Bitte bringen Sie Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränke und einen Mittagsimbiss mit.
L-220241-BU | VHS Lindenthal
5x, 1.7.–5.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 176 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

Ein 3-tägiger Bildungsurlaub
L-220242-BU | VHS Lindenthal
3x, 21.5.–23.5., 9–16 Uhr | 24 UStd | 106 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

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.
L-220251-BU | VHS Lindenthal
5x, 15.7.–19.7., 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.
L-220262-BU | VHS Lindenthal
5x, 19.8.–23.8., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 176 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220264 | VHS Nippes
5x, 14.1.–18.1., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd | 176 € | **BU** | **Michaela Wende**

L-220265-BU | VHS Lindenthal
4x, 15.4.–18.4., Mo–Do, 9–16 Uhr | 32 UStd | 141 € | **BU** | **Michaela Wende**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Multimedikation – Was ist bei der Einnahme mehrerer Arzneimittel zu beachten?

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.
Die Einnahme mehrerer Medikamente birgt wegen der Wechselwirkungen Risiken. Die gilt umso mehr, wenn mehrere Ärzte Arzneimittel verschreiben. Welche Risiken gibt es? Was ist zu tun, damit bei der Einnahme der Medikamente Fehler vermieden werden. Und wie kann sichergestellt werden, dass unnötige Wechselwirkungen vermieden werden? Wie können sich Ärzte und Patienten bei der Multimedikation unterstützen?
A-132001 | VHS-Studienhaus
20.2., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | *

Wirksame Nahrungsergänzungsmittel – Fakt oder Fiktion?

Ein Überblick über die Chancen, die Risiken und die Alternativen

Mit dem Institut zur wissenschaftlichen Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln.
Viele Menschen wollen etwas für ihre Gesundheit tun. Sie kaufen und nutzen Nahrungsergänzungspräparate. Wann ist dies sinnvoll? Wann schadet es mehr als es nutzt? In welchen Fällen gibt es bessere Alternativen und wie sehen dies aus?
Prof. Dr. med. Beuth ist Leiter des Instituts zur Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln. Seine Vorträge sind sehr anschaulich und lassen Raum für Fragen.
A-132002 | Forum VHS
20.3., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Prof. Dr. med. Josef Beuth

Wenn die Hände zittern

Volkskrankheit Essentieller Tremor (ET)

Merken Sie ein Zittern Ihrer Hände, wenn Sie eine Tasse halten wollen oder ein volles Glas? Und zittern Sie an der Supermarktkasse beim Bezahlen oder beim Unterschreiben, wenn ein Paket kommt? Das muss nicht Parkinson sein. Zehnmal häufiger als bei Parkinson ist das Zittern des Essentiellen Tremors (ET), auch wenn diese Krankheit nur wenigen bekannt ist. Gibt es eine Heilung? Ist der Essentielle Tremor erblich, und kann er sich verschlimmern?
Prof. Dr. Michael Barbe von der Neurologie der Uniklinik Köln, Experte für Bewegungsstörungen und Tiefe Hirnstimulation, und Ralf Theurer, selbst seit seiner Jugend an ET erkrankt, geben Einblicke in die Krankheit und zeigen Möglichkeiten der Therapie. Im Anschluss an die Referate können Fragen gestellt werden.
A-132004 | Forum VHS
26.6., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei | * |
Prof. Dr. Michael Barbe, Ralf Theurer

Primäre Prävention 1 – Unentdeckte Parodontitis und die Folgen

Gesunderhaltungsmedizin statt Reparaturmedizin

Unsere Gesundheit beginnt im Mund. Die Parodontitis, also die Entzündung des Zahnbetts, ist eine Volkskrankheit. Sie bleibt oft unentdeckt und deshalb unbehandelt.
Sie hat aber negative Einflüsse auf Körperfunktionen wie: Immunsystem, Nervenwachstum, Wundheilung, Tumorerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Parodontitis wirkt, welche Folgen das haben kann – und was Sie für ein gesundes Zahnfleisch tun können. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Dr. Jürgen Klinghammer, dem Vorsitzenden der GenoGyn Rheinland, statt.
A-132006 | VHS-Studienhaus
4.2., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. med. Jürgen Klinghammer

Primäre Prävention 2 – Volkskrankheit Osteoporose

Das Skelett verliert an Festigkeit und Knochen brechen leichter. Wie kann Osteoporose rechtzeitig erkannt werden? Welche Risikofaktoren zu erkranken gibt es – und welche Risiken können Sie vermeiden? Wann und wie lässt sich Osteoporose therapieren? Osteoporose – das ist die zweithäufigste Erkrankung, so die Weltgesundheitsorganisation. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Dr. Jürgen Klinghammer, dem Vorsitzenden der GenoGyn Rheinland, statt.
A-132007 | VHS-Studienhaus
11.2., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. med. Jürgen Klinghammer

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-132009 | VHS-Studienhaus
25.2., Mo, 20–21:30 Uhr | entgeltfrei | * | **Markus Theis**

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 | VHS-Studienhaus
18.2., Mo, 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 | VHS-Studienhaus
20.3., 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 | VHS-Studienhaus
18.3., Mo, 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 | VHS-Studienhaus
3.4., 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 | VHS-Studienhaus
18.2., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Barbara Contzen

Gesundes Essen am Arbeitsplatz

Praktische Tipps und mehr

Praktische Tipps und Empfehlungen für Berufstätige, die sich angewöhnen möchten, sich mittags gesünder als bisher zu ernähren – und die dafür Anregungen und neue Ideen brauchen.

Sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren ist gar nicht so einfach. Neben einem theoretischen Input werden Sie Speisen für den Arbeitsalltag kennen lernen, die Sie sich leicht zuhause selber zubereiten können. So packen Sie schon am Abend die Tasche für den nächsten Tag.

A-132118 | VHS-Studienhaus
3.4., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Barbara Contzen

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 | VHS-Studienhaus
13.5., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. med. Patricia Nentwich

100 JAHRE 1919-2019
FÜR DIE ZUKUNFT
VHS

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 | VHS Nippes
8x, 2.5.–4.7., 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 | VHS Nippes
4x, 12.3.–2.4., 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.

N-222113 | VHS Nippes
4x, 12.3.–2.4., Di, 20–21:30 Uhr | 8 UStd | 40 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **Silvana Kreuzer**

Gesprächsgruppe für Angehörige Demenzkranker

In monatlichen Treffen haben Sie die Möglichkeit, sich über ihre Situation mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen. Termine: 7.1., 11.2., 11.3., 8.4. und 13.5.2019 – in Kooperation mit TandeM e.V. und Paula e.V. Anmeldung bitte direkt bei Frau Martina Böhmer, Tel.: 0221-78955928.

N-222114 | VHS Nippes
5x, 7.1.–13.5., Mo, 15:30–17:30 Uhr | 13.33 UStd | entgeltfrei | **Martina Böhmer**

Komplementärmedizin

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 individuell zu fördern und gesundheitlichen Beschwerden entgegen zu wirken. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmsanierung und Osteopathie.

A-132311 | VHS-Studienhaus
25.3., Mo, 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 | VHS-Studienhaus
13.2., 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 | VHS-Studienhaus
4.2., 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 | VHS-Studienhaus
1.4., Mo, 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 | VHS-Studienhaus
18.3., 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 | VHS-Studienhaus
13.5., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Claudia Krüger

Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte

Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Nach ihrer Erkrankung mit einer schubförmigen Multiplen Sklerose im September 2010 hat sich die Referentin selbst auf den Weg gemacht. Vor vier Jahren begann sie mit einem Ernährungsprogramm, mit sportlichen Aktivitäten und mit Mentaltraining. Das alles praktiziert sie bis heute. Wie ihr persönlicher Weg genau aussieht und welche Erfahrungen sie damit gemacht hat und macht, erfahren Sie in diesem Vortrag.

A-132319 | VHS-Studienhaus
15.5., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Tanja Riechers

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. Eine kurze Einführung in die Homöopathie ergänzt dieses Seminar. Gabriele Johannsen ist Heilpraktikerin in eigener Praxis.

A-222411 | VHS-Studienhaus
18.5., 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 | VHS Nippes
4x, 14.3.–4.4., 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 | VHS Lindenthal
6.4., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd | 46 € |
Oyungerel Sanduijav

L-222414 | VHS Lindenthal
17.2., So, 11:30–18 Uhr | 8 UStd | 46 € |
Oyungerel Sanduijav

Kochen und Backen

Ein orientalischer Abend
Einführung in die persische Küche
Lassen Sie sich von den Gerüchen und dem Geschmack der persischen Küche mit Safran, Reis und Rosenwasser verzaubern. Lernen Sie kurz vor dem persischen Neujahrsfest klassische persische Gerichte kennen. Riechen, kochen, schmecken Sie in diesem – im besten Sinne des Wortes – „Schnupperkurs“ und lernen Sie ganz nebenbei eine ganz besondere (Ess-) Kultur kennen.
A-225001 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
19.3., Di, 18–21 Uhr | 37,50 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Mastaneh Knie**

Brownies und Blondies
Wir zeigen Euch (oder Ihnen) verschiedenen Varianten von Brownies, vom Klassiker über die saftige Zucchinivariante bis zur fruchtigen Komponente. Dazu stellen wir euch die kleine Schwester vom „Brownie“, die „Blondie“ vor.
A-225002 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
26.3., Di, 18–21 Uhr | 37,50 €, zzgl. Skript: 4 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Sara Blum**

Einführung in die 5-Elemente-Küche
Bei der 5-Elemente-Küche geht es nicht um das Weitergeben von Rezepten, sondern um ein Ernährungssystem, das auf jahrtausendealter Erfahrung beruht und problemlos auf unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten übertragen werden kann. Die 5 Elemente sind: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. In diese Elemente hat die traditionelle chinesische Medizin die Nahrungsmittel eingeteilt und ihnen Wirkungen auf den menschlichen Körper zugeschrieben. Jedem Element wird eine Jahreszeit zugeordnet, eine Farbe, eine Kochtechnik, ein Körperorgan usw. Die 5-Elemente-Ernährung berücksichtigt immer die ganz persönliche aktuelle Lebenssituation eine Menschen. Die 5-Elemente-Lehre negiert kein Fleisch oder Fisch, aber im Wesentlichen ist sie pflanzlich angelegt. In diesem Kurs werden vegane Gerichte zubereitet. Wasser und Tee sind im Preis inbegriffen.
A-225003 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
14.5., Di, 18–21 Uhr | 37,50 €, zzgl. Materialkosten: 17,50 € | **Astrid Waligura**

Saturday Night
Dips und Fingerfood für einen gelungenen Abend
Wir zeigen Ihnen wie sie viele Freunden einladen können und nicht mit aufwändigen Vorbereitungen oder a la Carte Gerichten die Lust am Abend verlieren. Unsere besten Tipps und Tricks für Dips und Fingerfood.
A-225004 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
28.5., Di, 18–21 Uhr | 113 €, zzgl. Skript: 4 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Oliver Sohn**

Super Bowls vegetarisch
Wir zeigen, wie man aus 5 leckeren Grundzutaten eine tolle vegetarische goodfeel Bowl macht. Jede und jeder erstellt ihre oder seine individuelle Bowl nach eigenem Geschmack. Die bunte Farbenbracht ist voll von guten Ballaststoffen, Vitaminen, Zink und Eisen.
A-225005 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
4.6., Di, 18–21 Uhr | 37,50 €, zzgl. Skript: 4 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Sara Blum**

Blitzrezepte
Mit wenig Zeit und Aufwand die leckersten Sachen genießen!
Vom Mittagessen über kalte Leckereien bis zum Feierabendmenü: Es geht auch schnell und unkompliziert. Bye bye Tiefkühlpizza und Fertiggericht aus der Mikrowelle!
A-225006 | Restaurant „UNDSOHN“, Südwestseite im Erdgeschoss, Im Mediapark 7, 50670 Köln
18.6., Di, 18–21 Uhr | 113 €, zzgl. Skript: 4 €, zzgl. Materialkosten: 12,50 € | **Oliver Sohn**

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Yoga und kreatives Schreiben
Mit Entspannung den Schreibfluss erhöhen
Dieses Angebot wendet sich an alle Menschen, die die Erfahrung machen möchten, durch Entspannung in den Schreibfluss zu gelangen und sich ressourcenorientiert mit ihrer Biographie auseinandersetzen möchten. Durch einfache Yogaübungen vergrößern wir den Abstand zu den Anforderungen unseres Alltag, zentrieren uns in unserer Mitte und gewinnen einen klareren Blick auf unser Leben. In geführten Meditationen treten wir ein in einen wertungsfreien Raum, der unseren Schreibfluss positiv beeinflusst. Oft entstehen durch die tiefe Entspannung innere Bilder, die aufs Papier gebracht werden wollen. Durch einen spielerischen Umgang mit Worten und dem wertungsfreien Austausch in der Gruppe gelangen Sie zu einem reicheren sprachlichen Ausdrucksvermögen und finden Ihre ganz persönliche, eigene Stimme. Bitte eigenes Schreibmaterial mitbringen (Block, Stifte oder Laptop).
L-230001 | VHS-Studienhaus
4.5., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 41 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

L-230002 | VHS-Studienhaus
15.6., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 41 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Yoga und kreatives Schreiben – Schnupperangebot
Im Rahmen der 100-Jahre Jubiläumsfeier
A-230003 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 20–21 Uhr | entgeltfrei | **Claudia Berlinger**

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 | VHS-Studienhaus
2.6., So, 11–17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** |
Dr. Anette Einzmann

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 11.3.–8.4., Mo, 19:30–21:30 Uhr |
13.33 UStd | 51 € | **Dr. Anette Einzmann**

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 | VHS-Studienhaus
23.7., Di, 18–21 Uhr | 16 € |
Christa Zander

Rückenwind – Unterstützung des Rückens durch Atemtherapie

Unser Rücken hat viel zu tragen und meldet sich bei Überbelastung oft durch Verspannungen und Schmerzen. Die Atemtherapie nach Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, dem entgegen zu wirken. Die einfachen Übungen lenken den Blick auf die Körperempfindungen und den Atem. Der achtsame Umgang mit beidem lässt Verspannungen mit der Zeit „abschmelzen“, die Wirbelsäule und der Schulterbereich werden beweglicher. Der Rücken wird gestärkt, wenn er durchlässig für den Atem ist. Die gelernten Übungen können zu Hause selbständig angewandt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und evtl. ein Getränk.
A-230009 | VHS-Studienhaus
6.8., 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 | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 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 gewesen wenn sie gesagt hätte „Sitz natürlich aufgerichtet, mühelos stabil und doch beweglich, Kind!“ Warum fällt es uns eigentlich so schwer länger aufrecht zu sitzen? Und was hat die Omma und ihr gut gemeintes Sätzchen damit zu tun? In diesem Kurs lernen Sie die Alexander-Technik kennen und was sie zum Thema „Wie bewegen wir uns im anspruchsvollen Büro-Alltag leichter?“ anzubieten hat. Es geht darum unbewusste Gewohnheiten rund ums Sitzen am Computer aufzuspüren und wieder zu „verlernen“ ; denn sie sind oft der Grund für überflüssige Spannung in den verschiedenen und „allseits beliebten“ Körperregionen und können zu Nacken- oder Rückenschmerzen, Anspannung in den Armen oder angestrengten Augen führen. Durch neues Erleben und Ausprobieren, wird die Körperwahrnehmung geschult und verbessert. Durch das Erkennen von möglichen Ursachen entstehen wieder neue Entscheidungsmöglichkeiten in unseren Bewegungsabläufen. Bitte bringen Sie ggf. Getränke und einen kleinen Snack mit. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Dieser einmalige Workshop kann auch als Einführung für den 5-Teiligen Aufbaukurs genutzt werden und ist für Anfänger und Wiederholungstäter gleichermaßen geeignet. Wiederholung kann helfen die Erfahrungen und das Erlernte weiter zu vertiefen.
A-230014 | VHS-Studienhaus
14.4., So, 13–16 Uhr | 18 € | **WE** |
Diana Hansen

Dieser 5-teilige Kurs ist genauso geeignet für Anfängerinnen und Anfänger wie für Wiederholungstäter.
A-230015 | VHS-Studienhaus
5x, 9.5.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr | 10 UStd |
39 € | **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 und 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
25.5., Sa, 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 Wanderung findet bei jedem Wetter statt; bitte keine Kontaktlinsen sondern bei Bedarf Brille tragen.

A-230017 | Bahnhof Blankenberg/Sieg, Siegtalstr., 53773 Hennef
27.4., Sa, 11:15–16:15 Uhr | 6.67 UStd | 30 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Trockene und brennende Augen?

Die natürliche Befeuchtung fördern

Laufen Ihnen oft die Tränen? Haben Sie leicht gerötete und brennende Augen oder verspüren Sie ein Fremdkörpergefühl im Auge? Dann sind das in der Regel Anzeichen für trockene Augen. In diesem Workshop werden Sie (in Ergänzung zur augenärztlichen Therapie) mit Übungen aus dem Sehtraining bekannt gemacht, die die natürliche Befeuchtung der Augen fördern. Zudem erhalten Sie zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens wertvolle Tipps, so auch zur Pflege der Lidränder. Bequeme Kleidung und möglichst Stopper-Socken tragen. Schreibzeug, Getränke und einen kleinen Imbiss mitbringen. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten auch die alte Nicht-Gleitsicht-Brille mitbringen.

A-230020 | VHS-Studienhaus
7.7., So, 11–15 Uhr | 5.33 UStd | 36 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

Lesen ohne Brille

Sehtraining und Entspannung für die Augen

Werden Ihre Arme beim Lesen auch immer länger? Wird das Kleingedruckte allmählich immer schwerer lesbar und wirkt die Schrift eher verschwommen anstatt klar? Das sind die ersten Anzeichen für Alterssichtigkeit, die durch PC-Arbeit auch schon in jüngeren Jahren auftreten kann, so dass man heute schon von „Jung-Presbyopie“ spricht. Lernen Sie wirkungsvolle Übungen kennen, die speziell hierauf ausgerichtet sind und dazu beitragen, Ihre Augenmuskeln und die Linse zu trainieren und zu entspannen. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, z.B. auch für den Umgang mit der Brille. Bequeme Kleidung und möglichst Stopper-Socken tragen. Schreibzeug, Getränke und einen kleinen Imbiss mitbringen. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten auch die alte Nicht-Gleitsicht-Brille mitbringen.

A-230023 | VHS-Studienhaus
30.6., So, 11–17 Uhr | 8 UStd | 36 € zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** | **Gerlinde Riese**

Gelassenheit im Alltag

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

Tankstelle für Stressgeplagte

Mit frei fließendem Atem zu mehr Wohlbefinden

Haben Sie häufig 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 endlich wieder durchzuatmen. Anspannung und Festhaltungen werden zunächst wahrgenommen und dann allmählich abgebaut. Der bewusst zugelassene, frei fließende Atem stellt die innere Balance wieder her, das hilft, die nötigen – oft kleinen – Veränderungen im Alltag anzugehen. Die Übungsweisen basieren auf der Atemlehre von Prof. Ilse Middendorf. Sie sind einfach zu erlernen und selbstständig zu Hause durchführbar. Im Seminar wird auch 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-230100 | VHS-Studienhaus
22.2., Fr, 18–21 Uhr | 18 € | **Christa Zander**

L-230101 | VHS Lindenthal
5x, 11.3.–8.4., Mo, 20–21:30 Uhr | 10 UStd | 39 € | **Christa Zander**

Tankstelle für Stressgeplagte – Schnupperangebot

Im Rahmen der 100-Jahre Jubiläumsfeier

A-230102 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–20 Uhr | entgeltfrei | **Christa Zander**

Waldbaden – Achtsamkeit und Naturerleben

Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Und dazu laden wir Sie ein. Bereits ein Tag im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim Waldbaden gehen bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Ausgewählte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen schenken Ihnen neue Impulse für Ihre Lebensbalance.

L-230118 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50931 Köln
9.5., Do, 18:30–20:45 Uhr | 14 € | **Annette Schmitges**

L-230119 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50931 Köln
21.5., Di, 18:30–20:45 Uhr | 14 € | **Annette Schmitges**

L-230120 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50931 Köln
4.6., Di, 18:30–20:45 Uhr | 14 € | **Annette Schmitges**

L-230121 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50931 Köln
13.6., Do, 18:30–20:45 Uhr | 14 € | **Annette Schmitges**

Durchatmen, abschalten und auftanken – Eine entspannte Auszeit am Sonntag

Schalten Sie drei Stunden lang ab, lassen die Seele baumeln 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 Qigong und Yoga, auftanken mit meditativen Klängen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und, falls Sie nicht barfuß üben möchten, Anti-Rutschsocken mit.
A-230133 | VHS-Studienhaus
20.1., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Kristina Beyer

Just relax – Abschalten, Durchatmen und Auftanken

Entspannungselemente kombiniert

In diesem ganzheitlichen Kursprogramm im Stehen, Sitzen und Liegen werden verschiedene östliche und westliche Entspannungselemente abwechslungsreich miteinander kombiniert: Sanfte Körperübungen zum Abschalten und zur Lösung von Anspannung, Atembeobachtung und Meditation zum Durchatmen und Zentrieren des Geistes, Achtsame Yoga- und Qigong-Übungen im Stehen (teils auf einem Bein) zur Förderung der Körperbalance & für mehr Energie, Geführte Meditationen, Elemente aus dem Autogenen Training, Phantasiereisen oder Progressive Muskelentspannung zum Auftanken und Kraft schöpfen. Machen Sie mit, gönnen Sie sich Entspannung und Abstand vom Alltag! Bitte bringen Sie eine leichte Decke, ein kleines Kissen sowie Anti-Rutsch-Socken mit. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.
P-230134 | VHS Porz
6x, 21.1.–25.2., Mo, 18:30–20 Uhr |
12 UStd | 55 € | **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 | VHS-Studienhaus
30.6., So, 12–18 Uhr | 8 UStd | 36 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

Vormittagskurs
L-230145 | VHS Lindenthal
10x, 18.1.–12.4., Fr, 10–11:30 Uhr |
20 UStd | 77 €, zzgl. Skript: 4,50 € |
Claudia Berlinger

Meditation am Mittag

Sich selbst eine Auszeit vom Alltag schenken

Der Mensch denkt 50.000-80.000 Gedanken pro Tag. Da ist es nicht verwunderlich, wenn wir uns mitunter auch körperlich unruhig fühlen. Durch Meditation lernen wir, uns eine Auszeit vom Denken zu schenken, unsere Ressourcen zu aktivieren und uns mit unserer Intuition zu verbinden. Doch wie kommen wir an diesen paradiesischen Ort der Stille? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den Hindernissen auf dem Weg in die Ruhe sinnvoll begegnen können und erfahren verschiedene Techniken, die Sie in die Meditation führen. Bestandteil der Kursreihe sind das achtsame Spüren des Atems, leicht auszuführende, unterstützende Yogaposen, geführte Meditationen, Arbeit mit inneren Bildern und Yoga Nidra, der „der Schlaf der Yogis“ genannt wird. Bitte bringen Sie dicke Socken und eine Strickjacke oder Decke mit, falls Sie leicht frieren.
L-230148 | VHS Lindenthal
10x, 18.1.–12.4., Fr, 11:45–13:15 Uhr |
20 UStd | 77 €, zzgl. Skript: 6,50 € |
Claudia Berlinger

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

Kurs mit optionaler Online-Unterstützung und Begleit-App

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. Lassen Sei sich über dieses Angebot informieren, das 3 Kursabende in der VHS mit der Möglichkeit kombiniert, 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.
A-230151 | VHS-Studienhaus
3x, 21.6.–5.7., 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 | VHS-Studienhaus
9x, 22.1.–26.3., Di, 18:15–19:45 Uhr |
18 UStd | 69 € | **Michaela Wende**

A-230181 | VHS-Studienhaus
8x, 2.4.–4.6., Di, 18:15–19:45 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.
In den Osterferien findet kein Unterricht statt.
A-231300 | VHS-Studienhaus
9x, 22.1.–26.3., Di, 19:45–21:15 Uhr |
18 UStd | 69 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
8x, 2.4.–4.6., Di, 19:45–21:15 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
8x, 31.1.–28.3., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
8x, 2.5.–4.7., Do, 20–21:30 Uhr | 16 UStd |
61 € | **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 | VHS-Studienhaus
24.3., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Unter diesem Begriff (auch: Progressive (Muskel-)Relaxation oder genannt) versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. 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. Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit.

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 31.1.–28.3., Do, 20–21:30 Uhr | 16 UStd | 69 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 2.5.–4.7., Do, 18:30–20 Uhr | 16 UStd | 61 € | **Jürgen Worbs**

L-232342 | VHS Lindenthal
22x, 4.2.–8.7., Mo, 18–19:15 Uhr | 36.67 UStd | 128 € | **Anke Zeh**

Achtsamkeit und Meditation

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, Waldbaden unter dem grünen Blätterdach, Elemente aus dem Qigong und Yoga, Phantasiereisen und 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
6x, 18.7.–22.8., 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 | VHS Porz
5x, 11.3.–8.4., Mo, 19–20:15 Uhr | 8.33 UStd | 39 € | **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 | VHS-Studienhaus
9.2., Sa, 11:30–14:30 Uhr | 18 € | **WE** | **Anita Wilmes**

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-233014 | VHS-Studienhaus
23.2., 24.2., Sa, So, 10:30–13 Uhr | 6.67 UStd | 30 € | **WE** | **Monika Wirkkala**

Zen-Meditation

Ein Weg zu sich selbst

Die zentrale Meditation-Praxis des japanischen Zen-Buddhismus ist das „ZaZen“,was so viel bedeutet wie „Sitzen in Versenkung“. Diese jahrtausendealte besondere Form der Meditation ist eine äußerst kraftvolle und tiefgreifende Methode, zu innerer Ruhe und Klarheit zu gelangen. In diesem Kurs wird unter der Leitung eines langjährigen Schülers des großen japanischen Zen-Meisters Sasaki Genso Roshi in die Anfänge der ZaZen-Meditation eingeführt. Ganz unabhängig von religiösen Inhalten wird zunächst an die physischen Aspekte, sozusagen die Technik des Meditierens auf der körperlichen Ebene herangeführt. Sanft, behutsam und sorgfältig werden zuerst Körperhaltung und Atemtechnik vermittelt und geformt.

Nach längerer und regelmäßiger Übung kann dieser meditative Weg sehr viel weiter in die Tiefe des seelisch/psychischen Bereichs führen und zum Ort einer wirklichen Begegnung mit dem eigenen wahren Selbst werden. Auch und sogar besonders für westliche Menschen kann „ZaZen“ eine essentielle innere Wende herbeiführen. Je nach Verlauf des Kurses und dem Engagement der Übenden können später noch zwei weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: die Kalligraphie und die Teezeremonie. Bitte lockere und bequeme Kleidung mitbringen („Zwiebellook“ist sinnvoll);es wird barfuß geübt.
A-233018 | VHS-Studienhaus
6x, 11.2.–25.3., Mo, 20:15–21:15 Uhr |
8 UStd | 31 € zzgl. Materialkosten: € 5,– |
Prof. Willy Decker

A-233019 | VHS-Studienhaus
17.3., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd |
24 € zzgl. Materialkosten: € 5,– | **WE** |
Prof. Willy Decker

Eine Verabredung mit mir

Meditatives Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining

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. Atemübungen bringen Körper und Geist zusätzlich in Einklang. Es erwarten Sie Theorie (Vortrag) und kleine Praxisübungen zum Thema „Umgang mit Stress im Alltag“. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schreibzeug mit.
A-233053 | VHS-Studienhaus
22.6., 23.6., Sa, 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 | VHS-Studienhaus
1.6., 2.6., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd | 36 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Achtsamkeitsmeditation

L-233065 | VHS Lindenthal
10x, 8.5.–10.7., 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 | VHS Mülheim
17x, 18.2.–8.7., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
34 UStd | 130 € | **Martina Will-Fall**

100 JAHRE 1919-2019
CHANCEN BIETEN
VHS

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-233081 | VHS Nippes
8x, 9.5.–11.7., Do, 10–11:30 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Valérie Hennemann**

Massage

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 | VHS-Studienhaus
16.3., 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 | VHS-Studienhaus
5.4., Fr, 18–21 Uhr | 18 € |
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 | VHS-Studienhaus
2.2., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd | 41 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Massage und Yoga für den Rücken für 2

Dieser Entspannungstag bietet Freunden und Paaren die Möglichkeit, eine Energie spendende Rückenmassage zu erlernen und Yoga auf eine Weise kennen zu lernen, 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 und ist eine Wohltat für Ihren Rücken. Zudem macht das gemeinsame Ausprobieren einfach Freude. Bitte leichte Kleidung, dicke Socken, eine Decke, zwei Handtücher sowie leichten Imbiss und ausreichend Getränke mitbringen; bitte zu Zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person und ist inkl. 8,50 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für Zuhause.

A-234037 | VHS-Studienhaus
19.5., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd |
36 €, zzgl. Skript + Öle: 6,50 € | **WE** |
Claudia Berlinger

Massage und Yoga für 2 – Kopfschmerz adé

Viele Menschen suchen einen Ausgleich für belastende Umweltfaktoren und stressige Lebensbedingungen. Wir pflegen Körper und Geist durch liebevolle Aufmerksamkeit und gute Behandlung. Wir konzentrieren uns ganz auf das Geben und Empfangen der Massagen von Gesicht und Kopf im Liegen und Sitzen. So lernen Sie die „Küchenstuhlmassage“, die Sie leicht auch mit wenig Zeitressourcen im Alltag anwenden können und verwöhnen einander mit einer sanften Massage des Gesichtsbereiches. Neben wirkungsvollen Massagetechniken lernen Sie, wie wir mit Musik, Düften und gekonnten Streichungen eine Atmosphäre der Leichtigkeit und des Loslassens schaffen können. Bitte leichte Kleidung, dicke Socken, Decke, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gefäß für Öl, sowie leichten Imbiss und ausreichend Getränke mitbringen; bitte zu Zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person und ist inkl. 6,50 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für Zuhause.

L-234038 | VHS Lindenthal
7.4., So, 10:30–18 Uhr | 10 UStd |
44 €, 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 | VHS-Studienhaus
7.4., 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 | VHS-Studienhaus
16.2., 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 | VHS-Studienhaus
15.6., 16.6., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd |
36 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

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 | VHS-Studienhaus
26.5., 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 | VHS-Studienhaus
13.4., 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

Workshop
Ein Angebot 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-235000 | VHS-Studienhaus
19.1., Sa, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Monika Zielinski

A-235001 | VHS-Studienhaus
6.7., Sa, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Monika Zielinski

Ein Kurs für absolute Yoga-Anfänger/innen
L-235002 | VHS Lindenthal
22x, 5.2.–9.7., Di, 18–19:30 Uhr | 44 UStd |
168 € | **Monika Zielinski**

L-235003 | VHS Lindenthal
23x, 6.2.–10.7., Mi, 18–19:30 Uhr |
46 UStd | 168 € | **Monika Zielinski**

Absolute Beginners – Schnupperangebot

Im Rahmen der 100-Jahre Jubiläumsfeier
A-235004 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–19 Uhr | entgeltfrei |
Monika Zielinski

Intensiv klassisches Hatha-Yoga kennenlernen – Ein Sommer-Vormittags-Kurs

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 | VHS-Studienhaus
3x, 15.7.–29.7., 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 & 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 | VHS-Studienhaus
11.5., 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 | VHS-Studienhaus
4x, 23.7.–26.7., Di–Fr, 9:30–12:30 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Monika Zielinski**

Lach-Yoga – die „laute Meditation“

A-235124 | VHS-Studienhaus
31.1., Do, 18:30–21 Uhr | 15 € |
Eva Maria Pollmeier

A-235125 | VHS-Studienhaus
17.5., Fr, 18:30–21 Uhr | 15 € |
Eva Maria Pollmeier

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 | VHS-Studienhaus
9x, 16.1.–13.3., Mi, 19:30–21 Uhr | 18 UStd |
69 € | **Hans Werner Langbrandtner**

A-235131 | VHS-Studienhaus
13x, 20.3.–3.7., Mi, 19:30–21 Uhr |
26 UStd | 100 € | **Petra Becker**

A-235132 | VHS-Studienhaus
5x, 31.7.–28.8., 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 | VHS-Studienhaus
3x, 16.7.–30.7., Di, 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 | VHS-Studienhaus
29.6., Sa, 15–18 Uhr | 18 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Rundherum entspannt – Yoga für Körper und Augen

Hier werden leichte Yogaübungen mit Atemführungen und Visualisierungen verbunden, um Körper, Geist und Augen zu entspannen. Zusätzliche Sehtrainingseinheiten kommen gezielt den Augen zugute, die heutzutage oftmals durch vermehrte Arbeit im Nahbereich (Bildschirm, Smartphone, Lesen, Nähmaschine, etc.) übermäßig beansprucht werden. In diesem Zusammenhang spielt auch die Lockerung des Nacken- und Schulterbereichs eine wichtige Rolle.

A-235135 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

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-235137 | VHS-Studienhaus
18.5., Sa, 11–15 Uhr | 5.33 UStd | 24 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

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 | VHS-Studienhaus
5x, 29.7.–26.8., 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 | VHS-Studienhaus
5x, 30.7.–27.8., 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 | VHS-Studienhaus
5x, 31.7.–28.8., 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
5x, 29.7. – 26.8., 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 | VHS Nippes
22x, 15.1.–9.7., Di, 18–19:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **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 | VHS-Studienhaus
8x, 15.1.–12.3., Di, 11:30–13 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Cordula Wolff**

A-235152 | VHS-Studienhaus
14x, 19.3.–2.7., Di, 11:30–13 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Petra Becker**

A-235153 | VHS-Studienhaus
8x, 17.1.–14.3., Do, 11–12:30 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Cordula Wolff**

A-235154 | VHS-Studienhaus
12x, 21.3.–4.7., Do, 11–12:30 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Petra Becker**

A-235155 | VHS-Studienhaus
4x, 6.8.–27.8., Di, 11:30–13 Uhr |
8 UStd | 31 € | **Petra Becker**

Die Seele altert nie – Yoga für Seniorinnen und Senioren

Warum Yoga der Jugend überlassen, nur weil der Weg zum Boden so weit ist? Oder man lieber mit Gleichgesinnten ohne Leistungsdruck üben möchte? Mit Hockern und andere Hilfsmitteln machen wir es uns etwas einfacher und bekommen trotzdem alles Gute, was Yoga uns geben kann. Mit Spaß in der Gruppe wird Lebensqualität und Vitalität nachhaltig erhöht.

L-235156 | VHS Lindenthal
12x, 14.1.–8.4., Mo, 11–12:30 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Cordula Wolff**

L-235157 | VHS Lindenthal
9x, 6.5.–8.7., Mo, 11–12:30 Uhr |
18 UStd | 69 € | **Cordula Wolff**

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 | VHS-Studienhaus
7x, 14.1.–11.3., Mo, 18:30–20 Uhr |
14 UStd | 54 € | **Dagmar Weiß**

A-235171 | VHS-Studienhaus
14x, 18.3.–1.7., Mo, 18:30–20 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Petra Becker**

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer und bietet Ihnen die Gelegenheit, Yoga Schritt für Schritt und umfassend einzuüben. Sie werden merken, dass auch Sie von Yoga profitieren können, egal ob Sie Verspannungen lösen, etwas für ihre Gelenkigkeit tun oder zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden wollen. Schließlich wurde in Indien über Jahrhunderte hinweg Yoga nur von Männern praktiziert.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung („Zwiebellook" ist sinnvoll) und warme Socken mit; es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

N-235174 | VHS Nippes
22x, 16.1.–10.7., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
44 UStd | 168 € | **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 | VHS-Studienhaus
12.5., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

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 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 20–21:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

L-235201 | VHS Lindenthal
21x, 16.1.–10.7., Mi, 17–18:30 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Gerlinde Riese**

L-235222 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 19:10–20:10 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | VHS Nippes
20x, 22.1.–25.6., Di, 9–10:30 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
22x, 23.1.–26.6., Mi, 9–10:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Carola Muth**

N-235244 | VHS Nippes
6x, 30.7.–3.9., Di, 9–10:30 Uhr |
12 UStd | 46 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd | 122 € | **Carola Muth**

N-235246 | VHS Nippes
6x, 1.8.–5.9., Do, 18:30–19:30 Uhr |
8 UStd | 41 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
20x, 25.1.–21.6., Fr, 10:30–12 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Carola Muth**

P-235270 | VHS Porz
21x, 16.1.–10.7., Mi, 17:45–19:15 Uhr |
42 UStd | 161 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

K-235280 | VHS Kalk
23x, 16.1.–10.7., Mi, 17–18:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Nina Ostermann**

100 JAHRE 1919-2019 DEMOKRATIE STÄRKEN VHS

Yoga für Alle

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

Der Montag-Morgen-Munter-Macher
Montag Morgen – eine (Arbeits-)Woche beginnt... Sie haben die Wahl: Entweder stürzen Sie sich direkt in den Alltag, um alle Pläne für diese Woche möglichst schnell in die Tat umzusetzen. Vielleicht merken Sie aber dann im Laufe der Woche, dass Ihr Energiespeicher nicht ganz bis zum nächsten Wochenende reicht...oder Sie nehmen sich zunächst Zeit für diesen Yogakurs. Sie erlernen einfache Übungen, mit deren Hilfe Sie Kraft schöpfen können und Ausgeglichenheit erreichen. Gleichzeitig beugen Sie typischen Begleiterscheinungen einer ausgefüllten Woche wie Verspannungen, Rückenschmerzen und anderen Symptomen vor. Er wird Ihnen helfen, den Herausforderungen des Alltags mit Standfestigkeit und Leichtigkeit zu begegnen. So beginnen Sie die Woche entspannt, gelassen und gleichzeitig voller Tatendrang. Und Sie werden merken, dass Ihre Reserven locker für die gesamte Woche reichen. Es sind keine Vorkenntnisse oder körperliche Voraussetzungen nötig, ob jung oder alt, mit oder ohne Yogaerfahrungen – hier kommen Alle auf ihre Kosten. Der Kurs beinhaltet Körperübungen und Atemtechniken, die jeweils auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung („Zwiebellook“ ist sinnvoll) und gegebenenfalls warme Socken mit; es ist empfehlenswert, ca. 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.
A-235304 | VHS-Studienhaus
21x, 14.1.–8.7., Mo, 10:30–12 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
Einfache Yoga-Übungen bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen sowie präzise ausgeführt im Einklang mit dem Atem.
A-235306 | VHS-Studienhaus
8x, 15.1.–12.3., Di, 10–11:30 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Cordula Wolff**

A-235307 | VHS-Studienhaus
14x, 19.3.–2.7., Di, 10–11:30 Uhr | 28 UStd |
107 € | **Petra Becker**

A-235308 | VHS-Studienhaus
8x, 17.1.–14.3., Do, 9:30–11 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Cordula Wolff**

Einfache Yoga-Übungen, präzise ausgeführt im Einklang mit dem Atem und bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen.
A-235309 | VHS-Studienhaus
12x, 21.3.–4.7., Do, 9:30–11 Uhr | 24 UStd |
92 € | **Petra Becker**

A-235310 | VHS-Studienhaus
7x, 14.1.–11.3., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
14 UStd | 54 € | **Dagmar Weiß**

A-235311 | VHS-Studienhaus
14x, 18.3.–1.7., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Petra Becker**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
17x, 5.2.–2.7., Di, 16:30–18 Uhr | 34 UStd |
130 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
19x, 7.2.–4.7., Do, 16:30–18 Uhr | 38 UStd |
145 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle
Dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.
A-235319 | VHS-Studienhaus
23x, 18.1.–12.7., Fr, 10–11:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Elke Lehnert**

A-235320 | VHS-Studienhaus
23x, 18.1.–12.7., Fr, 16–17:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal
Klassisches Yoga – Achtsamkeit, Harmonie, Lebensfreude.
L-235324 | VHS Lindenthal
17x, 16.1.–19.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr |
34 UStd | 125 € | **Renate Rohrmoser**

L-235325 | VHS Lindenthal
20x, 17.1.–11.7., Do, 10–11:30 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Harald Bortz**

Kreatives Hatha-Yoga – Sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe.
L-235332 | VHS Lindenthal
21x, 15.1.–9.7., Di, 17:30–19 Uhr | 42 UStd |
161 € | **Anne Merkel**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.
L-235333 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 20:15–21:45 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Eva Nouzovska**

Lernen Sie Schritt für Schritt die fließenden Bewegungen des Yoga und seine kräftigende, entspannende Wirkung in Kombination mit dem Atem kennen.
L-235335 | VHS Lindenthal
10x, 8.5.–10.7., 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 | VHS Nippes
21x, 22.1.–25.6., Di, 10:30–12 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Carola Muth**

N-235349 | VHS Nippes
6x, 2.8.–6.9., 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 | VHS Nippes
21x, 14.1.–8.7., Mo, 18:30–20 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
19x, 22.1.–25.6., Di, 16:30–18 Uhr |
38 UStd | 145 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
20x, 16.1.–3.7., Mi, 15:45–17:15 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Irmgard Kutsch**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes
21x, 17.1.–11.7., Do, 16:30–17:45 Uhr |
35 UStd | 134 € | **Petra Bäßler**

N-235358 | VHS Nippes
21x, 17.1.–11.7., Do, 17:45–19:15 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle – Porz
Achtsames und teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235361 | VHS Porz
21x, 15.1.–9.7., Di, 19:30–21 Uhr | 42 UStd |
161 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga für Alle – Kalk
K-235373 | VHS Kalk
23x, 16.1.–10.7., Mi, 18:30–20 Uhr |
46 UStd | 176 € | **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 | VHS Mülheim
17x, 18.2.–8.7., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
34 UStd | 130 € | **Martina Will-Fall**

Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.
M-235386 | VHS Mülheim
21x, 17.1.–11.7., Do, 18:30–20 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Monika Zielinski**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
21x, 17.1.–11.7., Do, 20–21:30 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Monika Zielinski**

Yoga – nur für Frauen
Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
M-235389 | VHS Mülheim
20x, 17.1.–11.7., Do, 10–11:30 Uhr |
40 UStd | 153 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe
Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
21x, 23.1.–10.7., Mi, 17–18:30 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga Aufbaustufe I – Neumarkt
Präzise ausgeführte Yoga-Übungen im Einklang mit dem Atem und bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen.
A-235502 | VHS-Studienhaus
9x, 16.1.–13.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 18 UStd |
69 € | **Britta Schneider**

A-235503 | VHS-Studienhaus
13x, 20.3.–3.7., Mi, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 100 € | **Petra Becker**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
19x, 7.2.–4.7., Do, 18:15–19:45 Uhr |
38 UStd | 145 € | **Elfi Riesen**

Yoga Aufbaustufe I – Mülheim
Klassisches Hatha-Yoga
M-235505 | VHS Mülheim
12x, 17.1.–11.4., Do, 16:45–18:15 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Cordula Wolff**

M-235506 | VHS Mülheim
8x, 9.5.–11.7., Do, 16:45–18:15 Uhr |
16 UStd | 61 € | **Cordula Wolff**

Yoga Aufbaustufe I – Lindenthal

Klassisches Hatha-Yoga mit Sonnengruß und anderen vitalisierenden Asanas.
L-235507 | VHS Lindenthal
12x, 14.1.–8.4., Mo, 9:30–11 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Cordula Wolff**

L-235508 | VHS Lindenthal
9x, 6.5.–8.7., Mo, 9:30–11 Uhr | 18 UStd | 69 € | **Cordula Wolff**

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislaufordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation.
L-235520 | VHS Lindenthal
21x, 16.1.–10.7., Mi, 15:30–17 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I – Nippes

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
21x, 14.1.–8.7., 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 | VHS Nippes
22x, 16.1.–10.7., 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 | VHS Nippes
20x, 25.1.–21.6., Fr, 9–10:30 Uhr | 40 UStd | 153 € | **Carola Muth**

Yoga Aufbaustufe I – Porz

Achtsames, teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235572 | VHS Porz
21x, 15.1.–9.7., Di, 17:45–19:15 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

P-235573 | VHS Porz
21x, 16.1.–10.7., Mi, 19:30–21 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

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 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 18:30–20 Uhr | 44 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

Klassisches Hatha-Yoga
M-235602 | VHS Mülheim
12x, 17.1.–11.4., Do, 18:15–19:45 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Cordula Wolff**

M-235603 | VHS Mülheim
8x, 9.5.–11.7., Do, 18:15–19:45 Uhr | 16 UStd | 61 € | **Cordula Wolff**

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 | VHS-Studienhaus
16x, 20.2.–26.6., Mi, 12:15–13 Uhr | 16 UStd | 61 € | **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 | VHS-Studienhaus
5.5., 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 | VHS-Studienhaus
22.6., Sa, 11:30–16 Uhr | 6 UStd | 27 € | **WE** | **Anita Wilmes**

QiGong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren. Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen. Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung („Zwiebellook“ ist sinnvoll) und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe und evtl. ein Getränk mit.
A-236003 | VHS-Studienhaus
18.5., Sa, 14–17 Uhr | 18 € | **WE** | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong/Taiji am Neumarkt

Qigong Yangsheng am Vormittag
A-236300 | VHS-Studienhaus
16x, 20.2.–26.6., Mi, 10:30–12 Uhr | 32 UStd | 122 € | **Bernadette Calenberg**

Ausgewählte Formen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
A-236303 | VHS-Studienhaus
23x, 16.1.–10.7., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong/Taiji in Lindenthal

Ausgewählte Formen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
L-236311 | VHS Lindenthal
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18:30 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Dien-Hieu Vuong**

Taijiquan-24-er Peking Form – Grundstufe
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die Grundlagen und Prinzipien der vereinfachten Taiji-Form erlernen möchten. Taijiquan ist eine meditative Bewegungsform, die auf ideale Weise Aspekte der Kampfkunst ebenso berücksichtigt, wie die der Gesundheitspflege. Das gezielte Training des gesamten Körpers, die Entwicklung von Aufmerksamkeit und Koordinationsfähigkeit und die Integration von Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden machen Taijiquan zu dem, was es ist: ein umfassendes und ganzheitliches Bewegungskonzept. Es handelt sich dabei um eine überlieferte Aneinanderreihung von verschiedenen Figuren und Bildern, die im fließenden Ablauf geübt werden. Die einzelnen Figuren der Formen stellen verschiedene Abwehr-und Angriffstechniken dar, die überwiegend zeitlupenartig und fließend ineinander übergehend ausgeführt werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe und eventuell ein Getränk mit.
L-236323 | VHS Lindenthal
22x, 4.2.–8.7., Mo, 17–18 Uhr | 29.33 UStd |
102 € | **Anke Zeh**

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-236324 | VHS Lindenthal
20x, 14.1.–24.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong-Kurse in Nippes

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50
älter aktiv **N-236510** | VHS Nippes
20x, 21.1.–8.7., Mo, 9:30–11 Uhr |
40 UStd | 153 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong
N-236580 | VHS Nippes
19x, 29.1.–9.7., Di, 20–21:30 Uhr | 38 UStd |
145 € | **Helga Becker**

Qigong Yangsheng in Mülheim

M-236992 | VHS Mülheim
12x, 7.3.–13.6., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Monika Bothe**

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 | VHS Lindenthal
11x, 24.1.–11.4., Do, 16:45–18:15 Uhr |
22 UStd | 84 € | **Ulrich Heidkamp**

L-238103 | VHS Lindenthal
6x, 9.5.–27.6., Do, 16:45–18:15 Uhr |
12 UStd | 46 € | **Ulrich Heidkamp**

L-238104 | VHS Nippes
11x, 22.1.–9.4., Di, 19:30–21 Uhr | 22 UStd |
84 € | **Ulrich Heidkamp**

L-238105 | VHS Nippes
7x, 7.5.–25.6., Di, 19:30–21 Uhr | 14 UStd |
54 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
22x, 14.1.–8.7., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
44 UStd | 168 € | **Katinka Sanchez**

N-238131 | VHS Nippes
23x, 23.1.–10.7., Mi, 9:30–11 Uhr | 46 UStd |
176 € | **Katinka Sanchez**

N-238134 | VHS Nippes
23x, 23.1.–10.7., Mi, 11–12:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Katinka Sanchez**

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, gegebenenfalls warme Socken und eventuell einen leichten Imbiss und Getränke mit.
A-238135 | VHS-Studienhaus
3x, 17.7.–19.7., Mi–Fr, 10–15 Uhr |
20 UStd | 77 € | **Katinka Sanchez**

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

M-238137 | VHS Mülheim
8x, 8.5.–26.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd |
61 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238138 | VHS Mülheim
12x, 23.1.–10.4., Mi, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 92 € | **Ulrich Heidkamp**

Bewegung

Sanfte Gymnastik

Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

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

A-241100 | VHS-Studienhaus
25x, 16.1.–10.7., Mi, 17–18 Uhr |
33.33 UStd | 127 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

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-241101 | VHS-Studienhaus
23x, 14.1.–8.7., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
30.67 UStd | 117 € |
Claudia Cristina Schmitz

A-241102 | VHS-Studienhaus
6x, 17.7.–21.8., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
8 UStd | 31 € | **Claudia Cristina Schmitz**

A-241103 | VHS-Studienhaus
6x, 17.7.–21.8., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
8 UStd | 31 € | **Claudia Cristina Schmitz**

A-241104 | VHS-Studienhaus
23x, 18.1.–12.7., Fr, 15–16 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Jenny Lerose**

L-241105 | VHS Lindenthal
22x, 14.1.–8.7., Mo, 16–17 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

L-241106 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 11–12 Uhr | 29.33 UStd |
112 € | **Claudia Cristina Schmitz**

L-241107 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 10–11 Uhr | 29.33 UStd |
112 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241110 | VHS Nippes
22x, 14.1.–8.7., Mo, 18–19 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Jenny Lerose**

N-241111 | VHS Nippes
22x, 15.1.–9.7., Di, 11:30–12:30 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Dorothea Passon**

P-241114 | VHS Porz
22x, 15.1.–9.7., Di, 18:30–19:30 Uhr |
29.33 UStd | 112 €

N-241114 | VHS Nippes
21x, 21.1.–8.7., Mo, 20–21:30 Uhr |
42 UStd | 161 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

M-241119 | VHS Mülheim
17x, 6.2.–3.7., Mi, 18–19 Uhr | 22.67 UStd |
87 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

L-241141 | VHS Lindenthal
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

L-241143 | VHS Lindenthal
21x, 17.1.–11.7., Do, 10–11 Uhr | 28 UStd |
107 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241144 | VHS Nippes
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Jenny Lerose**

N-241145 | VHS Nippes
22x, 15.1.–9.7., Di, 10:30–11:30 Uhr |
29.33 UStd | 112 € | **Dorothea Passon**

M-241146 | VHS Mülheim
17x, 6.2.–3.7., Mi, 19–20 Uhr | 22.67 UStd |
87 € | **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.

N-241147 | VHS Nippes
8x, 14.1.–11.3., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
10.67 UStd | 41 € | **Jenny Lerose**

A-241147 | VHS-Studienhaus
8x, 18.1.–15.3., Fr, 16–17 Uhr |
10.67 UStd | 41 € | **Jenny Lerose**

N-241148 | VHS Nippes
8x, 18.3.–13.5., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
10.67 UStd | 41 € | **Jenny Lerose**

A-241148 | VHS-Studienhaus
8x, 22.3.–17.5., Fr, 16–17 Uhr |
10.67 UStd | 41 € | **Jenny Lerose**

N-241149 | VHS Nippes
7x, 20.5.–8.7., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
9.33 UStd | 36 € | **Jenny Lerose**

A-241149 | VHS-Studienhaus
7x, 31.5.–12.7., Fr, 16–17 Uhr |
9.33 UStd | 36 € | **Jenny Lerose**

Pilates und Dehnung

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 | VHS Nippes
23x, 14.1.–8.7., Mo, 10–11:30 Uhr |
46 UStd | 176 € | **Jenny Lerose**

Pilates und Yoga

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

M-241155 | VHS Mülheim
17x, 5.2.–2.7., Di, 19–20:30 Uhr | 34 UStd |
130 € | **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 | VHS Lindenthal
21x, 17.1.–11.7., Do, 11–12 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Claudia Cristina Schmitz**

A-241157 | VHS-Studienhaus
6x, 17.7.–21.8., Mi, 19:30–20:30 Uhr | 8 UStd | 31 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates ganz entspannt

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. In diesem Kurs nimmt der Bereich Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt den Tag starten können.

L-241158 | VHS Lindenthal
23x, 16.1.–10.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

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 | VHS-Studienhaus
23x, 18.1.–12.7., Fr, 17:15–18:15 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Jenny Lerose**

Älter und aktiv:; Gymnastik und Entspannung

R-241400 | Gemeinschaftsgrundschule, Kettelerstr. 14, 50997 Köln
20x, 23.1.–26.6., Mi, 19–20 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv: Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit und Stabilität kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte und gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch teilweise dynamische Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination sowie verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen erweitern Sie Ihr Körperbewusstsein, verbessern Ihre gesamte Haltung und steigern Ihr Wohlbefinden mit Spaß.

N-241410 | VHS Nippes
22x, 15.1.–9.7., Di, 9:30–10:30 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Dorothea Passon**

Gymnastik und Entspannung

L-241430 | VHS Lindenthal
21x, 14.1.–1.7., Mo, 11–12 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Älter und aktiv: Gymnastik und Entspannung

A-241431 | VHS-Studienhaus
22x, 15.1.–9.7., Di, 15–16 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Stefan Gumbold**

Dehnen, Strecken, Stretching für absolute Einsteiger

Zu Beginn der Stunde erfolgt ein kleines Aufwärmen. Der Hauptteil der Stunde beinhaltet die Dehnung des gesamten Körpers mit im Wechsel durchgeführten dynamischen und statischen Dehnübungen. Der Schwierigkeitsgrad ist an die Gruppe angepasst, wobei im Laufe der Zeit eine Steigerung in Ausführung und Bewegungsvielfalt anvisiert ist. Die Stunde endet mit einem angenehmen Entspannen und einfachen Atemübungen.

A-241434 | VHS-Studienhaus
21x, 18.1.–12.7., Fr, 11–12 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

Funktionelle Gymnastik

Taping

Bunt gestreift in Bewegung

Kinesiologisches Taping ist seit Jahren aus dem Sportgeschehen nicht mehr wegzudenken. Ob Fußballmeisterschaften oder Leichtathletikwettbewerbe – die mit bunten Bändern „beklebten“ Sportlerinnen und Sportler fallen auf. Kinesiologische Tapes werden im Bereich Physiotherapie und Sport zu therapeutischen und präventiven Zwecken verwendet. Den Tapes wird ein positiver Einfluss auf die Durchblutung, das lymphatische System, die Muskulatur und die Faszien zugeschrieben. Das Seminar beinhaltet einen theoretischen, sowie einen praktischen Teil. Es werden verschiedenen Anlagetechniken und ihre Wirkungsweisen besprochen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung – kurze Hose, kurzärmliges Oberteil, Tapes (falls vorhanden) und ein Handtuch.

A-242001 | VHS-Studienhaus
17.3., So, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Jessica Joanna Peprah**

A-242002 | VHS Lindenthal
25.5., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Jessica Joanna Peprah**

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. Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, dicke Socken, alter Tennisball, falls vorhanden Faszienrolle, Getränk.

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

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

A-242006 | VHS-Studienhaus
1.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Nur für Frauen: 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.
L-242007 | VHS Lindenthal
22x, 14.1. – 8.7., Mo, 20:30 – 21:30 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

Beweglich und stark durch Faszientraining

K-242007 | VHS Kalk
18x, 15.1.–18.6., Di, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 138 € | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Knackpunkt Knie

Unsere Kniegelenke müssen viel aushalten und bei vielen Menschen kommt es irgendwann zu ersten unangenehmen Empfindungen in den Knien. Beim Treppe steigen oder im Bergurlaub spüren wir dann vielleicht zum ersten Mal unsere Kniegelenke. Fehlstellungen der Füße, zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung sind mögliche Ursachen für Schmerzen in den Knien. Aber auch die Veranlagung zu Gelenkproblemen und der „falsche“ Sport, können zu Beschwerden führen. Die Hauptursache für Probleme mit den Knien sind allerdings meist fehlende Kraft und mangelnde Dehnfähigkeit der Beinmuskeln. Dagegen können wir etwas tun. In diesem Seminar lernen Sie Ihr Knie kennen und erfahren wie Sie dauerhaft „Gelenkpflege“ betreiben können. Sie probieren einfache Kräftigungs- und Dehnübungen aus, die Sie in (fast) jeder Alltagssituation ausführen können. Schließlich ermöglichen Ihnen Erfahrungen aus der Spiraldynamik und der Physiotherapie ein Verständnis wie wichtig auch die Füße, die Hüftgelenke und Ihre gesamte Körperhaltung für gesunde Knie sind. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch, dicke Socken, falls vorhanden einen Tennisball und eine Faszienrolle mit. Sportkleidung mit kurzer Hose ist ideal, damit Sie auch ihre Knie sehen können!
A-242007 | VHS-Studienhaus
13.4., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Nur für Frauen: 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 | VHS-Studienhaus
9.3., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd | 24 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

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

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 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 17–18 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Janina Faust**

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 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Janina Faust**

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 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Janina Faust**

100 JAHRE 1919-2019 VIELFALT VHS

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.
A-242222 | Grundschule, Zugweg 42, 50667 Köln
20x, 17.1.–11.7., Do, 19:30–20:30 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Verena Djurevci**

L-242222 | VHS Lindenthal
19x, 4.2.–8.7., Mo, 18–19 Uhr | 25.33 UStd | 97 € | **Dagmar Smernic-Pudelko**

L-242223 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 19:30–20:30 Uhr | 29,33 UStd | 112 € | **Britta Jakobi**

L-242224 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
23x, 18.1.–12.7., Fr, 17–18 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Michaela Klein**

Nur für Frauen: Wirbelsäulengymnastik

L-242225 | VHS Lindenthal
21x, 17.1.–11.7., Do, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Britta Jakobi**

Wirbelsäulengymnastik
N-242235 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
21x, 14.1.–8.7., Mo, 17:30–18:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

N-242236 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
21x, 14.1.–8.7., Mo, 18:30–19:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

N-242238 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Armin Jens Hellmich**

N-242239 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Carola Muth**

N-242240 | VHS Nippes
6x, 1.8.–5.9., Do, 19:30–20:30 Uhr | 8 UStd | 31 € | **Carola Muth**

P-242250 | VHS Porz
21x, 17.1.–11.7., Do, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen
M-242270 | VHS Mülheim
21x, 22.1.–9.7., Di, 17–18 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

M-242271 | VHS Mülheim
21x, 22.1.–9.7., Di, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

Wirbelsäulengymnastik
M-242272 | VHS Mülheim
25x, 16.1.–10.7., Mi, 17:30–19 Uhr | 50 UStd | 191 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

M-242273 | VHS Mülheim
25x, 16.1.–10.7., Mi, 19–20:30 Uhr | 50 UStd | 191 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Nur für Frauen: Wirbelsäulengymnastik
A-242280 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 16–17 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Heide Eylert**

A-242283 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Heide Eylert**

A-242286 | VHS-Studienhaus
19x, 17.1.–27.6., Do, 9:30–11 Uhr | 38 UStd | 145 € | **Hildegard Philipp**

Älter und aktiv: Wirbelsäulengymnastik
A-242287 | VHS-Studienhaus
22x, 5.2.–9.7., Di, 11–12 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Älter und aktiv: „fit für 100“
Fitness für Menschen ab 75

Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Koopratzion mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir erstmalig ab 2018 diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Diese Trainingsprogramm wurde von der Deutschen Sporthochschule entwickelt und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren, das Kraft – und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Programm wird zwei Mal pro Woche in der Gruppe trainiert.
Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern wird auch aufgebaut. Zu Beginn jeder Stunde werden abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt. Die Trainingsintensität während der Übungen ist auf die Fähigkeiten eines Jeden persönlich abgestimmt, so dass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 75jährigen ist dabei im Fokus.

L-242287 | VHS Lindenthal
40x, 6.2.–12.7., Mi, Fr, 10–11 Uhr | 53.33 UStd | 204 € | **Juliana Zimmermann-Schröder**

Älter und aktiv: Wirbelsäulengymnastik
Nur für Frauen

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.

A-242288 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 14–15 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Heide Eylert**

A-242289 | VHS-Studienhaus
22x, 14.1.–8.7., Mo, 15–16 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Heide Eylert**

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates
L-242314 | VHS Lindenthal
21x, 14.1.–1.7., Mo, 10–11 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

L-242315 | VHS Lindenthal
23x, 16.1.–10.7., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

N-242317 | VHS Nippes
21x, 21.1.–8.7., Mo, 19–20 Uhr | 28 UStd | 103 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

M-242317 | VHS Mülheim
17x, 5.2.–2.7., Di, 18–19 Uhr | 22.67 UStd | 83 € | **Danah Janet Finke**

Wirbelsäulengymnastik und Fitness

R-242320 | Grundschule, Zum Hedelsberg 13, 50999 Köln
19x, 22.1.–25.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 25.33 UStd | 97 € | **Julia Adam**

N-242322 | VHS Nippes
21x, 22.1.–9.7., Di, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Jessica Joanna Peprah**

C-242323 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
22x, 15.1.–9.7., Di, 20–21 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **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 | VHS Kalk
22x, 15.1.–9.7., Di, 20–21:30 Uhr | 44 UStd | 168 € | **Hildegard Strotkoetter**

C-242385 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
22x, 15.1.–9.7., Di, 19–20 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Armin Jens Hellmich**

100 JAHRE 1919-2019 WISSEN TEILEN VHS

Älter und aktiv: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Volleyball

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In diesem Kurs wird das Volleyballspiel als eine zentrale Methode eingesetzt.
R-242386 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
18x, 8.2.–28.6., Fr, 18–19 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

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 | VHS Mülheim
25x, 15.1.–9.7., Di, 9:30–11 Uhr | 50 UStd | 191 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

100 JAHRE 1919-2019 FÜR DIE ZUKUNFT VHS

Befreien Sie Schultern und Nacken

In diesem Kurs wird neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter – Nackenmuskelfunktionen in den Fokus genommen. Entspannung, Beweglichkeit und Kräftigung spielen dabei zusammen. Dafür werden Methoden des Trainings der Faszien, der Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule als Themenschwerpunkt dargestellt und praktisch umgesetzt und eingeübt. Der Kurs findet vom 19.2. bis 11.4. nicht statt!
L-242391 | VHS Lindenthal
15x, 15.1.–9.7., Di, 17:30–18:30 Uhr | 20 UStd | 77 € | **Britta Jakobi**

Sicher und stabil mit dem Rollator durch den Alltag

Hier wird durch gymnastischen Übungen der sichere Umgang mit dem Rollator im Alltag trainiert. Der Kurs dreht sich insbesondere um die Fähigkeiten wie: Räumliche Koordination, Kraft und Stabilität der Beine, Balance und sicherer Halt und vor allem der sichere Umgang mit dem Rollator im Alltag: Die Einstellung und die Sicherung durch die Bremse, welche Gefahren erkennen und vermeiden. Nach einigen Übungen mit dem Rollator in der Fortbewegung wird jede Stunde des Kurses mit Hocker- bzw. Sitzgymnastik abgeschlossen.
A-242392 | VHS-Studienhaus
11x, 5.2.–23.4., Di, 12–13 Uhr | 14.67 UStd | 56 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

A-242393 | VHS-Studienhaus
11x, 30.4.–9.7., Di, 12–13 Uhr | 14.67 UStd | 56 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Fitness

Aerobic und was daraus geworden ist

Jane Fonda hat Aerobic bekannt gemacht und bis heute Einfluss auch auf unser Programm ausgeübt. Erfahren Sie im Rahmen des 100jährigen Jubiläums bei diesem Mitmachangebot ganz praktisch, was wir heute draus machen. Schweißbänder und Stulpen müssen nicht mitgebracht werden (dürfen aber!)
A-243015 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 19–20 Uhr | entgeltfrei | **Jessica Joanna Peprah**

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 | VHS-Studienhaus
23x, 16.1.–10.7., Mi, 20–21 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Andreas Kutz**

Älter und aktiv: Rüstig statt rostig – Zirkeltraining für Männer

Mit den unterschiedlichsten Übungen wird in diesem Kurs der Bewegungsapparat gekräftigt und die allgemeine Ausdauer gefördert und verbessert. Das Kreistraining besteht aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und aus Übungen mit Kleingeräten. Um gleichzeitig die Muskulatur zu stärken und die Herzkreislaufaktivität zu verbessern werden die Übungen in kurzen hintereinander folgenden Intervallen ausgeführt. Ein weitere Wichtiger Bestandteil des Trainings dieses Kurses ist die Balance und Körperspannung. Damit ein Alltag gut, sicher und schmerzfrei gemeistert werden kann, ist eine gut ausgeprägte Körperspannung und ein gute Balance von essentieller Wichtigkeit. Körperliche Betätigung stellt nicht zuletzt auch für Kopf und Psyche ein echtes Fitnessprogram dar.
A-243201 | VHS-Studienhaus
22x, 6.2.–10.7., Mi, 9:45–11 Uhr | 36.67 UStd | 140 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

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 | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln
21x, 14.1.–1.7., Mo, 19–20 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Ruth Pogoda**

L-243205 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
20x, 17.1.–4.7., Do, 19–20 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Ruth Pogoda**

N-243207 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 20:30–21:45 Uhr | 30 UStd | 115 € | **Carola Muth**

N-243208 | VHS Nippes
6x, 1.8.–5.9., 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 | VHS-Studienhaus
15x, 12.3.–9.7., Di, 17–18 Uhr | 20 UStd | 77 € | **Roseta Heyn**

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 | VHS Nippes
18x, 24.1.–27.6., Do, 17–18:30 Uhr | 36 UStd | 138 € | **Carola Muth**

A-243223 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 17:30–18:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Jess-Maura Opitz**

N-243223 | VHS Nippes
6x, 1.8.–5.9., Do, 17–18:30 Uhr | 12 UStd | 44 € | **Carola Muth**

K-243224 | VHS Kalk
22x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Jess-Maura Opitz**

BOP und Fitnessgymnastik

N-243227 | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50739 Köln
21x, 15.1.–2.7., Di, 18:45–20:15 Uhr | 42 UStd | 161 € | **Tina Johnke**

Konditionsfitness und Kräftigung

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

N-243230 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Armin Jens Hellmich**

Aerobic-Workout

Zu motivierender Musik wird die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Aerobic–Elemente werden mit einem Ganzkörperworkout kombiniert.

A-243232 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
20x, 17.1.–11.7., Do, 17:30–18:30 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Verena Djurevci**

Kick and Punch Fitness

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung kräftigender Kick- und Punch-Elementen und Ausdauer – fördernder Aerobic wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht. Beweglichkeit, Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke werden erheblich verbessert.

A-243233 | VHS-Studienhaus
23x, 14.1.–8.7., Mo, 18–19 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Azra Manzoor**

A-243234 | VHS-Studienhaus
23x, 14.1.–8.7., Mo, 20–21 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Azra Manzoor**

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 | VHS Kalk
22x, 14.1.–8.7., Mo, 19–20 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Jess-Maura Opitz**

A-243239 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 18:30–19:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **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 | VHS-Studienhaus
16x, 14.3.–11.7., Do, 19:30–21 Uhr | 32 UStd | 122 € | **Reginaldo Martinez**

A-243241 | VHS-Studienhaus
6x, 18.7.–22.8., Do, 19:30–21 Uhr | 12 UStd | 46 € | **Reginaldo Martinez**

Fit&Funky™-Dance Workout

Das Fit&Funky™-Dance Workout ist ein effektives und ausgeglichenes all-in-one Training begleitet von vielseitiger Musik. Es beinhaltet ein aerobes Warm-Up, ein kraftvolles Ganzkörper-Workout, einen groovy funky Danceteil mit 1 Choreo, ein lockerndes Cool-Down und ein wohltuendes Stretching mit Atemübung. Fit&Funky™ basiert auf Jazzdance- und Hip Hop-, Dancehall-oder House Moves und fördert Fitness, Entspannung und gute Laune. Es ist ein frisches Programm mit jeder Menge Fun(k) und unterstützt auch eine evtl. gewünschte Gewichtsabnahme. Es gibt Dir ein super Körpergefühl und ist geeignet für alle, die gerne tanzen oder einfach tanzen lernen wollen.

A-243242 | VHS-Studienhaus
21x, 18.1.–12.7., Fr, 18:30–19:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

Fit mit Salsation®

Salsation® ist ein neues Tanzworkout aus Venezuela. Salsation vereint die Worte Salsa und Sensation. Zum einen sind die unterschiedlichen lateinamerikanischen Tanzstile gemeint, zum anderen aber auch die Sauce, denn Salsation ist ein bunter Mix aus unterschiedlichen Lateinamerikanischen Rhythmen, Stilen und Kulturen. Das Gefühl und Lebensfreude beim Tanzen sowie der starke Fokus auf die Musikinterpretation durch Choreographien stehen bei Salsation im Vordergrund.

A-243243 | VHS-Studienhaus
25x, 15.1.–9.7., Di, 20–21 Uhr | 33.33 UStd | 128 € | **Andrea Ramirez**

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

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

N-243250 | VHS Nippes
16x, 6.2.–12.6., Mi, 19:30–21 Uhr | 32 UStd | 122 € | **Altera Piccolo**

Fitness für Frauen

Nur 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, 50996 Köln
19x, 21.1.–24.6., Mo, 9–10 Uhr | 25.33 UStd | 97 € | **Julia Adam**

L-245001 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 14.1.–8.7., Mo, 18–19 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245002 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 14.1.–8.7., Mo, 19–20 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245004 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
22x, 15.1.–9.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Panagiota Christidou**

P-245006 | Don-Bosco-Schule, Humboldtstr. 81, 51145 Köln
22x, 15.1.–9.7., Di, 16–17 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Barbara Köller**

P-245007 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
17x, 23.1.–26.6., Mi, 18–19 Uhr | 22.67 UStd | 87 € | **Liane Marx-Laukamm**

Älter und aktiv

A-245010 | VHS-Studienhaus
19x, 5.2.–18.6., Di, 10–11 Uhr | 25.33 UStd | 97 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

L-245013 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 14.1.–8.7., Mo, 17–18 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245014 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
20x, 17.1.–4.7., Do, 18–19 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Ruth Pogoda**

K-245017 | VHS Kalk
22x, 15.1.–9.7., Di, 11–12 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Hildegard Strotkoetter**

Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik

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

A-245111 | Innenstadt, Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
20x, 17.1.–11.7., Do, 18:30–19:30 Uhr | 26.67 UStd | 102 € | **Verena Djurevci**

A-245119 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln
21x, 17.1.–11.7., Do, 19:30–20:30 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Jess-Maura Opitz**

L-245130 | VHS Lindenthal
22x, 14.1.–8.7., Mo, 19–20:30 Uhr | 44 UStd | 168 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

L-245131 | VHS Lindenthal
22x, 15.1.–9.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Britta Jakobi**

L-245132 | VHS Lindenthal
23x, 16.1.–10.7., Mi, 20:30–21:30 Uhr | 30.67 UStd | 117 € | **Eleftheria Giannouli**

L-245133 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
16x, 6.3.–10.7., Mi, 19:30–20:30 Uhr | 21.33 UStd | 82 € | **Janina Faust**

K-245180 | VHS Kalk
22x, 14.1.–8.7., Mo, 18–19 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Jess-Maura Opitz**

Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

Älter und aktiv

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

A-245201 | VHS-Studienhaus
22x, 16.1.–10.7., Mi, 11–12 Uhr | 29.33 UStd | 112 € | **Stefan Gumbold**

Nur für Frauen: 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 | VHS-Studienhaus
25x, 15.1.–9.7., Di, 19–20 Uhr | 33.33 UStd | 127 € | **Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: After Work Fitness

Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP

A-245273 | VHS-Studienhaus
25x, 15.1.–9.7., Di, 18–19 Uhr | 33.33 UStd | 127 € | **Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: 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.

M-245273 | VHS Mülheim
21x, 22.1.–9.7., Di, 18–19 Uhr | 28 UStd | 107 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
A-245275 | VHS-Studienhaus
25x, 16.1.–10.7., Mi, 19–20 Uhr |
33.33 UStd | 127 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

L-245280 | Sülz, Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50
23x, 16.1.–10.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Janina Faust**

L-245282 | VHS Lindenthal
21x, 17.1.–11.7., Do, 17–18 Uhr |
28 UStd | 103 € | **Britta Jakobi**

N-245295 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
21x, 14.1.–8.7., Mo, 19:30–20:30 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Verena Djurevci**

Älter und aktiv
P-245299 | Gemeinschaftsgrundschule, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
23x, 16.1.–10.7., Mi, 19–20 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Regine Rohlfs**

A-245301 | VHS-Studienhaus
25x, 16.1.–10.7., Mi, 18–19 Uhr |
33.33 UStd | 127 € | **Britta Jakobi, Dagmar Smernic-Pudelko**

N-245301 | Mathilde-von-Mevissen-Grundschule, Gellertstr. 4-6, 50733 Köln
19x, 5.2.–9.7., Di, 20:30–22 Uhr | 38 UStd |
145 € | **Dagmar Smernic-Pudelko**

Nur für Frauen: Body-Workout complete
... 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 | VHS-Studienhaus
23x, 14.1.–8.7., Mo, 19–20 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Azra Manzoor**

Nur für Frauen: Aerobic-Fitness und BOP
Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.
N-245320 | VHS Nippes
21x, 22.1.–9.7., Di, 19–20 Uhr |
28 UStd | 107 € | **Jessica Joanna Peprah**

L-245321 | VHS Lindenthal
23x, 16.1.–10.7., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
30.67 UStd | 117 € | **Eleftheria Giannouli**

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.

Outdoor Fitness ohne Trimm Dich Pfad
Schnupperangebot im Rahmen der 100 Jahr Feier
A-244210 | VHS-Studienhaus
24.5., Fr, 18–19 Uhr | entgeltfrei |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Blücherpark
N-244211 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln
24x, 16.1.–3.7., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
32 UStd | 122 € | **Sven Jacobsen, Lydia Ohles**

Outdoor-Fitness im Stadtwald
L-244212 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50933 Köln
25x, 16.1.–10.7., Mi, 19–20 Uhr |
33.33 UStd | 128 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Blücherpark
N-244212 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln
7x, 17.7.–28.8., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
9.33 UStd | 36 € | **Sven Jacobsen**

Outdoor Fitness im Beethovenpark
L-244213 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
25x, 15.1.–9.7., Di, 18:45–19:45 Uhr |
33.33 UStd | 128 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor-Fitness im Rheinpark
M-244213 | Rheinpark Trampoline im Familienpark, Der Park befindet sich am nördlichen Ende des Rheinparks unter der Zoobrücke
23x, 17.1.–11.7., Do, 17:30–18:30 Uhr |
30.67 UStd | 117 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Volksgarten
A-244214 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
25x, 15.1.–9.7., Di, 17:30–18:30 Uhr |
33.33 UStd | 128 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Nordic-Walking

Nordic-Walking Bewegtes Wochenende im Beethovenpark
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 mit bewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Kompaktkurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bei Interesse ist aber auch ein Übergang in einen regelmäßig stattfindenden Nordic-Walking Kurs möglich.
Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen.
L-244214 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
23.3., 24.3., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr |
8 UStd | 36 € | **WE** | **Michaela Nagel**

L-244215 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
18.5., 19.5., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr |
8 UStd | 36 € | **WE** | **Michaela Nagel**

Nordic Walking – Bewegte Zeit im Stadtwald
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 und Stirnlampe mitbringen.
L-244216 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50933 Köln
12x, 16.1.–3.4., Mi, 17:30–19 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

L-244217 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße, 50933 Köln
12x, 17.4.–10.7., Mi, 17:30–19 Uhr | 24 UStd | 92 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

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-244219 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
12x, 15.1.–9.4., Di, 20–21:15 Uhr | 20 UStd | 77 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Lauftraining im Rheinpark

M-244219 | Rheinpark Trampoline im Familienpark, Der Park befindet sich am nördlichen Ende des Rheinparks unter der Zoobrücke
12x, 17.1.–11.4., Do, 18:30–19:45 Uhr | 20 UStd | 77 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Lauftraining im Volksgarten

A-244220 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
13x, 16.4.–9.7., Di, 20–21:15 Uhr | 21.67 UStd | 83 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Lauftraining im Rheinpark

M-244220 | Rheinpark Trampoline im Familienpark, Der Park befindet sich am nördlichen Ende des Rheinparks unter der Zoobrücke
11x, 18.4.–11.7., Do, 18:30–19:45 Uhr | 18.33 UStd | 70 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

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-248102 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50668 Köln
11x, 15.1.–2.4., Di, 17–17:45 Uhr | 11 UStd | 42 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 50 € | **Ostap Khomenko**

A-248103 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50668 Köln
11x, 15.1.–2.4., Di, 17:45–18:30 Uhr | 11 UStd | Eintritt Schwimmbad: 50 €, zzgl. Entgelt: 42 € | **Simone Metnitz**

A-248106 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50668 Köln
11x, 9.4.–9.7., Di, 17–17:45 Uhr | 11 UStd | 42 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 50 € | **Ostap Khomenko**

A-248107 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50668 Köln
10x, 9.4.–9.7., Di, 17:45–18:30 Uhr | 10 UStd | Eintritt Schwimmbad: 45 €, zzgl. Entgelt: 39 € | **Simone Metnitz**

Aquajogging

L-248204 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
11x, 14.1.–1.4., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 14.67 UStd | 56 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

A-248204 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 24.1.–4.4., Do, 17–17:40 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248205 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
11x, 16.1.–27.3., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 14.67 UStd | 56 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

A-248205 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 24.1.–4.4., Do, 17:40–18:20 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248206 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 24.1.–4.4., Do, 18:20–19 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248206 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
11x, 8.4.–8.7., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 14.67 UStd | 56 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

L-248207 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
12x, 3.4.–10.7., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 16 UStd | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 52 € | **Emina Martić**

A-248207 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 11.4.–11.7., Do, 17–17:40 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248208 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 11.4.–11.7., Do, 17:40–18:20 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248209 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50668 Köln
10x, 11.4.–11.7., Do, 18:20–19 Uhr | 8.89 UStd | 34 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Elisabeth Jäschke**

Aquafitness

R-248222 | Hallenbad, Mainstr., 50996 Köln
12x, 15.1.–9.4., Di, 18:30–19:30 Uhr | 16 UStd | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 45 € | **Ostap Khomenko**

R-248223 | Hallenbad, Mainstr., 50996 Köln
10x, 30.4.–9.7., Di, 18:30–19:30 Uhr | 13.33 UStd | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Ostap Khomenko**

R-248224 | Hallenbad, Mainstr., 50996 Köln
12x, 15.1.–9.4., Di, 19:30–20:30 Uhr | 16 UStd | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 45 € | **Ostap Khomenko**

R-248225 | Hallenbad, Mainstr., 50996 Köln
10x, 30.4.–9.7., Di, 19:30–20:30 Uhr | 13.33 UStd | 51 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Ostap Khomenko**