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 12)

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

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

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:

N.N.
Tel. (0221) 221-23686
Medizin, Prävention und Komplementärmedizin, Programmbereichsleitung

Frau Cecire
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

Herr Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

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

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub **69**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **69**

Vorträge 69

Medizin und Prävention 69

Komplementärmedizin 71

Entspannung **73**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 73

Gelassenheit im Alltag 71

Achtsamkeit und Meditation 75

Massage 76

Yoga 78

Qigong und Taiji 81

Noch mehr Entspannung… 82

Bewegung **83**

Zusammen stark – Bewegung für alle 83

Kurse nur für Frauen 90

Kurse nur für Männer 91

Älter und aktiv 92

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

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken
Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. Entspannungsübungen wie z. B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.
N-220234 | VHS Nippes
5x, 5.7.–9.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd. | 184 € | **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.
N-220236 | VHS Nippes
5x, 12.7.–16.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 184 € | **BU** | **Anita Wilmes**

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden
Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
N-220238 | VHS Nippes
5x, 16.8.–20.8., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 184 € | **BU** | **Michaela Wende**

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 Herzensangelegenheit 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.
L-220243 | VHS Lindenthal
5x, 22.3.–26.3., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46 UStd. | 213 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220244 | VHS Lindenthal
5x, 3.5.–7.5., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46 UStd. | 213 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220245 | VHS Lindenthal
5x, 14.6.–18.6., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46 UStd. | 213 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Vorträge

Gut und lange leben – gesund sterben
Impulse aus der Wissenschaft
Mit dem Institut zur wissenschaftlichen Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln. Getreu dem Motto, „vorbeugen ist besser als heilen" werden naturheilkundliche Verfahren vorgestellt, mit denen das Erkrankungsrisiko für Zivilisationskrankheiten – z. B. Krebs, Herz-Kreislauf Erkrankungen und Stoffwechselstörungen – um bis zu 50% reduziert werden kann. Auf diese Weise könnte es gelingen, ein glückliches und erfülltes Leben lange zu erhalten. Eine Anmeldung ist Corona-bedingt erforderlich.
A-132001 | FORUM Volkshochschule
16.6., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. med. Josef Beuth

Medizin und Prävention

Vorträge

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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132100 | VHS-Studienhaus
24.2., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

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? **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132101 | VHS-Studienhaus
1.3., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132102 | VHS-Studienhaus
8.3., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Kernkompetenz Selbstfürsorge

Basis für ein gesundes und erfülltes Leben

Die Kernkompetenz Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, für sich selbst mit Achtsamkeit, Mitgefühl, Akzeptanz und Stärke da zu sein. Kaum etwas scheint selbstverständlicher – und kaum etwas ist schwieriger –, als diese Fähigkeit wirklich zu leben. Besonders in herausfordernden, stress-geprägten Situationen unseres (Arbeits-)Alltags fällt es uns oft schwer, freundlich und verständnisvoll mit uns umzugehen – und eben achtsam, wertschätzend und mitfühlend mit uns selbst zu sein. Gerade, wenn wir in unserem Leben äußerst gefordert sind und an unsere Grenzen stoßen – wenn wir leiden –, brauchen wir verlässliche Unterstützung und Stärkung. Selbstfürsorge steht uns immer zur Verfügung. Sie schützt uns vor Überforderung, Empathie-Ermüdung, Depression und Burnout. Sie stärkt unsere Resilienz, unsere Gesundheit, unser Wohlgefühl – und damit unser Vermögen, wirklich für uns da zu sein – privat und beruflich. In diesem Vortrag lernen Sie ganz konkret und praxisorientiert Selbstfürsorge kennen und machen erste hilfreiche Erfahrungen in der Anwendung – für Ihren privaten und Ihren beruflichen Alltag. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132103 | VHS-Studienhaus
22.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Gisela Klockner, Christiane Hackethal

Milch – welche Qualität steckt hinter der weißen Weste?

Worin besteht der Unterschied zwischen frischer Milch und reiner Buttermilch – und welcher zwischen Biomilch, Weidemilch und H-Milch? Was bedeutet „wärmebehandelt" und welche Wirkung hat dieses Verfahren auf die Qualität des Milchproduktes? Worauf sollten Sie beim Milchkauf achten? Auf diese und andere Fragen geht die Referentin in ihrem Vortrag ein. Dabei gibt es Raum für Ihre Fragen. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich.**

A-132104 | VHS-Studienhaus
24.3., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Intervallfasten

Schlank und gesund durch essen und fasten

Nahrung ist heutzutage für uns jederzeit und günstig verfügbar. Supermärkte haben von früh bis spät geöffnet, Fast Food Ketten können wir sogar nachts aufsuchen. Die Nahrungsmittelindustrie rät uns, möglichst viele Mahlzeiten über den Tag verteilt zu uns zu nehmen. Doch ist das wirklich optimal für uns? In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Intervallfasten bedeutet und warum es gerade in aller Munde ist. Anschaulich stellt er dar, wo die Vorteile und Nachteile beim Intervallfasten liegen. Außerdem gibt er uns praktische Tipps, wie wir das Intervallfasten in unseren Alltag integrieren können. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132105 | VHS-Studienhaus
19.4., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

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). **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132106 | VHS-Studienhaus
19.4., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Karl Kaz

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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132107 | VHS Lindenthal
21.4., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. med. Patricia Nentwich

Fit am Arbeitsplatz

...und sich gut dabei fühlen

Knapp 17 Tage ist der deutsche Arbeitnehmer pro Jahr aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig. Oft schleppen wir uns krank zur Arbeit, leiden an Stress und klagen über Rücken- und Nackenschmerzen. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, wo die Fallstricke für unsere Gesundheit am Arbeitsplatz liegen. Er gibt uns Tipps, wie wir besser auf uns achten und gesund bleiben können. Außerdem gibt es praktische Übungen, die Sie auch kurz im Büro machen können – um Nacken- und Rückenschmerzen zu lindern!

Sie erhalten ein Hand-Out mit Übungen für Büro und zu Hause. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132108 | VHS-Studienhaus
17.5., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

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). **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132109 | VHS-Studienhaus
3.5., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Karl Kaz

Faszination Faszien: Das Faszientraining

Was ist das, was habe ich davon, und wie mache ich es richtig?

Faszientraining ist in aller Munde. Spätestens seit dem Bekanntwerden der Faszienrolle, der „BlackRoll“, liegt das Faszientraining voll im Trend. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Faszientraining überhaupt ist und ob es wirklich so große Vorteile bietet. Er geht dabei besonders auf die praktische Anwendung ein und gibt viele Tipps und Anregungen für den Alltag. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132110 | VHS-Studienhaus
19.5., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Kernkompetenz Selbstfürsorge

Basis für ein gesundes und erfülltes Leben

Die Kernkompetenz Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, für sich selbst mit Achtsamkeit, Mitgefühl, Akzeptanz und Stärke da zu sein. Kaum etwas scheint selbstverständlicher – und kaum etwas ist schwieriger –, als diese Fähigkeit wirklich zu leben. Besonders in herausfordernden, stress-geprägten Situationen unseres (Arbeits-)Alltags fällt es uns oft schwer, freundlich und verständnisvoll mit uns umzugehen – und eben achtsam, wertschätzend und mitfühlend mit uns selbst zu sein. Gerade, wenn wir in unserem Leben äußerst gefordert sind und an unsere Grenzen stoßen – wenn wir leiden –, brauchen wir verlässliche Unterstützung und Stärkung. Selbstfürsorge steht uns immer zur Verfügung.
Sie schützt uns vor Überforderung, Empathie-Ermüdung, Depression und Burnout. Sie stärkt unsere Resilienz, unsere Gesundheit, unser Wohlgefühl – und damit unser Vermögen, wirklich für uns da zu sein – privat und beruflich. In diesem Vortrag lernen Sie ganz konkret und praxisorientiert Selbstfürsorge kennen und machen erste hilfreiche Erfahrungen in der Anwendung – für Ihren privaten und Ihren beruflichen Alltag. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132120 | VHS-Studienhaus
13.9., Mo, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Gisela Klockner, Christiane Hackethal

Kurse und Seminare

Das Anti-Schnarch und Apnoe-Training „ASuA“

Kurs

Leiden Sie unter starkem Schnarchen? Ist bei Ihnen eine leichte obstruktive Schlafapnoe diagnostiziert? Das „ASuA-Training“ kann Ihnen helfen, ihre Vitalität zurück zu gewinnen und das Schnarchen zu vermindern. Das „ASuA-Training“ wendet Methoden aus der Stimm- und Sprecherziehung an zur Stärkung der Mundpartie, dem Rachenraum sowie der Muskulatur der Zunge. Das Training der oberen Atemwege ist eine weitere wichtige Komponente. Das Training kommt hierbei ohne Hilfsmittel aus und ist überall durchführbar. Entgelt inklusive 10 Euro Trainingsmaterial.
N-222100 | VHS Nippes
4x, 2.3.–23.3., Di, 20–21:30 Uhr | 8 UStd. |
42 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Silvana Kreuzer

Komplementärmedizin

Vorträge

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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132300 | VHS-Studienhaus
15.3., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Stefanie Dücker

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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-132301 | VHS-Studienhaus
24.3., Mi, 18:20–19:50 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, Verdauungspro-

bleme, 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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132302 | VHS-Studienhaus
12.4., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132303 | VHS-Studienhaus
21.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132304 | VHS-Studienhaus
26.4., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Claudia Krüger

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. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-132305 | VHS-Studienhaus
28.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Doris Paas

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.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-132310 | VHS-Studienhaus
27.9., Mo, 18:20–19:50 Uhr | 5 € |
Stefanie Dücker

Kurse und Seminare

Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Jeder von uns ist schön! Trotzdem, die Falten werden von Tag zu Tag mehr. Wie können wir uns ohne chirurgische Eingriffe schön halten? Aus der Mongolei kommt die traditionelle Methode „Hatan Goo“, die ohne Operation oder teure Pflegemittel die Gesichtsmuskulatur stärkt und so aktiv die Faltenbildung reduziert. 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-222400 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd. | 48 € |
Oyungerel Sanduijav

L-222401 | VHS Lindenthal
17.4., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd. | 48 € |
Oyungerel Sanduijav

Mit mehr Freude und Energie durch den Alltag

Aktiv gesünder leben

Wie gehen wir mit uns und unserem Leben um? Setzen wir uns über den Körper hinweg, um zu funktionieren, um den nächsten Termin einzuhalten oder um die To-do-Liste abzuarbeiten? Oder können wir im Alltag bestehen ohne uns selbst zu verlieren? Wie fühlt es sich an, wenn wir den Körper bewusst wahrnehmen und seine Wünsche respektieren? Sie erfahren, wie scheinbar selbstverständliche Dinge wie Bewegungen, Atmung, Schlaf und Ernährung Ihnen mehr Energie geben und Ihre Lebensqualität steigern können. Praktische Übungen werden angeboten und können in den Alltag mitgenommen werden.

A-222402 | VHS-Studienhaus
17.4., Sa, 13–18 Uhr | 6.67 UStd. | 40 € |
Carmen Neuhausen

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Atem als Rhythmus von Kraft und Entspannung

Der gewohnte Titel dieses Kurses heißt „Singen macht glücklich und gesund!?“ Doch aufgrund der aktuellen Situation wollen wir erst einmal an unserem Atem arbeiten, bevor wir anspruchsvolle Arien und große Reden schwingen. Das wollen wir tun! Der Kurs möchte unter anderem die Vokalraumarbeit von Prof. Ilse Middendorf nutzen, um uns als Instrument für unseren schönsten eigenen Klang vorzubereiten. Durch tonusregulierende Körper-Übungen, ein besseres Sich-Spüren und das Kennenlernen eines schweigenden Umgangs mit der Stimme gelingt der Wechsel zwischen tiefem Loslassen und elastischem Kraftaufbau zunehmend gut. Denn genau dieser ist es, der uns aus zu großer An- oder Unterspannung holt. Nicht nur unser Singen und Sprechen vervollkommnet sich so, sondern auch unser gelebter Alltag bekommt Rhythmus und Schwung – wir leben gesünder und werden glücklicher. Der Kurs wendet sich von daher gleichermaßen an Stimminteressierte wie Stimm-Uninteressierte! Bitte gemütliche Kleidung und dicke Socken mitbringen!

A-230004 | VHS-Studienhaus
28.2., So, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 37 € |
WE | **Dr. Anette Einzmann**

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 22.2.–22.3., Mo, 18:30–20:30 Uhr |
13.33 UStd. | 54 € | **Dr. Anette Einzmann**

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 zu viel 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
27.3., Sa, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd. |
37 € | **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 Ergänzung für den 5-Teiligen Kurs genutzt werden.

A-230014 | VHS-Studienhaus
14.3., So, 14:30–17:30 Uhr | 19 € | **WE** |
Diana Hansen

Dieser 5-teilige Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie auch für Wiedereinsteigende geeignet.

A-230015 | VHS-Studienhaus
5x, 18.3.–15.4., Do, 20–21:30 Uhr |
10 UStd. | 41 € | **Diana Hansen**

A-230016 | VHS-Studienhaus
27.6., So, 14:30–17:30 Uhr | 19 € | **WE** |
Diana Hansen

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 |
24.4., Sa, 11:15–16:15 Uhr | 6.67 UStd. |
31 € | **WE** | **Hendrik Klein**

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-230018 | Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln | 26.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr |
5.33 UStd. | 25 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Leichter un klarer Lesen (ohne Brille)

Sehtraining und Entspannung für die Augen

Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Arme beim Lesen immer länger werden, das Kleingedruckte schwerer lesbar und die Schrift verschwommen wirkt? Das deutet auf die ersten Anzeichen einer Alterssichtigkeit hin, die auch Presbyopie genannt wird. In diesem Workshop erlernen Sie Übungen und Entspannungstechniken für die Augen, die dazu beitragen können, dieser Fehlsichtigkeit ent-

gegenzuwirken. Durch regelmäßiges Üben kann oftmals das Tragen einer Lesebrille hinausgezögert werden. Auch das Ziel einer schwächeren Brille gilt es, anzustreben. In seltenen Fällen kann auch ganz auf eine Brille verzichtet werden. Ebenso wie die Muskeln unseres Körpers trainiert werden können, so können auch die Muskeln unserer Augen gezielt durch Training und Entspannung angesprochen werden, so dass das Lesen müheloser wird. Das Sehtraining ersetzt jedoch keine regelmäßig durchzuführenden Untersuchungen bei einen Augenarzt. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten die alte Nicht-Gleitsicht-Brille einstecken.
A-230020 | VHS Lindenthal
21.3., So, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. |
24 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Gerlinde Riese

Sehtraining für Menschen am PC-Arbeitsplatz

Die Arbeit am Bildschirm kann auf Dauer zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, zu Kopfschmerzen sowie zu trockenen und müden Augen führen. Das Sehen wird trotz Brille oftmals anstrengend. Dadurch lässt auch die allgemeine Leistungsfähigkeit nach. Man spricht in diesem Zusammenhang vom Office-Eye-Syndrom. Dieser Workshop vermittelt zahlreiche Tipps, um ein bewussteres Seh- und Sitzverhalten und damit ein angenehmeres und müheloseres Sehen am Bildschirm zu ermöglichen. Mit gezielten Übungen wird zudem erlernt, die Augenmuskeln organgerecht zu trainieren und zu entspannen. Bitte keine Kontaktlinsen tragen und am besten die alte Nicht-Gleitsicht-Brille einstecken.
L-230023 | VHS Lindenthal
13.6., So, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. |
25 €, 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
10.4., 11.4., Sa, 15–18 Uhr, So, 10–13 Uhr |
8 UStd. | 37 € | **WE** | **Christa Zander**

Mein Atem und ich

Aufatmen – Durchatmen – Atem schöpfen

Wie jede Beziehung braucht auch die von meinem Atem und mir Aufmerksamkeit und Zuwendung, damit sie gedeihen kann. Vielleicht ist die Beziehung noch ganz unbewusst, möglicherweise ausgeglichen oder auch angespannt. Spätestens wenn das Atmen nicht mehr selbstverständlich ist – wie z. B. nach schweren Krankheiten -, ist Unterstützung vonnöten. Um (wieder) in Einklang mit mir und meinem Atem zu kommen, braucht es den bewussten und akzeptierenden Umgang damit. Das gelingt mit Übungen aus der Atemlehre von Ilse Middendorf, die von jedem ausgeführt und auch zu Hause angewendet werden können. Bei dieser Arbeit steht das bewusste Geschehenlassen des Atems ohne Bewertungen im Mittelpunkt. So können Blockaden und Festhaltungen behutsam „abschmelzen“, und der Zugang zu der dem Atem innewohnenden Lebenskraft wird wieder frei.
A-230101 | VHS-Studienhaus
4x, 26.2.–26.3., Fr, 18–20 Uhr |
10.67 UStd. | 43 € | **Christa Zander**

Waldbaden – Achtsamkeit und Naturerleben

L-230120 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 20.4., Di, 18:30–20:45 Uhr |
13 € | **Annette Schmitges**

L-230121 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 3.5., Mo, 18:30–20:45 Uhr |
13 € | **Annette Schmitges**

L-230122 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 18.5., Di, 18:30–20:45 Uhr |
13 € | **Annette Schmitges**

L-230123 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 7.6., Mo, 18:30–20:45 Uhr | 13 € |
Annette Schmitges

Ruhepunkte finden: Atem – Balance – Entspannung – Meditation – Klang

Eine Auszeit am Sonntag

Egal wo wir gerade im Leben stehen – unser Geist ist fast immer beschäftigt, unzählige Aufgaben und Termine lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Diese Auszeit soll Ihnen helfen, für einige Stunden Abstand zum Alltag und von der täglichen Routine zu finden und auf leichte, unbeschwerte Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, leichte Übungen zur Förderung der Körperbalance, Entspannungs- und Meditationsvarianten, den Vortrag inspirierender Lebensweisheiten sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorranging der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine leichte Decke, ein kleines Kissen, ein Getränk und ggf. einen leichten Imbiss mit.
L-230133 | VHS Porz
28.2., So, 10:30–16 Uhr | 7.33 UStd. |
34 € | **WE** | **Kristina Beyer**

„Meditation des Westens“ – am Montagabend

Der Montag ist oft der schwerste Tag der Woche, weil nach einem freien, selbst bestimmten Wochenende wieder voller Einsatz von uns gefordert wird. Die „Meditation des Westens“ bietet die Möglichkeit, den Tag in selbstreflektierender Achtsamkeit und Ruhe zu beschließen. Und so begeben wir uns mit Hilfe der Imaginationstechnik – der gezielten, visuellen Vorstellung innerer Bilder – in der Meditation auf die Suche nach Selbsterkenntnis und Reflexion. Die meditativen Übungen entstammen der Oberstufe des Autogenen Trainings, daher sind Teilnehmer angesprochen, die bereits Erfahrungen mit dem Autogenen Training, anderen Entspan-

nungstechniken oder Meditation gesammelt haben. Mit achtsamen Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor und jeder Termin widmet sich einem anderen Meditationsthema. Unterstützt durch die wohltuend entspannende Wirkung von Klangschalen, werden meditative Übungen durchgeführt. Ziel ist, neben tiefer Entspannung, das Erleben positiver, motivierender Emotionen; die Bereitschaft zur Selbstreflexion wird vorausgesetzt.
P-230136 | VHS Porz
6x, 8.3.–26.4., Mo, 18:15–19:30 Uhr |
10 UStd. | 41 € | **Kristina Beyer**

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, 4.6.–18.6., Fr, 17:50–21:30 Uhr |
14.67 UStd. | 68 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

Eine Auszeit vom Alltag nehmen
Eigenliebe leben, sich selbst etwas Gutes zu tun, ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, viel geben, ist es besonders wichtig, etwas für sich zu tun, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burn-Out vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Tag eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpft der Körper wieder Kraft, die Seele bekommt wieder Raum für Kreativität und neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.
A-230154 | VHS-Studienhaus
5.6., Sa, 10:30–16 Uhr | 7.33 UStd. | 34 € |
WE | **Angelika Biert**

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-230181 | VHS-Studienhaus
6x, 13.4.–18.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
12 UStd. | 49 € | **Michaela Wende**

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Bitte bequeme Alltagskleidung und dicke Socken mitbringen; Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die im Liegen oder Sitzen angewandt wird. Die Entspannung erfolgt durch selbstgegebene Befehle an den eigenen Körper, die Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme auslösen. Autogenes Training ist gut alleine auszuführen und unterstützt die Entspannungsbereitschaft insbesondere bei Schlafstörungen, Verspannungen und innerer Unruhe.
A-231300 | VHS-Studienhaus
8x, 26.1.–23.3., Di, 19:45–21:15 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
6x, 13.4.–18.5., Di, 19:45–21:15 Uhr |
12 UStd. | 49 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–25.3., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
8x, 22.4.–24.6., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

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
25.4., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd. |
37 € | **WE** | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Für den Alltag und Beruf
Unter diesem Begriff, auch: Progressive (Muskel-)Relaxation 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.
A-232338 | VHS-Studienhaus
8x, 26.1.–23.3., Di, 18:15–19:45 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 28.1.–25.3., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 22.4.–24.6., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd. | 65 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

After-Work-Meditation am Montag

Schalten Sie das Gedankenkarussell ab und gönnen Sie sich einen ruhige Tagesausklang am Montag: Achtsam und bewusst ausgeführte Atemübungen, gefolgt von geführten Meditationen beruhigen den Geist, wirken ausgleichend und fördern die Konzentrations-fähigkeit. Hier erfahren Sie – frei von religiösen Aspekten – mehr über Meditation, üben verschiedene Techniken und können sich in der Gruppe über Ihre Erfahrungen austauschen. Die Integration der meditativen Übungen in Ihren Alltag kann Ihnen zu mehr Ruhe und Gelassenheit verhelfen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Anfängerinnen und Anfänger, ist aber auch für Wiedereinsteigende geeignet; die Meditationen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Die

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein kleines Kissen sowie eine eigene Decke oder Matte mit.
P-233010 | VHS Porz
4x, 1.2.–1.3., Mo, 18:30–19:45 Uhr |
6.67 UStd. | 32 € | **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
7.2., So, 11:30–15:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **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
27.2., 28.2., Sa, 10:30–13 Uhr,
So, 10:30–13 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
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.
A-233018 | VHS-Studienhaus
6x, 16.4.–21.5., Fr, 18:30–21 Uhr |
20 UStd. | 93 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Prof. Willy Decker

A-233019 | VHS-Studienhaus
28.3., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. |
25 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Prof. Willy Decker

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.
L-233061 | VHS Lindenthal
19.6., 20.6., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Achtsamkeitsmeditation

L-233065 | VHS Lindenthal
21x, 27.1.–30.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
42 UStd. | 169 €, zzgl. Skript: 5 € |
Elisabeth Althoff

Achtsamkeitsmeditation – Tagesseminar

L-233066 | VHS-Studienhaus
6.2., Sa, 11–14 Uhr | 19 €, zzgl. Skript: 6 € |
WE | **Elisabeth Althoff**

Atemworkshop

Richtig atmen lernen.

Unsere Atmung geschieht unbewusst und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Richtig atmen heißt, die Atemluft ohne Anstrengung ganz in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Genießen Sie in vollen Zügen Ihre Atmung und lernen Sie, wie der Atem Sie durch schwierige Situationen trägt. Erfahren Sie durch Atemübungen Konzentration, Entspannung und Kraft.
A-233067 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 11–14 Uhr | 19 € | **WE** |
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, 1.2.–21.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Martina Will-Fall**

M-233070 | VHS Mülheim
17x, 1.2.–21.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Martina Will-Fall**

Massage

Einführung in das kleine Massage-Einmaleins

Rücken- und Nackenmassage für 2

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. Bitte zu zweit anmelden.
A-234001 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. | 44 €,
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 es ist eine Wohltat für Ihren Rücken. Zudem macht das gemeinsame Ausprobieren einfach Freude. Bitte leichte Kleidung, dicke Socken, kleines Gießkännchen, eine Decke, zwei Handtücher sowie leichten Imbiss und ausreichend Getränke mitbringen; bitte zu zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person, zzgl. 10,00 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für Zuhause.
A-234030 | VHS-Studienhaus
20.2., Sa, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. |
50 €, zzgl. Material- und Skriptkosten:
10 € | **WE** | **Claudia Berlinger**

A-234031 | VHS-Studienhaus
29.5., Sa, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. |
50 €, zzgl. Material- und Skriptkosten:
10 € | **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. Sie lernen, wie sich die Bioenergien Kapha, Pitta, Vata auf unser System auswirken und probieren verschiedene warme Kräuteröle aus, damit jeder das richtige Öl für die Massage auswählen kann. An diesem Sonntag widmen wir uns heilsamen Massagetechniken für die Bereiche Kopf, Gesicht, Nacken und Arme und achten bei der Massage darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang stehen und die Stressreduktion sich für beide Beteiligte positiv auswirkt. Bitte leichte Kleidung, Decke, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gießkännchen, sowie leichten Imbiss und Getränke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person.
A-234032 | VHS-Studienhaus
21.2., So, 9–18 Uhr | 12 UStd. | 56 €, zzgl. Material- und Skriptkosten: 10 € |
WE | **Claudia Berlinger**

A-234033 | VHS-Studienhaus
30.5., So, 9–18 Uhr | 12 UStd. | 56 €, zzgl. Material- und Skriptkosten: 10 € | **WE** |
Claudia Berlinger

Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für Zwei

Ein Sonntag 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. Bitte zu zweit anmelden.
A-234035 | VHS-Studienhaus
7.3., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. |
44 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Thai Yoga Massage für Zwei

...sich und anderen etwas Gutes tun mit Fuß- und Rückenmassage

Die traditionelle Thai Yoga Massage betrachtet den Menschen ganzheitlich. Die Techniken kann man sich am besten als passives Yoga vorstellen, die aber kontinuierlich von Akupressur und Energiearbeit begleitet werden. Die Fußmassage ist sehr wohltuend und wirkt auf alle Organe. Wertvolle Techniken für den Rücken lösen Verspannungen in vielen Bereichen des Körpers.
Die Massage wird in Thailand schon Kindern gegeben und hält uns fit und gesund. Auch Sportler profitieren von den Techniken.
Info: Die Massage wird auf dem Boden und bekleidet ohne Öl durchgeführt. Bitte bequeme Bekleidung, kleines Kissen und Handtuch mitbringen. Bitte zu zweit anmelden, Entgelt pro Person.
A-234040 | VHS-Studienhaus
12.6., Sa, 15–18 Uhr | 19 € | **WE** |
Petra Bäßler

Fußreflexzonenmassage Intensiv

Die Fußreflexzonenmassage hat eine lange Tradition und erfreut sich auch heute noch großer Beliebtheit. Der menschliche Organismus ist über die Reflexzonen am Fuß abgebildet und über die Massage der jeweiligen Reflexzonen kann der Mensch im Ganzen erreicht werden. Mit einer Fußreflexzonenmassage werden Impulse aus der Ferne gesetzt, die ausgleichend (stärkend wie beruhigend) auf allen Ebenen (körperlich, seelisch, geistig) wirken. So wird Entspannung und Wohlbefinden für den ganzen Menschen erzeugt.
An diesem Wochenende lernen Sie die Grundgriffe und die wichtigsten Reflexzonen an den Füßen kennen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, selbständig eine wohltuende „Ganzkörpermassage“ durchführen zu können. Mitzubringen sind bequeme Kleidung (Hose mit weitem Bein) und ein ein (altes) großes Handtuch, eine Decke oder Lacken mit, dass mit Öl in Berührung kommen darf. Massiert wird paarweise auf Massageliegen. Der Kurs ist nur mit Partner/-in buchbar. Entgelt p.P.
A-234080 | VHS-Studienhaus
13.3., 14.3., Sa, 10–18 Uhr, So, 10–16 Uhr |
18.67 UStd. | 87 €, zzgl. Skript +
Materialkosten: 5 € | **WE** | **Eva Landefeld**

Traditionelle Thai-Massage für Zwei

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. Ein ideales Geschenk für sich selbst, Freunde und Familienmitglieder, Partner oder Partnerin. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung ohne Knöpfe und Reißverschlüsse, eine Decke und gegebenenfalls warme Socken mit; bitte zu zweit anmelden.
A-234700 | VHS-Studienhaus
8.5., 9.5., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd. | 37 €, 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
16.5., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
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
20.3., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
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

Ein Wochenende nur für mich

In diesem Workshop tauchen wir schrittweise in die Welt des Yoga ein und lernen verschiedene Körperhaltungen (Asanas), sowie Atem- und Entspannungsübungen kennen, die Stress und Verspannungen abbauen und sie zur Ruhe kommen lassen. Der Workshop ist für Anfänger/-innen, Wiedereinsteigende und Neugierige gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.
A-235000 | VHS-Studienhaus
30.1., 31.1., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd. | 37 € | **WE** | **Monika Zielinski**

A-235001 | VHS-Studienhaus
27.3., 28.3., Sa, 11–14 Uhr, So, 11–14 Uhr |
8 UStd. | 37 € | **WE** | **Monika Zielinski**

Thematische Yoga-Angebote

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

Yoga Flow

Nach einer Aufwärmung werden kleine Übungsreihen in dynamischer Weise angeleitet und wiederholt geübt – dabei entwickelt sich ein individueller Bewegungs- und Atem-Flow. Zwischen den Übungsreihen wird in statischen Stellungen neue Kraft getankt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga gerne etwas dynamischer praktizieren.
A-235118 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20:15–21:30 Uhr |
31.67 UStd. | 127 € | **Petra Bäßler**

Die eigene Achtsamkeit erforschen

Mit Yoga- und Achtsamkeitsübungen 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
24.4., Sa, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. | 25 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

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.
älter aktiv ♀ **N-235150** | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6.,
Di, 18–19:30 Uhr | 38 UStd. | 153 € |
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.
älter aktiv **A-235151** | VHS-Studienhaus
20x, 26.1.–29.6., Di, 11:30–13 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Cordula Wolff**

älter aktiv **A-235153** | VHS-Studienhaus
19x, 28.1.–1.7., Do, 11–12:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Cordula Wolff**

Yoga 50plus

Menschen über 50 profitieren immer mehr von der wohltuenden Wirkung von Yogastellungen in Verbindung mit dem tiefen und korrekten Atem. Die Übungen werden auf Ihre Beweglichkeit sowie an Ihr Alter angepasst. Zudem profitieren Sie nicht nur durch einen gestärkten Körper, der Ihnen mehr Sicherheit im Alltag gibt, sondern auch durch eine stabile Psyche und einen flexiblen und gleichzeitig entspannten Geist.

älter aktiv **M-235159** | VHS Mülheim
21x, 27.1.–30.6., Mi, 9:30–11 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Petra Bäßler**

Yoga – nur für Frauen

Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.

♀ **M-235165** | VHS Mülheim
18x, 28.1.–1.7., Do, 10–11:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – nur für Männer

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Männer und bietet Ihnen die Gelegenheit, Yoga Schritt für Schritt und umfassend einzuüben.

♂ **N-235174** | VHS Nippes
20x, 27.1.–30.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Harald Bortz**

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga für Rücken und Gelenke

L-235201 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–30.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gerlinde Riese**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.

L-235222 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:10–20:10 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 9–10:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
21x, 27.1.–30.6., Mi, 9–10:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 127 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
20x, 29.1.–2.7., Fr, 10:30–12 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Carola Muth**

Yoga für Alle – Nippes

N-235250 | VHS Nippes
21x, 27.1.–30.6., Mi, 10:30–12 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Carola Muth**

Yoga für Rücken und Gelenke

P-235270 | VHS Porz
21x, 27.1.–30.6., Mi, 17:45–19:15 Uhr |
42 UStd. | 169 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

K-235280 | VHS Kalk
21x, 27.1.–30.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle

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

Der Montag-Morgen-Munter-Macher

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

A-235304 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 10:30–12 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Harald Bortz**

Atem-Yoga

Klassisches Hatha-Yoga mit viel Pranayama

In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Atemübungen und Atemtechniken (Pranayama) gelegt. Ausgehend vom klassischen Hatha-Yoga lernen Sie eine breite Palette von Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihren Atem zu verbessern und auf die körperlichen Übungen (Asanas) abzustimmen. Sie werden merken, dass die Konzentration auf Pranayama dazu führt, dass sich Atemvolumen, Körperhaltung und die (achtsame) Yogapraxis insgesamt verbessern. Die Übungen eignen sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Jung und Alt, mit und ohne körperliche Einschränkungen. Auf individuelle Fragen und Probleme wird gerne eingegangen.

L-235305 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 9:30–11 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **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
20x, 26.1.–29.6., Di, 10–11:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Cordula Wolff**

A-235308 | VHS-Studienhaus
19x, 28.1.–1.7., Do, 9:30–11 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Cordula Wolff**

Abwechslungsreiche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – durch detaillierte Anleitung wird das Gespür für die eigene Körpergrenze entwickelt und durch tiefen Atem erweitert.

A-235311 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Petra Bäßler**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.

A-235312 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2.–15.6., Di, 16:30–18 Uhr |
32 UStd. | 129 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
15x, 4.2.–17.6., Do, 16:30–18 Uhr |
30 UStd. | 121 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ashtanga-Yoga ist dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.

A-235319 | VHS-Studienhaus
21x, 29.1.–2.7., Fr, 10–11:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Elke Lehnert**

A-235320 | VHS-Studienhaus
21x, 29.1.–2.7., Fr, 16–17:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal

Dynamisches Ashtanga-Yoga mit sanftem Yin-Ausklang. Nach einer kraftvollen Ashtanga-Yoga- Sequenz lassen wir den Kurs mit einigen wohltuenden Yin Positionen ausklingen und lernen ihre wohltuende Wirkung auf Körper und Seele kennen. Der Kurs ist für Anfänger, Anfängerinnen, Senioren und Seniorinnen sowie auch für Fortgeschrittene geeignet.
L-235321 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 9:30–11 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Elina Walter**

Sanfte Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen und fördern das Wohlbefinden. Besonders für Anfänger/innen, Seniorinnen und Senioren geeignet.
L-235324 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–30.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Monika Zielinski**

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert.
L-235330 | VHS Lindenthal
11x, 12.4.–28.6., Mo, 17:15–18:15 Uhr |
14.67 UStd. | 59 € | **Ina Hoff**

L-235331 | VHS Lindenthal
8x, 25.1.–22.3., Mo, 17:15–18:15 Uhr |
10.67 UStd. | 43 € | **Ina Hoff**

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
19x, 26.1.–29.6., Di, 17:30–19 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.
L-235333 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 20:15–21:45 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Eva Nouzovska**

Lernen Sie Schritt für Schritt die fließenden Bewegungen des Yoga und seine kräftigende, entspannende Wirkung in Kombination mit dem Atem kennen.
L-235335 | VHS Lindenthal
21x, 27.1.–30.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Elisabeth Althoff**

Yin Yoga – Lindenthal

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
L-235337 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–30.6., Mi, 12–13:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 10:30–12 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Carola Muth**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235350 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 16:30–18 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Carola Muth**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235352 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 12–13:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
21x, 27.1.–30.6., Mi, 16–17:30 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Kerstin Kopp**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes
17x, 28.1.–1.7., Do, 16:30–18 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Marlene Krursel**

N-235358 | VHS Nippes
17x, 28.1.–1.7., Do, 18–19:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Marlene Krursel**

Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
N-235360 | VHS Nippes
18x, 28.1.–1.7., Do, 10–11:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Porz

Achtsames, teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235361 | VHS Porz
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:30–21 Uhr |
38 UStd. | 153 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga für Alle – Kalk

K-235373 | VHS Kalk
21x, 27.1.–30.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
42 UStd. | 169 € | **Petra Bäßler**

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
18x, 1.2.–28.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Martina Will-Fall**

Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.
M-235386 | VHS Mülheim
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Petra Bäßler**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
18x, 28.1.–1.7., Do, 20–21:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Petra Bäßler**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteigende
Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yoga-Übungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.
A-235428 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Petra Bäßler**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
20x, 27.1.–23.6., Mi, 17–18:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga Aufbaustufe I

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-235501 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Gerlinde Riese**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
15x, 4.2.–17.6., Do, 18:15–19:45 Uhr |
30 UStd. | 121 € | **Elfi Riesen**

Klassisches Hatha-Yoga.
M-235505 | VHS Mülheim
17x, 28.1.–1.7., Do, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Cordula Wolff**

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislauffordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation.
L-235520 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–30.6., Mi, 15:15–16:45 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gerlinde Riese**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
20x, 29.1.–2.7., Fr, 9–10:30 Uhr | 40 UStd. |
161 € | **Carola Muth**

Achtsames und teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235572 | VHS Porz
19x, 26.1.–29.6., Di, 17:45–19:15 Uhr |
38 UStd. | 153 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

P-235573 | VHS Porz
21x, 27.1.–30.6., Mi, 19:30–21 Uhr |
42 UStd. | 169 € |
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
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Gerlinde Riese**

Vinyasa Flow.
M-235602 | VHS Mülheim
17x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **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
18x, 10.2.–23.6., Mi, 12:15–13 Uhr |
18 UStd. | 73 € | **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
18.4., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
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
19.6., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 31 € |
WE | **Anita Wilmes**

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung, geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten. 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.
A-236003 | VHS Lindenthal
12.6., Sa, 14–17 Uhr | 19 € | **WE** |
Dien-Hieu Vuong

Qigong Yangsheng
Hier werden die „15 Ausdrucksformen" des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.
A-236300 | VHS-Studienhaus
18x, 10.2.–23.6., Mi, 10:30–12 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Bernadette Calenberg**

Qigong – Die acht Brokatübungen
L-236304 | VHS Lindenthal
18x, 25.1.–21.6., Mo, 17–18:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Dien-Hieu Vuong**

Muskel- und Knochen-Qigong
Unterrichtet werden die acht Übungen des Muskel- und Knochen-Qigong. Durch die Verbindung von langsamen und kraftvollen Bewegungen sollen Elastizität, Flexibilität und Beweglichkeit gefördert und so Knochen- und Muskelbeschwerden gelindert werden. Die Übungen können nach dem Erlernen sehr gut eigenständig praktiziert werden.
A-236304 | VHS-Studienhaus
11x, 27.1.–21.4., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
22 UStd. | 89 € | **Stefan Winges**

A-236305 | VHS-Studienhaus
10x, 28.4.–30.6., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
20 UStd. | 81 € | **Stefan Winges**

Taijiuan-48er Pekingform – 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
18x, 25.1.–21.6., Mo, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50
älter aktiv **N-236510** | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 9:30–11 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Anita Wilmes**

älter aktiv **N-236511** | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 11–12 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong
N-236580 | VHS Nippes
18x, 26.1.–29.6., Di, 20–21:30 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Helga Becker**

Qigong Yangsheng
In diesem Kurs werden die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui gelernt und vertieft. Es sind sanfte körperliche Bewegungen, die jeder bis ins hohe Alter erlernen kann. Wir werden Schritt für Schritt üben, kommen den inneren Kräften auf die Spur und jeder kann das für sich richtige Maß finden.
M-236992 | VHS Mülheim
14x, 28.1.–10.6., Do, 20–21:30 Uhr |
28 UStd. | 113 € | **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
16x, 28.1.–17.6., Do, 16:45–18:15 Uhr |
32 UStd. | 129 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Katinka Sanchez**

N-238131 | VHS Nippes
20x, 3.2.–30.6., Mi, 9:30–11 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Katinka Sanchez**

N-238134 | VHS Nippes
20x, 3.2.–30.6., Mi, 11–12:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Katinka Sanchez**

M-238137 | VHS Mülheim
9x, 3.2.–21.4., Mi, 20–21:30 Uhr |
18 UStd. | 73 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238138 | VHS Mülheim
6x, 5.5.–16.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
12 UStd. | 49 € | **Ulrich Heidkamp**

ZENbo®Balance – Meditation in Bewegung erfahren
Das Konzept von ZENbo®Balance verbindet fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren: Meditation, Atem und Bewegung. Durch sanfte, fließende Bewegungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen erfahren Sie wie Meditation und Körperbewusstsein ganzheitliche wirkt und Ihr inneres Gleichgewicht fördert. Arme, Beine, Bauch und Rücken werden gekräftigt, leichte Dreh- und Dehnübungen machen den Körper beweglicher. Ihr Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen werden geschult.
A-238140 | VHS-Studienhaus
17.4., 18.4., Sa, 10–14:15 Uhr,
So, 10–14:15 Uhr | 11.33 UStd. | 55 € |
WE | **Petra Schäfer**

A-238141 | VHS-Studienhaus
22x, 27.1.–23.6., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
44 UStd. | 177 € | **Petra Schäfer**

ZENbo®Balance – für eine bessere Beweglichkeit
durch moderate Übungen im Sitzen und Stehen

Dieses Konzept von ZENbo®Balance fasst fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren zu sanften Bewegungen zusammen, sodass sie besonders für jung gebliebene Menschen und für Menschen mit leichten Bewegungseinschränkungen geeignet sind. Durch moderate, fließende Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen erfahren Sie wie Meditation und Körperbewusstsein ganzheitliche wirkt und Ihr inneres Gleichgewicht fördert. Der Körper wird gekräftigt und durch leichte Dreh- und Dehnübungen beweglicher. Ihr Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen werden geschult, was im fortgeschrittenen Alter auch der Sturzprophylaxe dient.

A-238143 | VHS-Studienhaus
10x, 27.1.–31.3., Mi, 18–19:30 Uhr |
20 UStd. | 81 € | **Petra Schäfer**

A-238144 | VHS-Studienhaus
10x, 21.4.–23.6., Mi, 18–19:30 Uhr |
20 UStd. | 81 € | **Petra Schäfer**

Bewegung

Zusammen stark – Bewegung für alle

Die VHS steht für Bildung für alle. Hier kommen Menschen aus ganz Köln und darüber hinaus zusammen, um mit- und voneinander zu lernen und etwas für die Gesundheit zu tun. Der gemeinsame Nenner ist in jedem Fall vorhanden: Die eigene Fitness erhalten oder verbessern. Dieses Ziel verbindet Menschen – typisch Volkshochschule.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

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.

M-241100 | VHS Mülheim
20x, 27.1.–23.6., Mi, 17:30–19 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241100 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 19:30–20:30 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Carola Muth**

P-241100 | VHS Porz
17x, 28.1.–1.7., Do, 19–20 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € |
Ursula Seidenath-Strupp

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42,
50677 Köln | 18x, 28.1.–1.7.,
Do, 17:30–18:30 Uhr | 24 UStd. | 97 € |
Verena Djurevci

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner
Str. 37, 50859 Köln | 20x, 29.1.–2.7.,
Fr, 17–18 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € |
Michaela Klein

N-241101 | VHS Nippes
20x, 27.1.–23.6., Mi, 18:35–19:35 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Carola Muth**

M-241101 | VHS Mülheim
20x, 27.1.–23.6., Mi, 19–20:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

L-241101 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Sabine Klie**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42,
50677 Köln | 18x, 28.1.–1.7.,
Do, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd. | 97 € |
Verena Djurevci

M-241102 | VHS Mülheim
20x, 27.1.–23.6., Mi, 16–17:30 Uhr |
40 UStd. | 161 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium,
Blücherstr. 15-17, 50733 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 19–20 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241103 | Kath.
Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12,
50739 Köln | 19x, 25.1.–28.6.,
Mo, 17:30–18:30 Uhr | 25.33 UStd. |
102 € | **Verena Djurevci**

N-241104 | Kath.
Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12,
50739 Köln | 19x, 25.1.–28.6.,
Mo, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd. |
102 € | **Verena Djurevci**

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.

A-241105 | VHS-Studienhaus
18x, 28.1.–1.7., Do, 20:30–21:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Jessica Joanna Peprah**

Ausgleichsgymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Gelenk schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

L-241110 | Johanniter-Schule, Kölner
Str. 37, 50859 Köln | 19x, 25.1.–28.6.,
Mo, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Gabriele Deckelmann

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

C-241110 | Richard-Riemerschmied
Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln |
19x, 26.1.–29.6., Di, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Armin Jens Hellmich**

Wirbelsäulengymnastik und Fitness

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor

bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
C-241120 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln |
19x, 26.1.–29.6., Di, 20–21 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241121 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 17:30–18:30 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Verena Djurevci**

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie jede Woche Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Somit wird die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke erhalten und verbessert und erzeugt eine gesündere Körperhaltung, sowie verbessertes Körpergefühl. Die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. (Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.)
K-241130 | VHS Kalk
19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

M-241130 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 17–18 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

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-241131 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 9:30–11 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

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-241132 | VHS-Studienhaus
20x, 29.1.–2.7., Fr, 17:15–18:15 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Jenny Lerose**

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.
L-241135 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 17:35–18:35 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

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-241135 | VHS-Studienhaus
20.3., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **WE** | **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-241140 | VHS-Studienhaus
12.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die „Spiraldynamik – Neue Fußschule“ vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.
A-241141 | VHS-Studienhaus
27.2., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € |
WE | **Ulrich Herbeck**

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

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

Fitte Füße

Füße gut – alles gut
Sie tragen uns durch unser Leben. Sie gehen mit uns durch dicke und dünne Schuhe. Sie werden mit uns älter, verändern sich mit uns. Die meiste Zeit versteckt in Strümpfen und Schuhen, kennen wir unsere „tragenden Teile“ oft nur oberflächlich. Spätestens wenn Fußschmerzen entstehen, wird es Zeit sich diese oft vernachlässigten Körperteile einmal genauer anzuschauen: Wie sind unsere Füße aufgebaut? Wie funktionieren sie eigentlich? Und was brauchen sie, damit wir leichtfüßig und ausdauernd gehen können? Auf der Basis der aktuellen Erkenntnisse aus der Physiotherapie, der Faszienforschung und der Neurologie erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, das nicht nur Ihre Füße stärken kann. Die gesamte Statik Ihres Körpers basiert auf gesunden Füßen. Starke Füße ermöglichen den Weg zu einem entspannten Rücken, stabilen Knien und beweglichen Hüftgelenken. Bitte bringen Sie einen

kleinen Ball (Flummi, Golfball, kleiner Faszienball), einen Tennisball und ein Handtuch mit. Ideale Kleidung ist Sportbekleidung, bei der die Hose hochgekrempelt werden kann oder eine kurze Hose. Geübt wird natürlich barfuß.
A-241145 | VHS-Studienhaus
20.2., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

A-241147 | VHS-Studienhaus
26.6., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.
L-241150 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 11–12 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

Körper und Geist

Finde in einem Mix aus Yoga, Fitness und Entspannung die Mitte in dir selbst. Finde den perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag oder anstrengenden Workout. In diesem Kurs sorgen wir mit Yoga Elementen, kurzen kraftvollen Sequenzen, intensiven Dehneinheiten und abwechslungsreichen Entspannungsübungen für eine verbessertes Körpergefühl und mehr Beweglichkeit. Genau die richtige Mischung, um die Steifheit aus dem Körper zu vertreiben, Stress abzubauen und gelöst mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.
M-241151 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:15–20 Uhr |
19 UStd. | 77 € | **Jess Opitz**

Das Ich in Bewegung erleben mit Körper und Geist

Mit Psychomotorik körperlichen und emotionalen Einschränkungen vorbeugen
Der Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Empfindung und Entwicklung ist akzeptierte Grundlage der meisten Bewegungsangebote. Dieser Kurs konzentriert sich ganz besonders auf diese Wechselbeziehung zwischen seelischen und körperlichen Vorgängen. Dabei bedient sie sich der Methoden der Psychomotorik. Durch gezielte spielerische und tänzerische Bewegungsangebote werden die Eigenwahrnehmung und die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, gezielt gefördert. Die Konzentrationsfähigkeit wird ebenso gestärkt wie die emotionale Stabilität. Koordination, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden „ganz nebenbei" erhalten oder auch ausgebaut. Psychomotorik und Motopädie werden oft therapeutisch eingesetzt. In diesem Kurs lernen Sie die präventive Wirkung dieser Bewegungsformen kennen und bringen sich in Balance.
L-241151 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:30–20:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Sabine Klie**

Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.
K-241160 | VHS Kalk
18x, 26.1.–22.6., Di, 18:30–20 Uhr |
36 UStd. | 145 € |
Regina Flug-Jockenhöfer

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-241161 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

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-241170 | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln | 19x, 25.1.–28.6.,
Mo, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Ruth Pogoda

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
18x, 28.1.–1.7., Do, 19–20 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Ruth Pogoda**

Ganzheitliche Fitnessgymnastik

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen
R-241171 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 17–18 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 18–19 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

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! Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand.
A-241175 | VHS-Studienhaus
18x, 26.1.–22.6., Di, 17–18 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Roseta Heyn**

Gesundheit

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

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.

N-241200 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 20:30–21:45 Uhr |
28.33 UStd. | 114 € | **Carola Muth**

L-241201 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 17:30–18:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Sabine Klie**

BOP und Fitnessgymnastik

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

N-241210 | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50737 Köln |
19x, 26.1.–29.6., Di, 18:45–20:15 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Tina Johnke**

L-241211 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 20:30–21:30 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Kathleen Brendel**

A-241212 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:30–20:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Kathleen Brendel**

Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.

L-241215 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Kathleen Brendel**

After-Work-Fitness

Stressabbau zum Feierabend

Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

N-241220 | VHS Nippes
17x, 28.1.–24.6., Do, 17–18:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Carola Muth**

N-241221 | VHS Nippes
20x, 27.1.–23.6., Mi, 17:35–18:35 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Carola Muth**

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-241230 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 18–19 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Armin Jens Hellmich**

Tabata: Fit im Sekundentakt

Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (H.I.I.T.), welches sich durch sehr intensive, kurzweilige Bewegungsintervalle und schnelle Trainingserfolge auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine sehr hohe Fettverbrennung erreicht. Jeweils 8 Intervalle a 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das absolute Highlight einer Tabata-Einheit ist jedoch das Gefühl nach der finalen Runde. Komplett ausgepowert werden Endorphine ausgeschüttet und jeder Trainierende kann nach einem Tabata-Zirkel stolz auf das Geleistete zurückblicken und mit einem guten Gefühl den Feierabend beenden. Vorkenntnisse im Krafttraining empfohlen.

K-241235 | VHS Kalk
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

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-241235 | VHS-Studienhaus
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19:30–21 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Marit Schönfeld**

Tabata

Fit im Sekundentakt

A-241236 | Richard-Riemerschmied Berufskolleg, Heinrichstr. 51, 50676 Köln |
18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Kathleen Brendel**

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Workout voller Energie! Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Bei motivierender Musik werden Koordination, Kondition und Kraft trainiert.Das schweißtreibende Ganzkörpertraining beginnt ruhig, dann folgen dynamische Ausdauer- und funktionelle Kraftübungen. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase. Trainiert wird barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden). Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand

A-241250 | VHS-Studienhaus
18x, 27.1.–23.6., Mi, 20–21 Uhr | 24 UStd. |
92 € | **Roseta Heyn**

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

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

N-241260 | VHS Nippes
17x, 3.2.–16.6., Mi, 20–21:30 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Altera Piccolo**

N-241261 | VHS Nippes
17x, 3.2.–16.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
34 UStd. | 137 € | **Altera Piccolo**

Pilates – sanfte Bewegungen für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder kran-

kengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
L-241300 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 10–11 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:35–20:35 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

N-241302 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

L-241302 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 16:35–17:35 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

L-241303 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 17:20–18:20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

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.
N-241310 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 20–21:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Sibylle Schumacher**

M-241310 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 18–19 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Danah Janet Finke**

M-241311 | VHS Mülheim
19x, 27.1.–30.6., Mi, 18–19 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Danah Janet Finke**

L-241313 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 16–17 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

A-241313 | VHS-Studienhaus
20x, 25.1.–28.6., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
26.67 UStd. | 107 €

N-241314 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18–19 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

A-241314 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 15–16 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

L-241314 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 16:20–17:20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

L-241316 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 10–11 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241317 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 11–12 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Claudia Cristina Schmitz

N-241319 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 16–17 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!
L-241330 | VHS Lindenthal
19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

M-241330 | VHS Mülheim
19x, 27.1.–30.6., Mi, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Danah Janet Finke**

N-241331 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Jenny Lerose**

L-241332 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 10–11 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Claudia Cristina Schmitz**

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-241340 | VHS Lindenthal
18x, 28.1.–1.7., Do, 11–12 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Claudia Cristina Schmitz**

L-241341 | VHS Lindenthal
19x, 26.1.–29.6., Di, 18:35–19:35 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Sibylle Schumacher**

P-241342 | VHS Porz
17x, 28.1.–24.6., Do, 18–19 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

In diesem sanften Training liegt der Focus auf der Verbesserung unserer Gelenkbeweglichkeit, besonders der Hüften und auf der Stärkung unserer tiefen und stabilisierenden Muskelgruppen, besonders die unserer Körpermitte, dem sogenannten Core. Federnde und gehaltene fasziale Übungen, achtsame Körperwahrnehmung, kräftigende und dehnende Pilates Übungen in Variationen und Entspannung sind Inhalte dieses eher ruhigen Trainings.
Langfristig üben wir uns in einer physiologisch gesunden Körperaufrichtung und reduzieren fasziale Schmerzen.
N-241343 | VHS Nippes
18x, 26.1.–22.6., Di, 11:30–12:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Dorothea Passon**

N-241344 | VHS Nippes
18x, 26.1.–22.6., Di, 10:30–11:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Dorothea Passon**

Bessere Koordination und mehr Beweglichkeit mit Pilates

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und ein gutes Gefühl für sich selbst stehen im Zentrum des Kurses.
P-241350 | VHS Porz
17x, 28.1.–24.6., Do, 17–18 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Renate Landwehr**

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-241360 | VHS Nippes
19x, 25.1.–28.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Cloe Eunjung Ji**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
M-241360 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 19–20:30 Uhr |
38 UStd. | 153 € | **Danah Janet Finke**

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-241370 | VHS Lindenthal
20x, 27.1.–23.6., Mi, 18:20–19:20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

Fit bei Wind und Wetter – Outdoor-Angebote

Bewegung an der frischen Luft tut gut – es geht auch ganz ohne Dach über dem Kopf! Gerade der Wechsel zwischen Heiß und Kalt, Trockenheit und Regen bringt Teilnehmende an Bewegungskurse nochmal einen zusätzlichen Kick. Kölns zahlreiche Grünanlagen bieten sehr gute Trainingsmöglichkeiten, auch ganz ohne spezielle Fitnessgeräte.

Outdoor Fitness Basic im Blücherpark

Bewegung an der frischen Luft ist mehr denn je angesagt – gerade für „(Wieder-)Einsteigerinnen und Einsteiger“, die das Training im Freien unter professioneller Anleitung für sich entdecken möchten. Bewegungskurse unter freiem Himmel bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neuer Reize für Geist und Seele. Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. In diesem „Basis-Training“ werden die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern, aber auch auf Mobilisierungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen Wert gelegt. Der Kurs findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter, Starkregen, starker Sturm, statt. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch, eigene Outdoor-Fitnessmatte.
N-241400 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen |
18x, 3.3.–30.6., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Lydia Ohles**

Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

Unsere Kölner Grünanlagen bieten mehr als nur Laufstrecken. An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause umso mehr Freude, wenn das Workout professionell und sinnvoll angeleitet wird. Unter freien Himmel zu jeder Jahreszeit können unsere Parks mit ihren Möglichkeiten vielfältig für unterschiedlichste Trainingsformen genutzt werden und bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neue Reize für Geist und Seele. Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. Insbesondere werden im Training die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern. Die Gruppe hat sich über die regelmäßigen Teilnahme zum Level „Fortgeschrittene Anfänger“ bzw. „Fortgeschrittene“ entwickelt. Eine gewisse Grund-Fitness sollte also vorhanden sein, wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch.
N-241401 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen |
23x, 27.1.–30.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
30.67 UStd. | 123 € |
Sven Jacobsen, Lydia Ohles

Outdoor-Fitness im Stadtwald

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.
L-241402 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 22x, 27.1.–23.6., Mi, 19–20 Uhr |
29.33 UStd. | 118 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 22x, 26.1.–29.6., Di, 18:45–19:45 Uhr | 29.33 UStd. | 118 €

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 mitbringen.
L-241410 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 22x, 27.1.–23.6., Mi, 17:30–19 Uhr | 44 UStd. | 177 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Nordic-Walking – Bewegtes Wochenende im Beethovenpark

L-241420 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 17.4., 18.4., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** |
Michaela Nagel

L-241421 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 12.6., 13.6., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** |
Michaela Nagel

Ab nach draußen in den Pantaleonspark!

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die sich eher bewegen wollen, als zu trainieren. Eine Einladung zur Bewegung draussen an der frischen Luft, um durchzuatmen und den eigenen Körper zu spüren. Durch Bewegung können Sie neue Kraft entwickeln und Entspannung ermöglichen. Mit einem Aufbauprogramm für Körper und Seele mit Elementen aus dem Faszientraining, dem Yoga und der Physiotherapie werden Muskeln gestärkt und Spannungen abgebaut. Dabei kommen wir ohne Geräte aus. Wir nutzen die Schwerkraft, unser eigenes Körpergewicht und das, was der Park uns so bietet. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Schuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch.
A-241400 | →● Eingangsportal St. Pantaleon 14x, 18.2. - 17.6., Do, 17:30–18:30 Uhr | 75 € | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Ab ins Wasser! – Kurse im Schwimmbad

Das nasse Element bietet Vorteile, die nur hier zu finden sind: aufgrund des Auftriebs sind Bewegungen im Wasser in der Regel Gelenk schonender als an Land. Gleichzeitig bringt der Wasserwiderstand einen zusätzlichen Trainingseffekt. Schonend, aber anstrengend – das ist hier kein Widerspruch!

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-241500 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln | 22x, 26.1.–29.6., Di, 17:45–18:30 Uhr | 22 UStd. | Eintritt Schwimmbad: 75 €, zzgl. Entgelt: 89 € |
Sergej Sorokin

A-241501 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln | 22x, 26.1.–29.6., Di, 17–17:45 Uhr | 22 UStd. | Eintritt Schwimmbad: 75 €, zzgl. Entgelt: 89 € |
Sergej Sorokin

Aquajogging

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich auch für Personen mit Gelenkproblemen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.
A-241510 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln | 17x, 28.1.–24.6., Do, 17–17:40 Uhr | 15.11 UStd. | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 27 € |
Elisabeth Jäschke

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln | 17x, 28.1.–24.6., Do, 17:40–18:20 Uhr | 15.11 UStd. | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 27 € |
Elisabeth Jäschke

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln | 17x, 28.1.–24.6., Do, 18:20–19 Uhr | 15.11 UStd. | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 27 € |
Elisabeth Jäschke

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln | 19x, 25.1.–28.6., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 114 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

Aquafitness

Das gelenkschonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik sowie weitere Bewegungstechniken eingeführt.
Das Bewegungsprogramm eignet sich sowohl für Personen mit Gelenkproblemen und ungeübte Schwimmerinnen und Schwimmer, als auch für fitnessorientierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Die Übungen werden im tiefen Wasser durchgeführt.
R-241520 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln | 19x, 26.1.–29.6., Di, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 86 € |
Dimitrios Trigonidis

R-241521 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln | 19x, 26.1.–29.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 86 € |
Dimitrios Trigonidis

Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen

Die Volkshochschule steht grundsätzlich für Bildung für Alle steht – aber die ein oder andere Übung fällt einigen Teilnehmerinnen leichter, wenn sie unter sich bleiben können. Die folgenden Kurse sind daher weiblichen Teilnehmenden vorbehalten – die Kursleitung kann allerdings auch männlich sein.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

Nur für Frauen: 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-242100 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 16–17 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**

älter aktiv **A-242102** | VHS-Studienhaus
18x, 28.1.–1.7., Do, 9:30–11 Uhr |
36 UStd. | 145 € | **Hildegard Philipp**

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik
Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Gelenk schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

L-242110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln | 19x, 25.1.–28.6., Mo, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Gabriele Deckelmann

L-242111 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln | 18x, 26.1.–22.6., Di, 18:30–19:30 Uhr | 24 UStd. | 97 €

Älter und aktiv
älter aktiv **L-242112** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln | 19x, 25.1.–28.6., Mo, 17–18 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Gabriele Deckelmann

R-242115 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln |
18x, 25.1.–21.6., Mo, 9–10 Uhr | 24 UStd. |
97 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv
älter aktiv **A-242116** | VHS-Studienhaus
22x, 26.1.–29.6., Di, 10–11 Uhr |
29.33 UStd. | 118 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

P-242116 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln |
17x, 27.1.–16.6., Mi, 18–19 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Liane Marx-Laukamm**

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.

N-242131 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln |
19x, 25.1.–28.6., Mo, 19:30–20:30 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € | **Verena Djurevci**

A-242132 | VHS-Studienhaus
20x, 3.2.–30.6., Mi, 19–20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Britta Jakobi**

A-242133 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–8.6., Di, 19–20 Uhr |
25.33 UStd. | 102 €

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-242150 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–28.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Britta Jakobi**

L-242151 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–28.6., Mo, 20:30–21:30 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Britta Jakobi**

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-242180 | VHS-Studienhaus
8.5., Sa, 10:30–14:30 Uhr |
5.33 UStd. | 25 € | **WE** |
Regina Flug-Jockenhöfer

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
Älter und aktiv
älter aktiv **P-242200** | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln | 20x, 27.1.–30.6., Mi, 19–20 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € |
Regine Rohlfs

L-242200 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln |
20x, 27.1.–30.6., Mi, 18–19 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Sabine Klie**

L-242201 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln |
20x, 27.1.–30.6., Mi, 19–20 Uhr |
26.67 UStd. | 107 € | **Sabine Klie**

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-242210 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln | 18x, 28.1.–1.7., Do, 18:30–19:30 Uhr | 24 UStd. | 97 € | **Verena Djurevci**

L-242211 | VHS Lindenthal
17x, 1.2.–28.6., Mo, 19–20:30 Uhr | 34 UStd. | 137 € | **Britta Jakobi**

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-242212 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Verena Djurevci**

N-242213 | VHS Nippes
19x, 26.1.–29.6., Di, 19:30–20:30 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Verena Djurevci**

Nur für Frauen: BOP-Training

A-242213 | VHS-Studienhaus
18x, 28.1.–1.7., Do, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd. | 97 € | **Jessica Joanna Peprah**

Nur für Frauen: Balance und BOP

Ein Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbessern sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung. Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

K-242215 | VHS Kalk
19x, 25.1.–28.6., Mo, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

M-242216 | VHS Mülheim
19x, 26.1.–29.6., Di, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Jess Opitz**

Nur für Frauen: After Work Fitness

Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP

A-242220 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. | 102 €

Nur für Frauen: Tabata

Tabata ist ein intensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, aber auch zugleich Ihre koordinativen Fähigkeiten werden in diesem Kurs verbessert. Dabei spielt es keine Rolle ob Sie Anfängerin oder bereits fortgeschritten sind: Sie bestimmen bei jeder Übung ihr Trainingstempo. Das Training beginnt mit einem kurzen Warm-Up mit anschließenden Tabata Übungen und endet mit einem gemeinsamen Ausdehnen.

A-242230 | VHS-Studienhaus
19x, 26.1.–29.6., Di, 20–21 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € | **Damian Marzetz**

Pilates – sanfte Bewegung für ein gutes Körpergefühl

Sanfte Bewegung für einen starken und beweglichen Körper – Pilates ist seit vielen Jahren ein Klassiker in unserem Angebot. Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination – das alles vereint Pilates. Sanfte Bewegungen können durchaus anstrengend sein! In unserem Kursangebot finden Sie unterschiedliche Schwerpunkte, damit es für Sie passt.

Nur für Frauen: Pilates für 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-242300 | VHS-Studienhaus
20x, 3.2.–30.6., Mi, 17–18 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € | **Britta Jakobi**

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.

A-242310 | VHS-Studienhaus
20x, 3.2.–30.6., Mi, 18–19 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € | **Britta Jakobi**

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-242390 | VHS Nippes
7x, 26.1.–16.3., Di, 11:30–12:30 Uhr | 9.33 UStd. | 38 € | **Cloe Eunjung Ji**

A-242390 | VHS-Studienhaus
7x, 26.1.–16.3., Di, 14–15 Uhr | 9.33 UStd. | 38 € | **Jenny Lerose**

N-242391 | VHS Nippes
7x, 23.3.–11.5., Di, 11:30–12:30 Uhr | 9.33 UStd. | 38 € | **Cloe Eunjung Ji**

A-242391 | VHS-Studienhaus
6x, 23.3.–11.5., Di, 14–15 Uhr | 8 UStd. | 33 € | **Jenny Lerose**

N-242392 | VHS Nippes
6x, 18.5.–29.6., Di, 11:30–12:30 Uhr | 8 UStd. | 33 € | **Cloe Eunjung Ji**

A-242392 | VHS-Studienhaus
6x, 18.5.–29.6., Di, 14–15 Uhr | 8 UStd. | 33 € | **Jenny Lerose**

Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

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-243100 | 20x, 27.1.–23.6., Mi, 20–21 Uhr | 26.67 UStd. | 107 € | **Andreas Kutz**

Gesundheit

Rüstig statt rostig – Älter und aktiv

Fit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Lebensqualität ist körperliche und damit auch oft einhergehende geistige Fitness. Ausdrücklich sind auch ältere Teilnehmende in unseren Kursen „Für alle“ sehr willkommen und oft zeigt sich auch, dass Alter kein Maßstab für Fitness ist. Wer sich aber ohne „junge Hüpfer“ einfach wohler fühlt, der ist hier richtig.

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Für ein aktives und gesundes Leben ist Bewegung das A und O. Körper und Seele profitieren von regelmäßigen Aktivitäten. Die folgenden Kurse richten sich vor allen Dingen an Teilnehmende, die ihre Fitness erhalten oder verbessern und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Leistungssteigerung ist dabei willkommener Nebeneffekt, steht aber nicht im Fokus. Gehen Sie es locker an!

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-244100 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 14–15 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 15–16 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**

Älter und aktiv: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Volleyball

Das abwechslungsreiche Programm verbindet Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag. Ihre Gesundheitsressourcen werden gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. Volleyball wird als zentrale Methode eingesetzt.

R-242386 |
Gemeinschaftshauptschule,
Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln | 19x,
29.1.–25.6., Fr, 18–19 Uhr | 25.33 UStd. |
102 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

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-244109 | VHS-Studienhaus
18x, 25.1.–28.6., Mo, 13–14 Uhr |
24 UStd. | 97 € | **Heide Eylert**Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

K-244110 | VHS Kalk
19x, 26.1.–29.6., Di, 11–12 Uhr |
25.33 UStd. | 102 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
22x, 26.1.–29.6., Di, 11–12 Uhr |
29.33 UStd. | 118 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

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-244115 | VHS Nippes
10x, 26.1.–15.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |
13.33 UStd. | 54 € | **Dorothea Passon**

R-244115 | GGS im Süden, Kettelerstr.
14, 50997 Köln | 19x, 27.1.–16.6.,
Mi, 19–20 Uhr | 25.33 UStd. | 102 € |
Julia Adam

N-244116 | VHS Nippes
8x, 2.2.–22.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |
10.67 UStd. | 43 € | **Dorothea Passon**

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-244130 | VHS-Studienhaus
17x, 10.3.–30.6., Mi, 11–12 Uhr |
22.67 UStd. | 91 € | **Stefan Gumbold**

Älter und aktiv: „fit für 100“

Für Menschen ab 60

Wissen schafft Sicherheit im Alltag! Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Diese Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert 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 65jährigen ist dabei im Fokus.

L-244150 | VHS Lindenthal
40x, 27.1.–30.6.,
Mi, 9:55–10:55 Uhr, Fr, 9:55–10:55 Uhr |
53.33 UStd. | 214 € | **Anke Geylenberg**

L-244151 | VHS Lindenthal
40x, 27.1.–30.6.,
Mi, 10:55–11:55 Uhr, Fr, 10:55–11:55 Uhr |
53.33 UStd. | 214 € | **Anke Geylenberg**