Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesundheit@stadt-koeln.de | per Fax: 0221 221-6569290
persönlich: VHS im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 15)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 12).

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

Sabine Dietrich
Tel.: 0221 221-23156

Susan Lausberg
Tel.: 0221 221-99602

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

Ingo Jureck
Programmbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23686
Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Romina Cecire
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95748
Entspannung

Stefan Gaude
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-93582
Bewegung

Petra Tenbrink
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23742
Auftragsschulungen, Bildung auf Bestellung

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub **76**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **76**

Vorträge 76

Medizin und Prävention 78

Komplementärmedizin 79

Entspannung **80**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 80

Gelassenheit im Alltag 80

Achtsamkeit und Meditation 83

Massage 84

Yoga 84

Qigong und Taiji 87

Feldenkrais 88

Bewegung **89**

Zusammen stark – Bewegung für alle 89

Kurse nur für Frauen 94

Kurse nur für Männer 97

Älter und aktiv 97

Qualifikation der Dozent*innen

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

FÜR EINE NACHHALTIGE GESUNDHEIT

Was könnte nachhaltiger sein als die Vorbeugung gegen Risiken? Im Fachbereich Gesundheit setzen wir auf Information zum Thema gesundes Leben und praktische Kurse, in denen Sie nach Bedarf zur Ruhe oder in Bewegung kommen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität dazu beiträgt, Krankheiten wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes sowie Brust- und Darmkrebs vorzubeugen oder sie zu behandeln. Sie hilft auch bei Bluthochdruck, Übergewicht und Fettleibigkeit und kann die psychische Gesundheit, die Lebensqualität und das Wohlbefinden verbessern. Trotzdem erreichen weltweit 23 Prozent der Erwachsenen und 81 Prozent der Jugendlichen (im Alter von 11-17) nicht die globalen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Dabei können aktive Gesellschaften neben der individuellen Gesundheit laut WHO sogar zusätzliche Investitionserträge erzielen, weniger fossile Brennstoffe, sauberere Luft und weniger überlastete, sicherere Straßen. Diese Ergebnisse sind verknüpft mit dem Erreichen der gemeinsamen Ziele, politischen Prioritäten und der Agenda für nachhaltige Entwicklung. Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden!

Diese Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen stehen im Programmbereich Gesundheit besonders im Fokus:

Ziel ist immer, gesundheitlichen Einschränkungen vorzubeugen oder zumindest einen besseren Umgang mit entsprechenden Herausforderungen zu finden. Häufig ist auch das Gruppenerlebnis durch den Aufbau und die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte sowie gegenseitiger Motivation selbst ein entscheidender Faktor zur kontinuierlichen und nachhaltigen Vorbeugung gegen gesundheitliche Einschränkungen.

Unser Angebot zu Entspannung und Bewegung setzt auf eine materialarme Durchführung. Kurzlebige Kursangebote mit hohem Materialeinsatz vermeiden wir sowohl aus wirtschaftlichen Gründen als auch aus Nachhaltigkeitsüberlegungen. Das eingesetzte Material wird auch in Hinsicht auf Langlebigkeit ausgewählt.

Neben unseren eigenen Unterrichtsräumen und Turnhallen in Schulen setzen wir auf die Grünanlagen in Köln als Orte für Entspannungs- und Bewegungsangebote. Dabei nutzen wir weniger ausgewiesene Sportanlagen mit versiegelten Flächen oder Kunstrasen, sondern Parkanlagen oder Wanderwege im Wald, die von unseren Teilnehmer*innen auf diese Weise in besonderer Weise erlebt, geschätzt und in Konsequenz auch geschützt werden.
Die Bewegungs- und Entspannungsangebote der Volkshochschule Köln finden Sie am Neumarkt im Herzen der Stadt, aber auch dezentral in unseren Außenstellen in Mülheim, Porz, Lindenthal und Nippes sowie in Turnhallen und Grünanlagen. Das wohnortnahe Angebot ist dadurch für die meisten Teilnehmer*innen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem ÖPNV gut zu erreichen – ein zusätzlicher Beitrag zu nachhaltigem Klimaschutz.

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

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-220231 | VHS Nippes
5x, 16.1. – 20.1., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken
Bildungsurlaub mit Online-Lerninhalten in der vhs.cloud
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 Burnout 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-220245 | VHS Lindenthal
5x, 17.10. – 21.10., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220246 | VHS Lindenthal
5x, 14.11. – 18.11., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220247 | VHS Lindenthal
5x, 12.12. – 16.12., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

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-220265 | VHS Nippes
4x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 9 – 16 Uhr |
32 UStd | 163 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220267 | VHS Nippes
4x, 4.10. – 7.10., Di – Fr, 9 – 16 Uhr |
32 UStd | 163 € | **BU** | **Michaela Wende**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Vorträge

Zeit, auszusteigen
Ein Info-Abend über Sabbatical
Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. Einer, der es getan hat, ist Joachim von Loeben. Der erfolgreiche Bankkaufmann und Rechtsanwalt in leitender Position bricht aus, reist um die Welt und schreibt ein Buch über seine Erfahrungen. Er kommt zurück in den Job, die Familie, das „normale“ Leben. Die Re-Integration gelingt. Aber etwas ist anders geworden. Er lebt bewusster und plant nun regelmäßig Auszeiten zum Kraft-Schöpfen und Atem-Holen. Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen, über das Vorher und Nachher und die ganz praktischen Details: Wie packe ich es an?
A-132005 | VHS-Studienhaus
10.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

Kölner Gesundheitsgespräche

In Kooperation mit der VHS Köln bietet das Gesundheitsamt der Stadt Köln 2022 folgende Gesundheitsgespräche an:

Mobbing in der Schule – Wie erkenne ich, ob mein Kind gemobbt wird und was kann ich dagegen tun?
Ausgrenzung, Beleidigungen und Erniedrigungen, sehr oft auch über die digitalen Medien und deren Kommunikationsplattformen öffentlich gemacht, sind Alltagsphänomene in vielen Schulen. Vor den Lehrkräften und Eltern bleibt dies oft verborgen, weil sich die betroffenen Opfer schämen und schweigen. Der Vortrag informiert und gibt Hilfestellung für Eltern.
Referent ist Jürgen Fais (ParaVida-Institut für angewandte Gewaltprävention)
A-132135 | FORUM Volkshochschule
17.8., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Fais

Wenn Essen zum Problem wird...
Trotz vieler Information zum Thema gesunde Ernährung hadern viele Menschen in allen Altersklassen mit ihrem Körper und Essverhalten. Die Gedanken kreisen oft permanent um Kalorien, Essen und die Zahl auf der Waage. Lebensmittel werden in gesund und verboten unterteilt und das Thema Essen ist häufig mit Schuldgefühlen besetzt. Ein gestörtes Essverhalten kann sich auf unterschiedliche Arten zeigen. Gemeinsam ist ein belasteter Umgang mit den eigenen Gefühlen zum Körper und dem Thema Essen. An diesem Abend stellen wir kurz die unterschiedlichen Erscheinungsformen von problematischem Essverhalten und Essstörungen vor und geben Anregungen zur Problembewältigung. Der Abend richtet sich an Betroffene, Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit. Referent*innen sind Mitglieder der Arbeitsgruppe Essstörungen der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln.
A-132136 | FORUM Volkshochschule
23.8., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei

Interkulturelle Öffnung in der Altenhilfe
Für eine gute Versorgung von älteren Migrant*innen im Alter bedarf es kultursensibler Angebote. Die beiden Referent*innen möch-

ten im Gesundheitsgespräch mit Ihnen der Frage nachgehen, was interkulturelle Öffnung in der Altenhilfe bedeutet und wie sie konkret umgesetzt werden kann.
Referent*innen sind Musa Deli (Leiter des gesundheitszentrums für Migrant*innen) und Friederike Arps (Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und südl. Rheinland).
A-132137 | FORUM Volkshochschule
18.10., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Musa Deli**

Medienkompetenz – der richtige Umgang mit den Sozialen Medien. Ein Ratgeber für Eltern.

Dieser Vortrag wendet sich an Eltern, deren Kinder digitale Medien (z.B. Handy, Internet, Spiele) nutzen und die sich für ihre Familie einen gesunden und entspannten Umgang mit digitalen Medien wünschen. Themen sind Medienresilienz, der digitale Wandel und die Frage: Was zieht die Kinder und Jugendlichen ins Netz, wo müssen wir Grenzen setzen und wie können wir gemeinsam einen guten Umgang finden?Referentin ist Sabria David (Slow Media Institut).
A-132138 | FORUM Volkshochschule
15.11., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Sabria David**

TOTal normal – trauernde Kinder und Jugendliche mutig begleiten

Die Kölner Caring Community hat sich das Ziel gesetzt, die Kölner Stadtgesellschaft im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer zu stärken und Kompetenzen zu fördern. In der Arbeitsgruppe „TOTal normal“ haben sich Expert*innen des Zentrums für Palliativmedizin der Uniklinik Köln, des Deutschen Kinderhospizvereins, von wir für pänz, dem Malteser Hilfsdienst, von TrauBe Köln, der AOK Rheinland/Hamburg und aus der Schulsozialarbeit der Stadt Köln zu genau diesen Themen für Kinder und Jugendliche zusammengefunden. Vertreter*innen dieser Institutionen möchten Ihnen zeigen, wie die Trauer von Kindern und Jugendlichen – auch im Gegensatz zu uns Erwachsenen – funktioniert und was konkret hilfreich ist. Mit einer interaktiven und berührenden Veranstaltung wollen wir Ihnen Mut machen, dass es manchmal nur einfache Ansätze braucht, um trauernden Kindern und Jugendlichen auf ihrem Weg zur Seite zu stehen.
A-132139 | FORUM Volkshochschule
29.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei

Vortragsreihe Demenz

Zusammen mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland und den Kölner Demenznetzwerken bietet die VHS eine Vortragsreihe Demenz an. An drei Terminen können Sie sich über unterschiedliche Aspekte der Demenzerkrankung informieren.
Die Auftaktveranstaltung am 16. September 2022 findet im Rahmen der 9. Kölner Demenzwochen statt, in der viele weitere Veranstaltungen zu dem Thema angeboten werden. Den Link zum gesamten Veranstaltungsprogramm finden Sie unter www.koelner-demenzwochen.de.

Talkrunde im VHS-Forum: „Dem Leben mit Demenz Ausdruck verleihen“

Wie verleiht man dem Leben mit Demenz Ausdruck? Was ist dafür notwendig und wie sehen Expert*innen aus unterschiedlichen Berufsfeldern die Chancen und Möglichkeiten, das Leben mit Demenz für alle sichtbarer zu machen? Diesen Fragen gehen in der Auftaktveranstaltung am 16. September im VHS-Forum der Fotograf Michael Hagedorn, die Journalistin Peggy Elfmann, der Podcast-Autor Lukas Sam Schreiben, der Musiker Jona Schraub, der Filmregisseur David Sieveking sowie das Autorenteam Peter Wißmann, Benni Steinauer und Rolf Könemann nach. Die Moderation übernimmt Susan Link.
Die 9. Kölner Demenzwochen finden vom 16. September bis 2. Oktober 2022 unter der Schirmherrschaft von Henriette Reker, Oberbürgermeisterin der Stadt Köln, statt. Veranstalter ist das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Volkshochschule der Stadt Köln.
A-132140 | FORUM Volkshochschule
16.9., Fr, 16 – 18 Uhr | entgeltfrei |
Demenz – die große Unbekannte

Das Krankheitsbild, die Diagnostik und die Behandlung
Im Alltag kommt es immer wieder vor, dass man bestimmte Dinge vergisst. Das ist zunächst nichts Ungewöhnliches, jeder vergisst schon einmal etwas. Aber ab wann wird dieses Vergessen bedenklich? Wann kommt der Zeitpunkt, wo man mit seinem Arzt oder seiner Ärztin über die Vergesslichkeit sprechen sollte? In dem Vortrag geht es genau um diese Themen. Es werden bestimmte Formen einer Demenz vorgestellt, wie kann eine Demenz diagnostiziert werden und was sind Anzeichen der Erkrankung? Was sind mögliche Behandlungsansätze? Und was sind Einfluss- und Risikofaktoren, die eine solche Erkrankung begünstigen oder verzögern können? Die Referentin Ira Reupke ist leitende Oberärztin in der gerontopsychiatrischen Abteilung der LVR-Klinik in Köln.
A-132141 | VHS-Studienhaus
21.9., Mi, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Ira Reupke

Mehr als Worte

Gelingende Kommunikation mit Menschen mit Demenz
Mit dem fortschreitenden Verlauf einer Demenzerkrankung wird die Kommunikation zunehmend erschwert. Dies führt häufig zu Missverständnissen und Frust bei allen Beteiligten. Auch das Verhalten wird durch die Erkrankung beeinflusst. Aggressive oder depressive Verhaltensweisen lassen die Angehörigen häufig an ihre Grenzen kommen. In dem Vortrag werden zum einen Ursachen für Kommunikationsschwierigkeiten und herausforderndes Verhalten vorgestellt. Zum anderen werden aber auch Strategien besprochen, wie man am besten mit den zuvor dargestellten Herausforderungen umgehen kann. Die Referen-

tin Katharina Regenbrecht ist Koordinatorin des häuslichen Unterstützungsdienstes TANDEm für Angehörige von Menschen mit Demenz des Diakonischen Werks Köln und Region.
A-132142 | VHS-Studienhaus
28.9., Mi, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Katharina Regenbrecht

Demenz und jetzt?
Anlaufstellen und Hilfen in Köln für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
Pflegende Angehörige übernehmen einen Großteil der alltäglichen Aufgaben, die mit der Pflege zu Hause verbunden sind. Umso wichtiger ist es, dass sie wohnortsnahe Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen können. Doch welche Angebote gibt es überhaupt? Wie können diese in Anspruch genommen werden? Wo kann man sich beraten lassen? Diese und weitere Fragen sollen in dem Vortrag geklärt werden. Die Referentin Änne Türke ist Projektkoordinatorin im Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland, in Trägerschaft der Alexianer Köln GmbH.
A-132143 | VHS-Studienhaus
19.10., Mi, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Änne Türke

Medizin und Prävention

Vorträge

Resilienz – Balance in Leistung und Gesundheit
Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels
Unsere Welt wird immer unruhiger, ob wir es wollen oder nicht. Digitalisierung und Globalisierung nehmen uns gefangen, das Lebenstempo nimmt zu, die Taktungen werden enger. Hier gilt es gegenzusteuern. RESILIENZ steht für Belastbarkeit, Flexibilität und Widerstandskraft im privaten und beruflichen Leben. RESILIENZ ist ein Bündel von Kompetenzen, um diese Zeiten des ständigen Wandels zu meistern, es ist ein Kraftstoff für die Zukunft. Erfahren Sie im Vortrag mehr über dieses moderne Konzept einer gesunden Selbstführung und des aktiven Selbstmanagements. Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).
A-132111 | VHS-Studienhaus
26.9., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Resilienz als wesentliches Element moderner Unternehmenskultur
Ein Win-Win-Modell für die Organisation der Zukunft
Seit Ende der 1990-er 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, psychische Erkrankungen und Burnout nehmen zu. Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz. Gemeint sind die Widerstandskraft und Robustheit eines Systems bei gleichzeitiger Flexibilität. Neben der persönlichen Resilienz-Förderung der Mitarbeiter*innen sind auch geeignete menschenfreundlichere Strukturen zu schaffen. Hierzu gehören auch flexiblere und teamartige Organisationsstrukturen sowie funktionale Sicherheitspuffer als Teil eines resilienten Gesamtkonzepts.
A-132112 | VHS-Studienhaus
24.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Zwischen digitaler Demenz und Kompetenz
Wie unsere persönlichen und gesellschaftlichen Kompetenzen durch die digitale Revolution wachsen (müssen)
Die derzeit laufende digitale Revolution ist allumfassend – im privaten wie auch im beruflichen Leben. Die schnelle Anpassungsfähigkeit der Menschen an die modernen Techniken ist grundsätzlich erstaunlich und lässt sich sogar u.a. bildgebend mit Fotografien der entsprechenden aktivierten Hirnareale nachweisen. Doch wenn wir nicht am Ende Opfer der selbstgeschaffenen neuen Technologien werden wollen, müssen wir – einzeln, als Unternehmen und als Gesellschaft – bewusst gegensteuern. Wirklich jeder von uns benötigt dringend Techniken für mehr Stabilität und für mehr innere Stärke. Dies betrifft aber auch die Unternehmen und die Gesellschaft als Ganzes: Dem digitalen technischen Fortschritt müssen im Gleichschritt ausgleichend „soziale Innovationen“ an die Hand gegeben werden. Diese zusätzliche und neue Form der Selbststeuerung stellt eine Form der Digitalen Kompetenz dar, die über technisches Vermögen hinausgeht und alle psycho-sozialen Aspekte der Digitalisierung berücksichtigt.
A-132113 | VHS-Studienhaus
14.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Agilität – Universallösung oder Modetrend?
Wie Agilität verstanden werden muss, damit Unternehmen wirklich profitieren
Ausgangspunkt agiler Organisationsentwicklung ist das Agile Manifest (2001), das sich zunächst nur auf die Softwareentwicklung bezog, aber nun schon seit längerem auf jegliche Form organisatorischer Veränderung die Antwort sein soll.
Wesentliche Erkenntnisse sind, dass das menschliche Handeln und Entscheiden Vorrang haben soll vor striktem Verfolgen von Abläufen und blinder Nutzung von Werkzeugen. Es geht primär um ein befriedigendes Ergebnis/Produkt und hohe Kundenzufriedenheit. Wir bewegen uns deshalb weg von starren Vorgehensweisen und sind z.B. in der Lage Produkteigenschaften noch während des Entstehungsprozesses zu verändern. Grundlegende Fehler werden nun begangen, wenn bei der Einführung einer agilen Organisationsphilosophie und -struktur den Unternehmen Strukturen und Prozesse „von der Stange“ übergestülpt werden. Das ist eine Paradoxie und läuft der agilen Philosophie zuwider. Wirkliche Agilität entsteht durch passgenaue Einführung unter hoher Einbeziehung der betroffenen Mitarbeiter.
A-132114 | VHS-Studienhaus
28.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Die Erfolgsformel zum Abnehmen: Die richtige Ernährung, die richtige Bewegung
Bewegung und Ernährung zum Abnehmen
Viele Diäten versprechen ein schnelles Abnehmen. Auch 8-Wochen-Programme und Ähnliches wollen uns zeigen, wie wir einfach Gewicht verlieren können. Der Haken bei fast allen Programmen: Das Abnehmen ist nicht nachhaltig, häufig schlägt der Jojo-Effekt wieder zu. Außerdem ist das Ergebnis oftmals nicht das, was wir uns vorgestellt haben. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Ernährungsberater Sebastian Kaiser, wie wir nachhaltig und gesund abnehmen können. Er zeigt auf, welche Faktoren eine Rolle spielen und wie es wirklich klappt mit der Wunschfigur.
A-132121 | VHS-Studienhaus
12.9., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

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.
A-132122 | VHS-Studienhaus
19.9., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

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.
A-132123 | VHS-Studienhaus
26.9., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

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.
A-132125 | VHS-Studienhaus
24.10., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Weniger Stress im Elternsein
Ein Angebot Für Eltern zu Stressabbau und achtsamer Selbstfürsorge
Eltern zu sein bedeutet Glück, ist aber auch in vielen Situationen unseres täglichen Lebens – besonders mit den Auswirkungen von Corona – immer wieder eine große Herausforderung. Wir wollen eine gute Mutter, ein guter Vater, gute Eltern sein und unserem Kind/unseren Kindern bestmögliche Rahmenbedingungen für ihre Entwicklung geben. Häufig merken wir nicht, dass wir uns überfordern, unter Druck setzen und unsere Grenzen nicht achten, dass Selbstfürsorge, Freude und Gelassenheit zu kurz kommen. Wie ist es möglich, diese Qualitäten verlässlicher in den Familienalltag zu integrieren und Elternsein mit weniger Stress und mehr Balance zu leben? In unserer Veranstaltung geben wir Antworten auf folgende für Eltern wichtige Fragen: Wie können Stress-Muster des „Elterngehirns“ bewusster erkannt und gesteuert werden? Wie können Erziehungsanforderungen neu betrachtet und alternative positive Verhaltens- und Reaktionsmöglichkeiten im Alltag entwickelt werden? Wie kann eine entspannte, freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und dem/den Kind/Kindern gegenüber kultiviert werden? Gisela Klockner und Christiane Hackethal vom Zentrum für Gesundheitsförderung sind u.a. zertifizierte Trainierinnen für Mindful Compassionate Parenting (MCP).
A-132127 | VHS-Studienhaus
5.9., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Gisela Klockner, Christiane Hackethal

Komplementärmedizin

Vorträge

Gutes Hören hält gesund – und macht munter
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 Papenburg. 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*innen wie Berater*innen, Sänger*innen und Lehrer*innen sowie jede Person, die ihr Gehör trainieren möchte.
A-132301 | VHS-Studienhaus
23.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Claudia Krüger

Ein gesunder Darm
Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?
Wer hat heutzutage nicht schon einmal Probleme mit dem Darm gehabt? Stress, Umwelteinflüsse oder Medikamente können eine der vielen Ursachen für einen gestörten Darm sein. Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z.B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder sogar Stimmungsschwankungen. Erfahren Sie bei dem Vortrag, wie Sie dieses Organ als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit nutzen können. Informieren Sie sich über Möglichkeiten, Ihren Darm intakt zu halten und wieder zu stärken. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmgesundheit und klinische-Psycho-Neuro-Immunologie.
A-132311 | VHS-Studienhaus
26.10., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Singen macht glücklich und gesund?!

Es ist in aller Munde: Singen macht Spaß! Singen tut gut! Doch warum? Ein schön schwingender Ton ist ein Zeichen dafür, dass mein Körper so tonisiert ist, dass der Atem zwischen dem tiefen Loslassen in der Einatemphase und einem elastischen Kraftaufbau in der tönenden Ausatemphase rhythmisch hin und her wechseln kann. Dadurch werden Stress, Verspannungen und depressive Unterspannungen ausgeglichen. Ein schön schwingender Ton ist auch ein Zeichen dafür, dass ich mit mir und meinen Gefühlen verbunden bin. Im hektischen Alltag verlieren wir uns oft in nicht authentischen Kontakten. Das Singen übt die Gleichzeitigkeit eines Sich-selbst-Spürens und In-Gemeinschaft-Seins. So bringt das Singen Polaritäten in die Balance. Wir beginnen mit einem ausführlichen körperlichen und atempädagogischen Warm-up, es folgt eine Art chorisches Einsingen, dann Singen wir Lieder aus aller Welt, einstimmig, als Kanon oder in mehrstimmigen Sätzen. Bitte gemütliche Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen.

L-230005 | VHS Lindenthal
4x, 5.9. – 26.9., Mo, 19:30 – 21:30 Uhr |
10.67 UStd | 48 € | **Dr. Anette Einzmann**

A-230005 | VHS-Studienhaus
2.10., So, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 36 € |
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 mit.

A-230013 | VHS-Studienhaus
27.11., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
41 € | **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. Sportkleidung ist nicht erforderlich.

A-230014 | VHS-Studienhaus
23.10., So, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** |
Diana Hansen

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

A-230015 | VHS-Studienhaus
5x, 27.10. – 24.11., Do, 20 – 21:30 Uhr |
10 UStd | 41 € | **Diana Hansen**

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
15.10., 16.10., Sa, 15 – 18 Uhr, So,
10 – 13 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |
Christa Zander

Mein Atem und ich

Aufatmen – Durchatmen – Atem schöpfen

Der Atem reagiert seismographisch auf unsere körperliche und psychische Verfassung. Wenn wir Stress, Sorgen oder Ängste haben, wird er kleiner und flacher und steht nicht mehr mit seinem ganzen Potential zur Verfügung. Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, den freien Atemfluss wieder sanft in Gang zu bringen. Ziel ist es, die Atemmuskulatur zu entspannen und zu stärken, ungünstige Atemmuster allmählich zu verändern und wieder Anschluss an den eigenen Atemrhythmus zu finden. Das geschieht nicht durch die Vermittlung von Atemtechniken, sondern durch Dehnen, Bewegung, Tönen und durch die akzeptierende Wahrnehmung des Atemgeschehens. Mit etwas Übung und Geduld können Sie wieder aufatmen, durchatmen, Atem schöpfen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen, die nach einer durchgestandenen Covid-19 Erkrankung noch mit Langzeitfolgen, insbesondere Atemproblemen zu tun haben. Die zwei Termine sind aufeinander aufbauend und daher nur zusammen buchbar.

A-230101 | VHS-Studienhaus
26.10., 9.11., Mi, 17 – 20 Uhr | 8 UStd |
36 € | **WE** | **Christa Zander,**

Weihnachtsstress? Einmal tief durchatmen!

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-230102 | VHS-Studienhaus
9.12., Fr, 18 – 21 Uhr | 21 € | **WE** |
Christa Zander

Ein Winterruhetag

An diesem Tag wollen wir gemeinsam die Geschäftigkeit der Vorweihnachtszeit hinter uns lassen und in die Ruhe gehen. Zwischen einfachen Qigong-Übungen und Sitzen in Stille (Zen-Meditation) erhalten Sie Anregungen, wie man sich – auch zwischendurch – immer wieder zentrieren, erden und „entstressen“ kann.
A-230104 | VHS-Studienhaus
4.12., So, 10:30 – 13:30 Uhr | 18 € | **WE** |
Anita Wilmes

Waldbaden intensiv

Eine Exkursion im Königsforst
Der Wald tut uns gut – zu jeder Jahreszeit. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Und dazu laden wir Sie ein. Bereits ein Tag im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim Waldbaden gehen wir bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Ausgewählte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen schenken Ihnen neue Impulse für Ihre Lebensbalance. Wir vertiefen diese Praxis im schönen Naturschutzgebiet Königsforst.
P-230125 | →● Parkplatz am Forsthaus Königsforst, am Ende der Forsbacher Straße
29.10., Sa, 10 – 13 Uhr | 21 € |
Annette Schmitges

P-230126 | →● Parkplatz am Forsthaus Königsforst, am Ende der Forsbacher Straße
3.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 21 € |
Annette Schmitges

Waldbaden im Dünnwalder Wald

Ein Kurs für Einsteiger*innen
Seit weltweit Wissenschaftler die gesundheitsfördernde Wirkung von Waldaufenthalten belegen, wird Waldbaden immer beliebter. Im Fokus der Forscher steht nicht nur die wohltuende Waldluft, die reich an ätherischen Ölen ist. Auch die Ästhetik des Waldes wirkt sich nachweislich stimmungsaufhellend aus. Das Waldklima stärkt zudem das Immunsystem und fördert einen gesunden Schlaf. Für Stadtbewohner und Berufstätige unter Dauerstress eine Wohltat der Natur! So ist Waldbaden nach dem japanischen Vorbild „Shinrin Yoku“ ein besonderes Naturerlebnis zur Stressreduktion und Gesundheitsprävention. Sie sind herzlich willkommen, in den vielschichtigen Farb- und Klangkosmos des rechtsrheinischen Dünnwalder Waldes einzutauchen und seine Welt mit allen Sinnen zu erspüren. In vier Stunden lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und lassen in der Ruhe der Natur die Seele baumeln. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung (Zwiebellook). Ein Sitzkissen ist empfehlenswert.
M-230128 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln
10.9., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

M-230129 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln
29.10., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünnwalder Wald

Vertiefungskurs
Sie haben bereits an einer Waldbaden-Führung teilgenommen und möchten dieses besondere Walderlebnis intensivieren. Zur nachhaltigen Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität tauchen Sie in die wohltuende Ästhetik des Dünnwalder Waldes ein und lassen Stress und Sorgen hinter sich. Ziel ist tiefe Naturverbundenheit mit allen Sinnen zu erfahren, um Stressabbau zu fördern und somit zu einer spürbaren Erholung und Regeneration von Körper und Psyche zu gelangen. Dafür praktizieren Sie leichte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Schärfung der Sinneswahrnehmungen. Meditative Momente in der wohltuenden Stille des Waldes runden dieses 4-stündige Waldbaden ab. Mit jedem wiederholten Original „Shinrin Yoku“ in Form dieses Vertiefungskurses stärken Sie nachhaltig Ihr Immunsystem, Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden. Gleichzeitig sorgen Sie für einen tieferen und längeren Schlaf. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung (Zwiebellook). Ein Sitzkissen ist empfehlenswert.
M-230130 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln
1.10., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

Entspannende Ruhepunkte – Atem, Balance, Meditation & Klang

Unzählige Aufgaben und Termine lassen uns Tag für Tag kaum zur Ruhe kommen. Diese Tagesauszeit soll Ihnen helfen für einige Stunden Ruhe zu finden und zu entschleunigen und aufzutanken. 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 vorrangig der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit
P-230133 | VHS Lindenthal
20.11., So, 10:30 – 15 Uhr | 6 UStd | 31 € |
WE | **Kristina Beyer**

Oase der Ruhe: Stille und Klang

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 wohltuende Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, den Wechsel von Meditation im Gehen und Sitzen sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.
P-230134
6.11., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Kristina Beyer

Entspannung für Kopf & Füße

Nehmen Sie sich eine dreistündige Auszeit vom Alltag und widmen Sie sich ganz Ihrer persönlichen Entspannung und Wellness: Wir praktizieren angenehme Atem- und Entspannungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen und beschäftigen uns mit unseren leider viel zu oft vergessenen Füßen. Erfahren

Sie in einem kurzen Theorieteil, wie wichtig das Wohl und die Beweglichkeit der Füße auch für die körperliche Entspannung ist und erspüren Sie mittels einfacher Fuß-Übungen und einem Fußparcours die unmittelbare positive Wirkung auf Geist und Körper, wenn man den Füßen Gutes tut. Die hier vermittelten Übungen und Tipps können leicht in den Alltag integriert werden, so dass Sie dauerhaft von dieser Auszeit profitieren können. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und eine leichte Decke mit und tragen Sie möglichst bequeme Kleidung sowie Anti-Rutsch-Socken. Teile der Übungen können barfuß praktiziert werden.
P-230135
5.11., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Kristina Beyer

Oase der Ruhe: Stille und achtsame Bewegung

Unser Geist ist fast unentwegt beschäftigt, unzählige Aufgaben und Termine lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Die „Oase der Ruhe" dient der Entschleunigung und soll helfen, für einige Stunden Abstand zum Alltag und von der täglichen Routine zu finden sowie auf wohltuende Art neue Energie zu tanken. Sie erleben und praktizieren Übungen zur achtsamen Atemwahrnehmung im Sitzen und Stehen und meditative Bewegungsabläufe sowie eine bewegte Herz-Chakra-Meditation mit Musik. Begleitende Kurzlesungen zum achtsamen Leben sollen inspirieren. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.
P-230136
25.9., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Kristina Beyer

Selbstfürsorge – eine Auszeit für Dich!

Entspannung und Meditation für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes tun... Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, ist dies besonders wichtig, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Abend 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 schöpfen Sie wieder Kraft und bekommen Raum für Kreativität. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Dieser Workshop eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, die diese Entspannungsmethoden kennenlernen oder auffrischen wollen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung ist selbst zu sorgen.
A-230154 | VHS-Studienhaus
5.11., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |
38 € | **WE** | **Angelika Biert**

Stopp dem Gedankenkarussell: Die Kraft der Gedanken – Stress und Sorgen überwinden

Neigen Sie zum Grübeln und kreisen Ihre Gedanken immer um ein gleiches Thema? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft und kommen nicht zur Ruhe? Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und die Art, wie wir denken, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir uns voller Energie oder niedergeschlagen fühlen. Positive, lebensbejahende Gedanken können uns in Freude versetzen und Energie bringen. Sorgen und Grübeleien lösen in uns Stress aus, können den Schlaf erheblich stören und uns Energie und Lebensfreude nehmen. In diesem kreativen Workshop sprechen wir über den Umgang mit stressigen Gedanken, Sorgen und Grübeleien. Sie lernen praktische Tipps und Methoden kennen, wie Sie Ihr „Gedankenkarussell" unterbrechen und wieder Herr über Ihre Gedanken werden können. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Kraft der Gedanken, den sogenannten inneren Glaubenssätzen, die uns im Leben oft hindern, Freude, Glück und Zufriedenheit zu empfinden. Mit einfachen Übungen lernen Sie, Ihre Gedankenmuster zu hinterfragen, selbstschädigende Glaubenssätze aufzuspüren und in positive, wertschätzende Glaubenssätze umzuwandeln. Dadurch kann sich Ihr Leben positiv verändern, Sie gewinnen mehr Energie, Selbstvertrauen und Lebensfreude. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verzehr ist selbst zu sorgen.
L-230155 | VHS Lindenthal
10.9., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |
38 € | **WE** | **Angelika Biert**

Sicher und gelassen durch die Prüfungssituation!

Entspannungsmethoden für einen besseren Umgang mit Prüfungsstress

Prüfungssituationen wie z.B. Abitur- und Ausbildungsprüfungen sind für viele Menschen eine große, oftmals belastende Herausforderung, die den Körper und die Psyche unter Stress und Angst versetzen. Versagensängste und Selbstzweifel sowie Lernblockaden bis hin zum sogenannten „Blackout" sind oftmals die Folge von zu viel Stress oder Angst. Die gute Nachricht ist: Gegen Prüfungsstress und Angst kann man aktiv etwas tun! In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Hintergründe von Stress sowie über die Ursachen von Prüfungsangst. Sie lernen praktische Tipps, gegen den Prüfungsstress kennen und wie sie Ihr Gedankenkarussell („Kopfkino") stoppen können. Weiterhin bekommen Sie leicht erlernbare und effektive Methoden, wie Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen, um gestärkt und sicherer durch die Prüfung gehen können.
A-230155 | VHS-Studienhaus
11.12., So, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |
38 € | **WE** | **Angelika Biert**

Entspannung und Stressabbau – ein Samstag für Dich!

Für alle, die einfach einmal in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, sich aber dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Wir werden an diesem Tag unterschiedliche Entspannungstechniken kennen lernen, z.B. Bodyscan, Meditation, Achtsamkeitsübungen und Progressive Muskelentspannung, die uns dazu verhelfen können, aus dem stressigen Alltag herauszukommen, Körper und Geist wieder bewusster wahr zu nehmen und zur Ruhe zu kommen.
A-230156 | VHS-Studienhaus
1.10., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Thomas Freund**

A-230157 | VHS-Studienhaus
3.12., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Thomas Freund**

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, 6.9. – 25.10., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
12 UStd | 53 € | **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
6x, 6.9. – 25.10., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
12 UStd | 53 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
6x, 8.11. – 13.12., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
12 UStd | 53 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
4x, 8.9. – 29.9., Do, 18:30 – 20 Uhr |
8 UStd | 36 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
8x, 27.10. – 15.12., Do, 20 – 21:30 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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
6x, 8.11. – 13.12., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
12 UStd | 53 € | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

L-232340 | VHS Lindenthal
4x, 8.9. – 29.9., Do, 20 – 21:30 Uhr |
8 UStd | 36 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 27.10. – 15.12., Do, 18:30 – 20 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

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
17.9., Sa, 11:30 – 15:30 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **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 tragen.

A-233014 | VHS-Studienhaus
22.10., 23.10., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | 34 € | **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
5x, 4.11. – 2.12., Fr, 18 – 20:30 Uhr |
16.67 UStd | 85 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Prof. Willy Decker**

A-233019 | VHS-Studienhaus
4.12., So, 14 – 18 Uhr | 5.33 UStd |
28 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Prof. Willy Decker

Achtsamkeitsmeditation

Die Praxis der liebevoll annehmenden Achtsamkeit ist ein guter Weg, Stress zu reduzieren, sich selber näher zu kommen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sitzmeditationen, Achtsamkeitsübungen und Bodyscan bilden den Kern des Programms, das zu einem wacheren Umgang mit den eigenen Gedanken und Mustern sowie zu mehr Wohlwollen mit sich selbst und anderen verhilft. Durch das regelmäßige Üben von Achtsamkeit gelangt man langfristig zu mehr Energie und Lebensfreude.

L-233065 | VHS Lindenthal
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Barbara Buggisch**

Achtsamkeitsmeditation am Abend

Online-Kurs

Mit diesem Kurs können Sie auch von zu Hause aus aktiv entspannen und meditieren. In einer geschlossenen Gruppe lernen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin, Achtsamkeits- und Meditationsübungen kennen, die Ihnen gerade in diesen Zeiten ein Stück Gelassenheit und Kraft für den Alltag schenken. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen werden zur Vorbereitung der Meditation praktiziert. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.

O-233066 | →● Online
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Elisabeth Althoff**

Yin & Yang Yoga

Dynamisch-fließende Bewegungen treffen auf passive Positionen, in denen Spannungen in Körper und Geist gelöst werden. Die Yin-Sequenz wirkt auf tiefe Bereiche des Körpers und hat eine regenerierende Wirkung.

Die Yang-Sequenz ist kraftvoll und energetisierend. Beide Sequenzen miteinander kombiniert schaffen eine wohltuende Balance. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233069 | →● Online
13x, 5.9. – 12.12., Mo, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Martina Will-Fall**

Massage

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 und eine Decke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden.
A-234035 | VHS-Studienhaus
25.9., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd |
48 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie FreiseisA-234036 | VHS-Studienhaus
13.11., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd |
48 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen – für Paare

Die Fußreflexzonenmassage ist eine wunderbare Massageform, um den Menschen über die Füße zu erreichen. Das Massieren der verschiedenen Reflexzonen am Fuß löst Blockaden, verbessert die Versorgung unseres Organismus und bringt Entspannung und Wohlbefinden auf allen Ebenen. Probieren Sie es aus! In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Grifftechniken und Reflexzonen am Fuß kennen, um im Anschluss an den Kurs selbständig eine Massage durchführen zu können. Massiert wird paarweise auf Massageliegen. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Handtuch, ein Kissen sowie bequeme Kleidung mit, z.B. eine Hose mit weitem Bein. Der Kurs ist nur paarweise buchbar. Es wird nur mit einem festen, nicht wechselndem Partner massiert. Engelt und Skriptkosten pro Person.
A-234080 | VHS-Studienhaus
19.11., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 €,
zzgl. Skript + Materialkosten: 5 € | **WE** |
Eva Landefeld

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan

Ein Sonntag für Zwei
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. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.
A-234701 | VHS-Studienhaus
20.11., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
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
29.10., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
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

Yoga für Alle – Neumarkt

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkentnisse.
A-235001 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Di, 10 – 11:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

A-235002 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Do, 9:30 – 11 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Cordula Wolff**

Yoga für Alle – Mülheim

M-235003 | VHS Mülheim
13x, 8.9. – 15.12., Do, 17 – 18:30 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Cordula Wolff**

Thematische Yoga-Angebote

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

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
24.9., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

A-235138 | VHS-Studienhaus
12.11., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
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.
N-235150 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Di,
18 – 19:30 Uhr | 26 UStd | 115 € |
Eva-Maria Vogt

Locker mit Hocker! – Yoga mit Senioren*innen

Für Yoga ist man nie zu alt, heißt es. Doch was ist, wenn man sich schon lange nicht mehr richtig bewegt hat und der Weg zum Boden zu weit erscheint? Dann kommt der Hocker zum Einsatz! Wir üben mit einem simplen Hocker als Hilfsmittel und holen uns so den Boden etwas näher. Schrittweise üben wir das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Ergänzend dazu helfen Faszien- und Atemübungen gegen innerer Unruhe und zur Stärkung der Selbstwahrnehmung. Die gelernten Übungsfolgen können auch zu Hause praktiziert werden können. Der Kurs richtig sich an Teilnehmer*innen die Spaß an der Bewegung haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-235151 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Di, 11:30 – 13 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

Locker mit Hocker! – Yoga für Senioren*innen

A-235153 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 15.12., Do, 11 – 12:30 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Cordula Wolff**

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Wenn nicht jetzt, wann dann? Auch wenn Knie und Schultern knirschen, die Gelenke steifer sind und der Rücken schmerzt, für Yoga ist es nie zu spät! Wir passen die Übungen so an, dass auch Senioren*innen mit eingeschränkter Beweglichkeit die wohltuende Praxis ausführen können. Dabei geht es uns nicht um Perfektion, sondern um den persönlichen Gewinn für das eigene Wohlbefinden. Gemeinsam entwickeln wir einfache und sanfte Übungsabläufe, die im Stand, auf dem Stuhl oder im Liegen durchgeführt werden können. Begleitet werden die Asanas (Körperübungen) durch Atemtechniken und Meditation, welche den ganzheitlichen Aspekt des Yoga vervollständigen. Die Dozentin ist ausgebildete BDY-Yogalehrerin mit Schwerpunkt Viniyoga. Diesen Stil prägt eine deutliche Individualisierung des Yoga, angepasst an die körperliche Situation des Menschen. Wir empfehlen lockere und bequeme Kleidung im Zwiebellook. Vorhandene Hörgeräte bitte mitbringen. Im Vorfeld bitten den Arzt befragen, ob Yoga geeignet ist.
P-235155 | VHS Porz
14x, 8.9. – 22.12., Do, 9:30 – 11 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Kerstin Kopp**

Yoga – nur für Frauen

Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
M-235165 | VHS Mülheim
14x, 8.9. – 22.12., Do, 10 – 11:30 Uhr |
28 UStd | 124 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – nur für Männer

N-235174 | VHS Nippes
14x, 7.9. – 21.12., Mi,
19:45 – 21:15 Uhr | 28 UStd | 124 € |
Harald Bortz

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga – für einen gesunden Rücken!

Rückenprobleme hängen oft mit Verspannungen zusammen, mit mangelnder Bewegung, mit Muskelschwäche, mangelnder Flexibilität – Beschwerden, die nicht durchs Schonen abnehmen, sondern im Gegenteil durch Anstrengung und Bemühung.
Wir starten sanft in den Workshop, werden dann aber mit muskelkräftigenden Übungen fordernder. Denn die Stabilität und Flexibilität der Rückseite – sowie die ihrer Gegenspieler – sollte in diesem Workshop gestärkt werden.
Die Yogaübungen speziell für den Rücken helfen dabei, Verspannungen zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen.
Neben diesen Übungen fließen auch Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation für mehr Energie und Lebensfreude in den Workshop ein.
A-235240 | VHS-Studienhaus
6.11., So, 10 – 13 Uhr | 21 € | **WE** |
Barbara Buggisch

Yoga für Rücken und Gelenke

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
N-235242 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Di, 9 – 10:30 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 9 – 10:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
13x, 9.9. – 16.12., Fr, 10:30 – 12 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Carola Muth**

P-235275 | VHS Porz
13x, 6.9. – 20.12., Di,
17:45 – 19:15 Uhr | 26 UStd | 115 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

K-235280 | VHS Kalk
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | N.N.

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-235305 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 10:30 – 12 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt

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
15x, 5.9. – 19.12., Mo, 18:15 – 19:45 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Susanne Marzak**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
10x, 20.9. – 13.12., Di, 16:30 – 18 Uhr |
20 UStd | 89 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
11x, 22.9. – 15.12., Do, 16:30 – 18 Uhr |
22 UStd | 98 € | **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-235320 | VHS-Studienhaus
15x, 9.9. – 16.12., Fr, 16 – 17:30 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Elke Lehnert**

A-235321 | VHS-Studienhaus
15x, 9.9. – 16.12., Fr, 10 – 11:30 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal

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
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 10:15 – 11:45 Uhr |
28 UStd | 124 € | **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-235329 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 17:15 – 18:15 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Barbara Buggisch**

L-235330 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Barbara Buggisch**

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
13x, 6.9. – 20.12., Di, 17:30 – 19 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Britta Schneider**

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows Energie aufzutanken. Die Kombination aus Flows und Asanas macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten, Stress abzubauen und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert. Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit
L-235335 | VHS Lindenthal
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Barbara Buggisch**

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
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 12 – 13:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Di, 10:30 – 12 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Carola Muth**

Yoga trägt zum Wohlbefinden des Menschen bei, sorgt für Beweglichkeit und dient der Gesundheit des Übenden. In diesem Kurs wollen wir die Grundhaltungen des Yoga erlernen. Verbunden mit kleinen Übungen zur Vorbereitung und zum Ausgleich, lassen wir unsere Energien fließen. Atemübungen mit meditativem Nachspüren, entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss jeder Yogastunde erfolgt eine längere Entspannungsphase.
N-235350 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Ines Menné-Wiska**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Di, 16:30 – 18 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Carola Muth**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
N-235352 | VHS Nippes
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 10:30 – 12 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 16 – 17:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Kerstin Kopp**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannunng.
N-235357 | VHS Nippes
14x, 8.9. – 22.12., Do, 16:30 – 18 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Ines Menné-Wiska**

N-235358 | VHS Nippes
14x, 8.9. – 22.12., Do, 18 – 19:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Ines Menné-Wiska**

Beende deinen Tag mit Hatha Yoga und mobilisiere, dehne und stärke deinen Körper. Mit kleinen Atemübungen und dem Fokus auf bewusster Atmung beruhigen wir den Geist und bereiten uns auf eine erholsame Nacht vor.
N-235359 | VHS Nippes
14x, 8.9. – 22.12., Do, 20 – 21 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Ina Hoff**

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
14x, 8.9. – 22.12., Do, 10 – 11:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle

Online-Kurs
In diesem Yogakurs werden bekannte, vertraute Yogaübungen angeboten, die unseren Körper, Geist und unsere Seele vitalisieren und stabilisieren. Es gibt Raum für Atemübungen und Entspannung. Ob Anfänger*in oder bereits praktizierender Yogi – hier können alle mitmachen! Der Kurs läuft über die Plattform Zoom.
O-235367 | →● Online
16x, 7.9. – 21.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr |
32 UStd | 129 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga für Alle – Kalk

K-235373 | VHS Kalk
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
28 UStd | 124 € | N.N.

Yoga für Alle – Mülheim

Ein Mix aus Yoga Flows und Entspannungstechniken.
M-235386 | VHS Mülheim
14x, 8.9. – 22.12., Do, 18:30 – 20 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Judith Niebe**

Sanftes Yoga und Entspannungstechniken
M-235387 | VHS Mülheim
14x, 8.9. – 22.12., Do, 20 – 21:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Judith Niebe**

Covid-19-Krise
Aktuelle Infos auf
www.vhs.koeln

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende
Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yoga-Übungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.
A-235428 | VHS-Studienhaus
15x, 5.9. – 19.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Susanne Marzak**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Mi, 16:45 – 18:15 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.
L-235503 | VHS Lindenthal
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 15:15 – 16:45 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Gerlinde Riese**

L-235504 | VHS Lindenthal
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
11x, 22.9. – 15.12., Do, 18:15 – 19:45 Uhr |
22 UStd | 98 € | **Elfi Riesen**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannunng.
N-235541 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Ines Menné-Wiska**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
13x, 9.9. – 16.12., Fr, 9 – 10:30 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Carola Muth**

P-235573 | VHS Porz
13x, 6.9. – 20.12., Di,
19:30 – 21 Uhr | 26 UStd | 115 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene

Online-Kurs
Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semester regelmäßiger Yogapraxis.
O-235601 | →● Online
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18:30 – 20 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Gerlinde Riese**

Für alle, die bereits einen Sonnengruß praktiziert haben und Spaß an etwas fortgeschritteneren Vinyas Flows haben.
M-235602 | VHS Mülheim
13x, 8.9. – 15.12., Do, 18:30 – 20 Uhr |
26 UStd | 115 € | **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
12x, 7.9. – 21.12., Mi, 12:15 – 13 Uhr |
12 UStd | 53 € | **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
16.10., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
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
20.11., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
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
19.11., Sa, 14 – 17 Uhr | 21 € | **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
12x, 7.9. – 21.12., Mi, 10:30 – 12 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Bernadette Calenberg**

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Die 8-Brokatübungen, auch Baduanjin genannt, sind eine der am weitesten verbreiteten Methoden des Qigongs in China. Sie bestehen aus acht einzelnen wertvollen Übungsabschnitten, die regulierend auf den gesamten Organismus wirken. Der Name deutet bereits an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen.

L-236304 | VHS Lindenthal
13x, 5.9. – 12.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Dien-Hieu Vuong**

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
13x, 5.9. – 12.12., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50

älter aktiv **N-236510** | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 9:30 – 11 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong

N-236580 | VHS Nippes
10x, 20.9. – 13.12., Di, 20 – 21:30 Uhr |
20 UStd | 89 € | **Helga Becker**

Qigong am Morgen – online

Early-Bird-Kurs

Ziel in diesem Online-Kurs ist es, entspannt in den Tag zu starten, die tiefe Bauchatmung und ein Gefühl der Erdung zu kultivieren und körperliche Kraft zu entwickeln, die uns durch den Tag trägt. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

O-236582 | →● Online
11x, 22.9. – 15.12., Do, 7 – 8 Uhr |
14.67 UStd | 65 € | **Helga Becker**

Taiji Qigong

In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft. Die Taijiprinzipien lassen sich auch hierbei erforschen. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften, erfahren auch, dass Entspannung ein Prozess ist und sich nicht von allein einstellt. Wir nähern uns u.a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.

M-236992 | VHS Mülheim
12x, 15.9. – 15.12., Do, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Monika Bothe**

Feldenkrais

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

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
12x, 8.9. – 15.12., Do, 16:45 – 18:15 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238104 | VHS Mülheim
12x, 7.9. – 7.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Ulrich Heidkamp**

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 mühe-

loser Haltung und Bewegung entwickelt werden. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.
N-238111 | VHS Nippes
13x, 5.9. – 19.12., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238131 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 21.12., Mi, 9:30 – 11 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238134 | VHS Nippes
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 11 – 12:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Ulrich Heidkamp**

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.
N-241100 | VHS Nippes
14x, 8.9. – 22.12., Do, 19 – 20:15 Uhr |
23.33 UStd | 94 € | **Carola Muth**

A-241100 | Grundschule,
Zugweg 42, 50677 Köln
14x, 8.9. – 22.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

P-241100 | VHS Porz
14x, 8.9. – 22.12., Do,
19 – 20 Uhr | 18.67 UStd | 83 € |
Ursula Seidenath-Strupp

L-241100 | Johanniter-Schule,
Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Fr, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Michaela Klein**

L-241101 | VHS Lindenthal
14x, 8.9. – 22.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Julia Blum**

A-241101 | Grundschule,
Zugweg 42, 50677 Köln
14x, 8.9. – 22.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

A-241102 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 15.12., Do, 20:30 – 21:30 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jessica Joanna Peprah**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium,
Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
14x, 8.9. – 22.12., Do, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241103 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

N-241104 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 18:30 – 19:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

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
13x, 5.9. – 12.12., Mo, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Gabriele Deckelmann**

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

C-241110 | Konrad-Adenauer-Schule,
Martinusstr. 28, 50765 Köln
13x, 6.9. – 20.12., Di, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **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 | Konrad-Adenauer-Schule,
Martinusstr. 28, 50765 Köln
13x, 6.9. – 20.12., Di, 20 – 21 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241121 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Verena Djurevci**

THERAPIE

Jede Ping es anders

Beim Stippefott schmerzt der Rücken und beim Bütze sticht der Ping im Nacken. Soweit muss es nicht kommen. Die medicoreha bietet im Herzen vom Kölner Veedel Lindenthal ein weitreichendes Angebot für Physio- und Ergotherapie. Das interdisziplinäre Team unterstützt jeden Jeck dabei, sein persönliches Therapiekonzept zu finden. Schmerz mach et jot un schwenk de Hot.

medicoreha
AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION

- Werthmannstraße 1c · 50935 Köln
- Tel. 02 21 / 46 78 78-00
- www.medicoreha.de

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
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Christian Czyborra**

Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

N-241131 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 19:30 – 20:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

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
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 10 – 11:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Ines Menné-Wiska**

Bewegliche Wirbelsäule – Schwerpunkt 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 – wobei auch weitere Wirbelsäulenbereiche einbezogen werden.

L-241135 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Di, 17:35 – 18:35 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Sibylle Schumacher**

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

A-241144 | VHS-Studienhaus
27.11., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |
WE | **Ulrich Herbeck**

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
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 11 – 12 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

Bessere Beweglichkeit mit Dehnung und Entspannung

Schwerpunkt des Kurses ist der Erhalt und die Verbesserung der Beweglichkeit durch Dehnung des gesamten Körpers mit professionelle angeleiteten dynamischen und statischen Dehnübungen. Der Kurs beinhaltet auch ein Entspannungselement, damit Sie leichter und lockerer durch die weitere Woche kommen.

L-241151 | VHS Lindenthal
14x, 8.9. – 22.12., Do, 11:30 – 12:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Julia Blum**

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-241160 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9. – 15.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Jessica Joanna Peprah**

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
14x, 8.9. – 22.12., Do, 17 – 18 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
14x, 8.9. – 22.12., Do, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

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
14x, 8.9. – 22.12., Do, 20:15 – 21:30 Uhr |
23.33 UStd | 94 € | **Carola Muth**

L-241202 | VHS Lindenthal
14x, 8.9. – 22.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Julia Blum**

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
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18:45 – 20:15 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Tina Johnke**

A-241210 | Grundschule,
Zugweg 42, 50677 Köln
14x, 8.9. – 22.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Verena Djurevci**

L-241211 | VHS Lindenthal
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Kathleen Brendel**

A-241212 | Konrad-Adenauer-Realschule,
Frankstr. 26, 50676 Köln
14x, 8.9. – 22.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Kathleen Brendel**

Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.
N-241213 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Di, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Verena Djurevci**

L-241215 | VHS Lindenthal
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Kathleen Brendel**

N-241216 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Verena Djurevci**

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
14x, 8.9. – 22.12., Do, 17:30 – 19 Uhr |
28 UStd | 113 € | **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
14x, 8.9. – 22.12., Do, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **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 acht Intervalle á 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
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Christian Czyborra**

A-241236 | Konrad-Adenauer-Realschule,
Frankstr. 26, 50676 Köln
14x, 8.9. – 22.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Kathleen Brendel**

Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial Arts (Kampfkunst)-Elementen und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.
A-241237 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Marit Schönfeld**

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Workout voller Energie! Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den fünf 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
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 20 – 21 Uhr |
18.67 UStd | 72 € | **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-241261 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Altera Piccolo**

N-241262 | VHS Nippes
12x, 7.9. – 7.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Altera Piccolo**

bodyART® STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den fünf 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-241278 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Di, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Roseta Heyn**

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 krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
L-241300 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 10 – 11 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Di, 19:45 – 20:45 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Tobias Gätgens**

L-241302 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Di, 16:35 – 17:35 Uhr |
17.33 UStd | 77 € |
Sibylle Schumacher

L-241303 | VHS Lindenthal
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 17:20 – 18:20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

Pilates für Anfänger*innen 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.

L-241313 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 16 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

N-241314 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Sibylle Schumacher**

A-241314 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Di, 15 – 16 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Cloe Eunjung Ji**

L-241314 | VHS Lindenthal
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 16:20 – 17:20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

A-241315 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Di, 14 – 15 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Cloe Eunjung Ji**

L-241316 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Di, 9:30 – 10:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241317 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Di, 10:30 – 11:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € |
Claudia Cristina Schmitz

N-241318 | VHS Nippes
13x, 6.9. – 20.12., Di, 11 – 12 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Sibylle Schumacher**

N-241319 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Sibylle Schumacher**

M-241319 | VHS Mülheim
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Renate Landwehr**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

L-241330 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

M-241330 | VHS Mülheim
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Ines Menné-Wiska**

N-241331 | VHS Nippes
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 16 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Sibylle Schumacher**

L-241332 | VHS Lindenthal
14x, 8.9. – 22.12., Do,
9:30 – 10:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 € |
Claudia Cristina Schmitz

Pilates online

Fit in den Tag!

Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilates-Einheit – bequem von zuhause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: Eine Matte, sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Zudem benötigen Sie einen PC, Laptop, Tablet mit Webcam und Mikrofon oder zumindest ein Smartphone, eine stabile Internetverbindung sowie einen Browser (Firefox oder Chrome) in der aktuellen Version.

O-241333 | →● Online
13x, 9.9. – 16.12., Fr, 8 – 8:45 Uhr |
13 UStd | 58 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates online am Abend

O-241335 | →● Online
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

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
14x, 8.9. – 22.12., Do,
10:30 – 11:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241341 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18:45 – 19:45 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Tobias Gätgens**

P-241342 | VHS Porz
14x, 8.9. – 22.12., Do, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen 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.

M-241343 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Dorothea Passon**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

M-241344 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Di, 10:30 – 11:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **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
14x, 8.9. – 22.12., Do, 17 – 18 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **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
13x, 6.9. – 20.12., Di, 9:30 – 11 Uhr |
26 UStd | 115 € | **Sibylle Schumacher**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
M-241361 | VHS Mülheim
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 20 – 21 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Ines Menné-Wiska**

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
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 18:20 – 19:20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **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 im Blücherpark

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, sich auf 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, eigene Matte.
N-241402 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln
16x, 7.9. – 21.12., Mi, 16:30 – 17:15 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Lydia Ohles**

Outdoor Fitness im Volksgarten

A-241403 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
16x, 8.9. – 22.12., Do, 17 – 18 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Kathleen Brendel**

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
16x, 7.9. – 21.12., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Kathleen Brendel, Shulin Xu**

L-241405 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
16x, 5.9. – 2.1., Mo, 17 – 18 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Kathleen Brendel**

Outdoor-Fitness im Stadtwald – Schwerpunkt Rücken

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. Schwerpunkt bilden Rücken und Rumpf, aber der gesamte Körper kommt in Bewegung. Wer Lust hat, sich auf ein 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, Flasche Wasser, Handtuch.
L-241406 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße
15x, 6.9. – 20.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr |
20 UStd | 81 € | **Tobias Gätgens**

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 noch 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

Gesundheit

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-241407 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln
16x, 7.9. – 21.12., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € |
Sven Jacobsen, Lydia Ohles

Nordic-Walking – Bewegtes Wochenende im Beethovenpark
Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mit bewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Kompaktkurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen.
L-241420 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
22.10., 23.10., Sa, So, 10:30 – 13:30 Uhr |
8 UStd | 41 € | **WE** | **Michaela Nagel**

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 gelenkschonender 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-241503 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
15x, 6.9. – 20.12., Di, 17 – 17:45 Uhr |
15 UStd | Eintritt Schwimmbad: 62 €, zzgl. Entgelt: 67 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241504 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
15x, 6.9. – 20.12., Di, 17:45 – 18:30 Uhr |
15 UStd | Eintritt Schwimmbad: 62 €, zzgl. Entgelt: 67 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

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
15x, 8.9. – 22.12., Do, 17 – 17:40 Uhr |
13.33 UStd | 59 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 35 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
15x, 8.9. – 22.12., Do, 17:40 – 18:20 Uhr |
13.33 UStd | 59 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 30 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
15x, 8.9. – 22.12., Do, 18:20 – 19 Uhr |
13.33 UStd | 59 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 30 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 15:30 – 16:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 98 € | **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 Schwimmer*innen, als auch für fitnessorientierte Teilnehmer*innen. Die Übungen werden im tiefen Wasser durchgeführt.
R-241520 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 59 €

R-241521 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln
13x, 6.9. – 20.12., Di, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 59 €

Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen

Die Volkshochschule steht grundsätzlich für Bildung für Alle – aber die eine 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
14x, 5.9. – 12.12., Mo, 16 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 12.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Heide Eylert**

A-242102 | VHS-Studienhaus
12x, 15.9. – 15.12., Do, 9:30 – 11 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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 gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.

L-242110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Gabriele Deckelmann**

L-242111 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Claudia Kürsch**

Älter und aktiv
L-242112 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 5.9. – 12.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Gabriele Deckelmann**

R-242115 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 9 – 10 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv
A-242116 | VHS-Studienhaus
15x, 6.9. – 20.12., Di, 10 – 11 Uhr |
20 UStd | 89 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

P-242116 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
12x, 7.9. – 14.12., Mi, 18 – 19 Uhr |
16 UStd | entgeltfrei | **Liane Marx-Laukamm**

Functional Training für Frauen: Fit und beweglich in die kalte Jahreszeit

Älter und aktiv
Für alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und straffen und dabei Beweglichkeit und Ausdauer steigern möchten. Hier wird der Körper mit einem Programm aus vielschichtigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und funktionellem Trainingsequipment ganzheitlich, gesund und intensiv trainiert. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.
P-242117 | VHS Porz
13x, 6.9. – 20.12., Di, 10 – 11 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Melanie Sommer**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und rückenschonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.
A-242133 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Di, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Margarita Gkritzali**

Älter und aktiv
P-242134 | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Regine Rohlfs**

Nur für Frauen: 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-242150 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 75 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

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-242151 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 €

L-242152 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Mo,
20:30 – 21:30 Uhr | 18.67 UStd | 83 € |
Britta Jakobi

Nur für Frauen: Coretraining

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und, Entspannung). Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbständig durchführen zu können.
A-242154 | VHS-Studienhaus
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |

Nur für Frauen: Aerobic für Einsteigerinnen

Aerobic bietet ein umfassendes Ganzkörpertraining unterstützt durch motivierende Musik. Erhalten und steigern Sie Ihre Fitness unter professioneller Anleitung!
P-242160 | VHS Porz
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Bita Homapoor**

M-242161 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Bita Homapoor**

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
19.11., 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
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. Eingang Sülzgürtel über den Schulhof hintere Turnhalle.
L-242200 | Theodor-Heuss-Schule,
Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **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
L-242211 | VHS Lindenthal
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 19 – 20:30 Uhr |
28 UStd | 124 €

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
L-242212 | VHS Lindenthal
14x, 8.9. – 22.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Julia Blum**

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.
P-242213 | VHS Porz
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Bita Homapoor**

M-242213 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Di, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Bita Homapoor**

Nur für Frauen: Balance und BOP
Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining gepaart mit Balancetraining verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt hierbei auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung gearbeitet und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbesserst sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung und Rückenschmerzen kann effektiv vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
K-242215 | VHS Kalk
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Christian Czyborra**

Nur für Frauen: After Work Fitness
Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP
Eine Stunde Schwitzen! Zuerst mit einem Mix aus Aerobic und Step-Aerobic auspowern und danach an den Problemzonen arbeiten. Beim Kräftigen von Bauch, Beinen und Po werden zeitweise Kleinhanteln, Gymnastikbälle und Tubes eingesetzt. Ein kurzes, entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.
A-242220 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12., Di, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Margarita Gkritzali**

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
13x, 6.9. – 20.12., Di, 20 – 21 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Margarita Gkritzali**

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
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 17 – 18 Uhr |
18.67 UStd | 83 €

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

A-242310 | VHS-Studienhaus
14x, 7.9. – 21.12., Mi, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 83 € |

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! 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 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Kathleen Brendel**

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
14x, 5.9. – 12.12., Mo, 14 – 15 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Heide Eylert**

P-244100 | VHS Porz
13x, 6.9. – 20.12., Di, 11 – 12 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Melanie Sommer**

M-244100 | VHS Mülheim
14x, 8.9. – 22.12., Do, 10 – 11 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Melanie Sommer**

Nur für Frauen

A-244101 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 12.12., Mo, 15 – 16 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **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
13x, 6.9. – 20.12., Di, 11 – 12 Uhr |
17.33 UStd | 77 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 6.12., Di, 11 – 12 Uhr |
17.33 UStd | 77 € |
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.

M-244115 | VHS Mülheim
13x, 6.9. – 20.12., Di, 9:30 – 10:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Dorothea Passon**

Älter und aktiv: Fit in den Tag

Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Kraft. Damit sind Sie für die Herausforderungen im Alltag gut gerüstet.

L-244116 | VHS Lindenthal
13x, 6.9. – 20.12., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |
17.33 UStd | 77 € | **Julia Blum**

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
12x, 7.9. – 23.11., Mi, 11 – 12 Uhr |
16 UStd | 71 € | **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 Teilnehmer*innen an. Diese Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Senior*innen, 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 Senior*innen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65-Jährigen ist dabei im Fokus.
L-244150 | VHS Lindenthal
27x, 7.9. – 21.12., Mi, Fr, 9:55 – 10:55 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Anke Geylenberg**

L-244151 | VHS Lindenthal
27x, 7.9. – 21.12., Mi, Fr, 10:55 – 11:55 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Anke Geylenberg**

Fitnessgymnastik
Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.
R-244170 | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Ruth Pogoda**

Älter und aktiv: Fitnessgymnastik
L-244170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
14x, 8.9. – 22.12., Do, 19 – 20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Ruth Pogoda**

Älter und aktiv: Ganzheitliche Fitnessgymnastik
Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen
M-244171 | VHS Mülheim
14x, 8.9. – 22.12., Do, 11 – 12 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Melanie Sommer**

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.

Älter und aktiv: Pilates für Anfänger*innen 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. Dieser Kurs richtet sich bewusst an Neulinge, die Pilates auf sanfte Weise kennenlernen möchten.
A-244313 | VHS-Studienhaus
14x, 5.9. – 19.12., Mo, 10 – 11 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Renate Landwehr**