Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

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

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

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

Sabine Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

Susan Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

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

Stefan Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

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

N. N.
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

Fortbildung, Bildungsurlaub **63**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **63**

Kochen und Backen **67**

Entspannung **68**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 68

Gelassenheit im Alltag 69

Achtsamkeit und Meditation 70

Yoga 73

Qigong und Taiji 77

Noch mehr Entspannung 78

Bewegung **78**

Sanfte Gymnastik 78

Funktionelle Gymnastik 80

Fitness 83

Outdoor-Angebote 85

Aqua-Fitness 86

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

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

Fortbildung, Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

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

Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und 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-220232-BU | VHS Nippes
5x, 15.10.–19.10., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 176 € | **BU** | **Michaela Wende**

Auch Erholung will gelernt sein

Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

Die Fähigkeit, sich nach einem vollen Arbeitstag zu erholen, nennt man „Erholungskompetenz". Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Methoden, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflektion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und sich selbst ein kleines Erholungs-Programm zusammenstellen. Dies kann die Basis werden, um den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.

N-220233-BU | VHS Nippes
5x, 22.10.–26.10., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd. | 176 € | **BU** | **Anita Wilmes**

100 JAHRE 1919-2019 FORTSCHRITT VHS

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Organspende: Leben schenken

Was Sie über Organspenden wissen sollten

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

Die Zahl deutscher Organspender ist auf den niedrigsten Stand seit 20 Jahren gesunken. Obwohl die Spendenbereitschaft in den letzten Jahren nicht abgenommen hat und es keine Altersgrenze gibt, liegt Deutschland laut der Deutschen Stiftung Organtransplantation im Vergleich fast hinter allen westeuropäischen Ländern zurück. Weltweit führend ist Spanien, wo die Widerspruchslösung gilt: Wer nicht spenden möchte, muss es explizit dokumentieren. Die Deutsche Stiftung Patientenschutz empfiehlt, das Transplantationssystem zu reformieren, zum Beispiel durch Verstaatlichung, um nach Skandalen in der Organspende das Vertrauen wiederherzustellen. Derzeit stehen rund 10.000 Menschen auf der Warteliste. Im letzten Jahr verstarb alle drei Tage ein Mensch wegen eines fehlenden Organs. Mittelfristiges Ziel muss es daher sein, die Spendenbereitschaft zu erhöhen. Sie erhalten Informationen über die Bedeutung und Wirkung des Organspende-Ausweises, den Ablauf einer Organspende und das Leben mit einem fremden Organ.

A-132001 | VHS-Studienhaus
5.12., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | *

Unser Immunsystem: heilsam – und manchmal zerstörerisch

Achtung geboten! Aber wie?

Mit dem Institut zur wissenschaftlichen Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln.

Das körpereigene Abwehrsystem erfüllt überlebenswichtige Aufgaben. Insbesondere dient es dem Schutz vor Infektions- und Krebserkrankungen. Die Aufrechterhaltung seiner optimalen Funktionen ist daher dringend geboten. Allerdings kann ein Immunsystem durch überhöhte oder falsche Aktivierung auch gesundheitsgefährdend werden. Der Vortrag zeigt, was Sie tun können, um Ihre körpereigene Abwehr zu stärken. Er macht aber auch deutlich, wie gefährlich es sein kann, wenn Sie dabei bestimmte Grenzen überschreiten. Sie erfahren, wo diese Grenzen sind und wo Sie besser spezialisierte Ärztinnen oder Ärzte beteiligen. Prof. Dr. med. Beuth ist Leiter des Instituts zur Evaluation Naturheilkundlicher Verfahren der Universität zu Köln.

A-132002 | FORUM Volkshochschule
12.12., Mi, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | * |
Prof. Dr. med. Josef Beuth

Demenz 2030 – Wie wollen wir leben?

Auftaktveranstaltung der 7. Kölner Demenzwochen

Den Kommunen kommt zukünftig wieder eine stärkere Rolle in Bezug auf die Daseinsvorsorge für Ältere und insbesondere für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu. Was ist dafür notwendig und wie sehen Expertinnen und Experten aus den kommunalen, medizinischen und versorgungswissenschaftlichen Bereichen die Entwicklungen? Diesen Fragen wollen die Veranstalter, das Demenz-Servicezentrums Region Köln und das südliche Rheinland in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Volkshochschule der Stadt Köln, nachgehen. Die Schirmherrschaft über die 7. Kölner Demenzwochen hat Frau Oberbürgermeisterin Henriette Reker übernommen. Prof. Dr. Jessen, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Köln geht auf das Thema Früherkennung und Prävention ein. Die Lebensräume zum Älterwerden belichtet Uwe Lübking vom Deutschen Städte und Gemeindebund. Abschließend geht Privat-Dozent Dr. Thyrian vom Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen Rostock/Greifswald auf Ergebnisse der Versorgungsforschung ein. Die Moderation übernimmt Helmut Frangenberg, Redakteur des Kölner Stadt-Anzeigers. Lassen sie sich auch durch das vielseitige Programm der Kölner Demenzwochen (www.koelner-demenzwochen.de) zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema anregen.

A-132003 | FORUM Volkshochschule
21.9., Fr, 9:30–13:30 Uhr | 5.33 UStd. |
entgeltfrei | *

Primäre Prävention 1 – Unentdeckte Parodontitis und die Folgen

Gesunderhaltungsmedizin statt Reparaturmedizin

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

A-132006 | VHS-Studienhaus
14.11., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. med. Jürgen Klinghammer

Primäre Prävention 2 – Volkskrankheit Osteoporose

Das Skelett verliert an Festigkeit und Knochen brechen leichter. Wie kann Osteoporose rechtzeitig erkannt werden? Welche Risikofaktoren zu erkranken gibt es – und welche Risiken können Sie vermeiden? Wann und wie lässt sich Osteoporose therapieren? Osteoporose – das ist die zweithäufigste Erkrankung, so die Weltgesundheitsorganisation. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Dr. Jürgen Klinghammer, dem Vorsitzenden der GenoGyn Rheinland, statt.

A-132007 | VHS-Studienhaus
28.11., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | * |
Dr. med. Jürgen Klinghammer

Cannabis – Mythen und Wissenschaft

Information und Gespräch

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

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

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

Medizin und Prävention

Vorträge

RESILIENZ – Balance in Leistung und Gesundheit

Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels

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

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

Resilienz in privater Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung

Eine gesunde Belegschaft als Erfolgsgarant für die Organisationen der Zukunft

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

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

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

A-132112 | VHS-Studienhaus
24.9., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Karl Kaz

Zeit, auszusteigen
Ein Info-Abend über Sabbatical

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

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

Unklare Verdauungsbeschwerden
– was könnten die Ursachen sein?

Sehr viele Menschen haben Verdauungsbeschwerden: angefangen von Bauchgrummeln und Blähungen, über Verstopfung und Durchfall bis hin zu Schmerzen und Krämpfen. Was könnte dahinter stecken? Es gibt Magen-Darminfektionen mit Bakterien oder auch Parasiten, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder -allergien, bakterielle Fehlbesiedelungen des Dünn- und Dickdarms und – glücklicherweise selten – schlimmere Erkrankungen. Bereits anhand der Symptome und vor allem mit einem Ernährungs- und Symptomtagebuch kann man oft selbst schon ein wenig eingrenzen, wo der Hase im Pfeffer liegen könnte.
Selbstverständlich ist bei andauernden Beschwerden ein Arztbesuch unerlässlich, aber es kann sehr hilfreich sein, sich selbst über mögliche Ursachen zu informieren.
Die Ernährungs- und Gesundheitspädagogin Doris Paas, die sich auf genau diese Bereiche spezialisiert hat, gibt einen Überblick über die verschiedenen Erkrankungen, deren typische Symptome und informiert über diagnostische Maßnahmen, aber auch Möglichkeiten, mit geeigneten Methoden die Beschwerden zu lindern.

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

Zusatzstoffe in Lebensmitteln
Was Etiketten verschweigen

Lesen Sie das Kleingedruckte? Sie wären überrascht, was Sie alles aus der Zutatenliste über ihr tägliches Essen erfahren können. Viele Lebensmittel enthalten Lebensmittelzusatzstoffe. Sie werden als E-Nummern deklariert. Besteht für den Verbraucher mit der Aufnahme dieser Lebensmittelzusatzstoffe ein Risiko? Welche Angaben sind für den Hersteller verpflichtend und wie sind sie zu interpretieren? Was kann zu Unverträglichkeiten führen? Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum was ist von Diätprodukten und deren Gesundheitsversprechen zu halten? Auf all diese Fragen wird dieser Vortrag eingehen und es gibt Raum für Ihre Fragen.

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

Wenn die Hormone verrücktspielen – Wechseljahre

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

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

Kurse und Seminare

Trainieren Sie Ihre Resilienz
Praktische Schritte zu mehr Widerstandskraft und innerer Stärke in Alltag und Beruf

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

N-222111 | VHS Nippes
8x, 11.10.–20.12., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd. | 80 € | **Karl Kaz**

Abnehmen ohne Stress und schlechtes Gewissen
Die AREE-Impuls-Balance®-Methode erleben und einüben

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

N-222112 | VHS Nippes
4x, 6.11.–27.11., Di, 18:30–21 Uhr |
13.33 UStd. | 67 € | **Ellen Eggers**

Das Anti-Schnarch und Apnoe-Training „ASuA"
Kurs

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

N-222113 | VHS Nippes
4x, 6.11.–27.11., Di, 20–21:30 Uhr |
8 UStd. | 40 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Silvana Kreuzer

Gesprächsgruppe für Angehörige Demenzkranker

In monatlichen Treffen haben Sie die Möglichkeit, sich über ihre Situation mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen. Termine: 16.7., 13.8, 8.10., 10.9., 12.11.2018 und 14.1.2019 – in Kooperation mit TandeM e.V. und Paula e.V. Anmeldung bitte direkt bei Frau Martina Böhmer, Tel.: 0221-78955928.

N-222114 | VHS Nippes
6x, 16.7.–14.1., Mo, 15:30–17:30 Uhr |
16 UStd. | entgeltfrei | **Martina Böhmer**

Komplementärmedizin

Vorträge

Die Körperzelle is(s)t keine Currywurst

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

A-132311 | VHS-Studienhaus
26.11., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Carmen Neuhausen

Einführung in die basische Ernährung

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

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

Ernährung nach den fünf Elementen

Neue Sicht auf eine alte Medizin

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

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

Ein gesunder Darm

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

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

A-132315 | VHS-Studienhaus
8.10., Mo, 18–19:30 Uhr | 5 € | * |
Carmen Neuhausen

Anti-Aging mit Traditioneller Chinesischer Medizin

Älter werden und sich wohl fühlen

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

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

Gutes Hören hält gesund

Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter

Hörprobleme können viele Folgen haben Konzentrations-Schwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, Lese- und Rechtschreibschwächen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Stimm- und Sprechprobleme, Burnout... Viele dieser Defizite lassen sich auf Fehlfunktionen des Hörorgans zurückführen. Eine Therapie-Möglichkeit ist die Tomatis-Methode, die ein französischer HNO-Arzt namens Prof. Alfred Tomatis entwickelt hat. Damit können die meisten Funktionen des Ohrs verbessert und somit Probleme reduziert bzw. behoben werden. Über diese noch recht unbekannte Methode berichtet die ausgebildete Tomatis-Trainerin Claudia Krüger aus Köln. Der Vortrag richtet sich an Berufstätige und Senioren, an Eltern und alle, die oft unaufmerksam sind, Gelerntes nicht behalten können, ständig in Bewegung oder überlastet sind, an Menschen mit den aufgeführten Problemen, Vielsprecher wie Berater, Sänger und Lehrer sowie Jeden, der sein Gehör trainieren möchte.

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

Multiple Sklerose: Wie ich wieder ohne Rollator gehen konnte

Ein persönlicher Erfahrungsbericht

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

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

Kurse und Seminare

Heilmethoden aus der Natur, Hausmittel, Heilpflanzen und Homöopathie
Über die Möglichkeiten und Grenzen gesundheitlicher Selbstbehandlung
Heilpflanzen und Hausmittel bergen einen ‚Schatz' in sich. Viele haben schon einmal von Wadenwickeln, aufsteigenden Fußbädern, Quarkwickeln, Thymian-Dampfbädern und Ähnlichem gehört. Sie wissen aber nicht, ob eine Anwendung wirklich gesundheitlich sinnvoll ist und wie sie funktioniert. Sie haben sich bestimmt auch schon einmal gefragt: „Kann ich meine selbst behandeln oder muss ich zum Arzt?" Gerade bei einfachen Beschwerden ist die Selbstbehandlung gut möglich. In praktischen Beispielen wird die Anwendung von Wickeln, Einreibungen, Auflagen und heilenden Maßnahmen gezeigt. Eine kurze Einführung in die Homöopathie ergänzt dieses Seminar. Gabriele Johannsen ist Heilpraktikerin in eigener Praxis.
A-222411 | VHS-Studienhaus
1.12., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 39 € |
Gabriele Johannsen

Basenkur – gemeinsam entgiften, entspannen und dauerhaft abnehmen
Den Jojo-Effekt vermeiden lernen
Unsere heutige Lebensweise mit Eile, Stress, Fast-Food, Fertigprodukten und Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten übersäuert unseren Körper.
Als Folgen können Abwehrschwäche, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, Muskelverspannungen, brüchige Fingernägel, schlaffe Haut und Haarausfall auftreten. Aber auch auf auch chronische Erkrankungen wie Arthrose und Osteoporose, Bluthochdruck, Venenschwäche und Bandscheibenleiden kann sich die Übersäuerung negativ auswirken. Aus Gewohnheit essen wir zahlreiche Dinge die uns schlecht bekommen.
In dieser Kur lernen wir unsere Verhaltensmuster zu überdenken und zu ändern. So vermeiden wir den Jojo-Effekt. In dieser Kur lernen wir basenreiche Ernährung kennen. Die Entgiftung unseres Körpers wird gefördert. All dies wird ergänzt durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und Entspannungsübungen. Ein positiver Nebeneffekt: Die aus dem Urlaub mitgebrachten Pfunde purzeln wieder.
N-222412 | VHS Nippes
4x, 22.11.–13.12., Do, 18:30–20 Uhr |
8 UStd. | 40 € | **Gabriele Johannsen**

Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr
Jeder von uns ist schön! Trotzdem, die Falten werden von Tag zu Tag mehr. Wie können wir uns ohne chirurgische Eingriffe schön halten? Aus der Mongolei kommt die traditionelle Methode „Hatan Goo", die ohne Operation oder teure Pflegemittel die Gesichtsmuskulatur stärkt und so aktiv die Faltenbildung reduziert. Auch eine wohlwollende entspannte Haltung gegenüber sich selbst und anderen gehört dazu. Die Methode wird schon seit hunderten von Jahren praktiziert und hat die Königinnen der Mongolei schön gehalten. Sie lernen die Methode kennen und können Sie auch zu Hause weiterführen. Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen.
L-222413 | VHS Lindenthal
29.9., Sa, 11:30–18 Uhr | 8 UStd. | 46 € |
Oyungerel Sanduijav

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

Kochen und Backen

Einführung in die 5 Elemente Küche
Infoabend im Rahmen der Bildungsnacht
Lassen Sie sich kurzweilig über die Grundlagen der 5 Elemente Küche informieren.
A-225000 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 21–22 Uhr | entgeltfrei |
Astrid Waligura

Asiatische Küche mit Curry und Kokos
Eine kurzweilige und leckere Einführung in die asiatische Küche
Wir machen Curry Pasten selber und entdecken die Grundzutaten dieser leichten und frischen Küche. Reis und Kokosmilch natürlich nicht fehlen. In diesem Kurs werden vegane Gerichte zubereitet.
A-225001 | Restaurant „UNDSOHN",
Südwestseite im Erdgeschoss,
Im Mediapark 7, 50670 Köln
20.9., Do, 18–21 Uhr | 20 €, zzgl.
Materialkosten: 17,50 €

Saturday Night
Dips und Fingerfood für einen gelungenen Abend
Wir zeigen Ihnen wie sie viele Freunden einladen können und nicht mit aufwändigen Vorbereitungen oder a la Carte Gerichten die Lust am Abend verlieren. Unsere besten Tipps und Tricks für Dips und Fingerfood.
A-225002 | Restaurant „UNDSOHN",
Südwestseite im Erdgeschoss,
Im Mediapark 7, 50670 Köln
23.9., So, 16–19 Uhr | 20 €, zzgl.
Materialkosten: 17,50 €

Blitzrezepte
Mit wenig Zeit und Aufwand geniessen.
Vom Mittagessen über kalte Leckereien bis zum Feierabendmenü: Es geht auch schnell und unkompliziert. Bye bye Tiefkühlpizza und Fertiggericht aus der Mikrowelle!
A-225003 | Restaurant „UNDSOHN",
Südwestseite im Erdgeschoss,
Im Mediapark 7, 50670 Köln
11.11., So, 16–19 Uhr | 20 €, zzgl.
Materialkosten: 17,50 €

Einführung in die 5 Elemente Küche
Bei der 5 Elemente Küche geht es weniger um das Weitergeben von Rezepten, sondern um ein Ernährungssystem, das auf jahrtausendealter Erfahrung beruht und problemlos auf unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten übertragen werden kann. Die 5 Elemente sind: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – in diese Elemente hat die traditionelle chinesi-

sche Medizin die Nahrungsmittel eingeteilt Wirkungen auf den menschlichen Körper zugeschrieben. Es gibt innerhalb dieses Systems Entsprechungen, so wird jedem Element eine Jahreszeit zugeordnet, eine Farbe, Kochtechnik, ein Organ etc. Die 5-Elemente-Ernährung berücksichtigt immer die ganz persönliche Situation. Die 5 Elemente Lehre negiert kein Fleisch oder Fisch, aber im Wesentlichen ist sie pflanzlich angelegt. In diesem Kurs werden vegane Gerichte zubereitet.
A-225004 | Restaurant „UNDSOHN“,
Südwestseite im Erdgeschoss,
Im Mediapark 7, 50670 Köln
8.11., Do, 18–21 Uhr | 20 €, zzgl.
Materialkosten: 17,50 € | **Astrid Waligura**

In der Weihnachtsbäckerei ...
Wer liebt nicht den Duft von Plätzchen und Glühwein? Ein weihnachtlicher Nachmittag mit den Klassikern der gemütlichen Zeit (natürlich auch mit alkoholfreier Variante).
A-225005 | Restaurant „UNDSOHN“,
Südwestseite im Erdgeschoss,
Im Mediapark 7, 50670 Köln
16.12., So, 16–19 Uhr | 20 €, zzgl.
Materialkosten: 17,50 €

100 JAHRE 1919-2019 FORTSCHRITT VHS

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Singen macht glücklich und gesund?!
Die förderliche Wirkung des Singens für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist in aller Munde und Erklärungen hierfür gibt es viele: Kreislaufanregung, Immunsupport, Oxytocin-Ausschüttung... Das alles klingt recht wissenschaftlich. Dieser Zusammenhang lässt sich jedoch auch einfacher erklären: Damit unsere Stimmen schön klingen, müssen wir unsere zupackende, expressive Seite und unsere Fähigkeit, nichts zu tun, geschehen zu lassen in eine stimmige Balance bringen. Ein schwingender, vernehmbarer Ton bedeutet, dass wir in die Welt treten, dass wir uns äußern. Das Einströmen-Lassen des Atems bedeutet ein Angefüllt-Werden, ein Sich-Regenerieren, ein „Nichts-Tun“. Wenn beides in einem mühelosen Wechsel stattfindet, kann sich unser stimmliches Potential voll entfalten. Das zu lernen, macht Spaß und tut gut! In einer tonisierenden Körperarbeit, dem Wahrnehmen unseres Atems, Stimmübungen und einfachen Liedern wollen wir mit den Polen von Spannungsaufbau und Entspannung experimentieren! Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ausreichend Getränke mit.
A-230004 | VHS-Studienhaus
24.11., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 34 € |
WE | **Dr. Anette Einzmann**

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 10.9.–8.10., Mo, 20–21:30 Uhr |
10 UStd. | 39 € | **Dr. Anette Einzmann**

Erfahrbarer Atem – frei & leicht
Ein Atem- und Meditationsworkshop
Unsere Atmung geschieht unbewusst und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Und manchmal wird die Luft zum Atmen regelrecht knapp. Richtig atmen heißt, die Luft ohne Anstrengung ganz in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Durch Atemübungen erfahren Sie Konzentration, Entspannung und Kraft.
In der Atemmeditation lernen Sie, aufmerksam und achtsam mit sich selbst zu sein. Sie schärft das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment und wirkt wie ein Anker für die Gegenwart. Lernen Sie unterschiedliche Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen sowie einfache Atem- und Yoga-Elemente kennen. Erfahren Sie so einen Zustand der Stille jenseits unserer normalen Unruhe und schenken Sie ihrem aktiven Geist eine wohltuende Pause.
A-230007 | VHS-Studienhaus
13.10., 14.10., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. |
36 €, zzgl. Skriptkosten: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

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

„Schöner Sitzen“ im Büro mit der Alexander-Technik

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

A-230014 | VHS-Studienhaus
30.9., So, 13–16 Uhr | 18 € | **WE** |
Diana Hansen

A-230015 | VHS-Studienhaus
5x, 8.11.–6.12., Do, 20–21:30 Uhr |
10 UStd. | 39 € | **Diana Hansen**

Gelassenheit im Alltag

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

Atempause im Weihnachtstrubel

Mit Atemtherapie zu mehr Wohlbefinden

Wir wünschen uns eine besinnliche und friedliche Vorweihnachtszeit, doch die Realität ist oft ganz anders: wir hecheln unseren Ansprüchen und Terminen hinterher; uns geht „die Puste aus“. Dieser Kurs ist ein Angebot, wieder Atem zu schöpfen und dadurch Ruhe und innere Balance zu finden. Sie erlernen einfache Übungen aus der Atemlehre von Ilse Middendorf, die Sie in Verbindung mit Ihrem Atem und Ihren Körperempfindungen bringen. Die Pause zwischen den beiden Terminen soll helfen, das Erlernte zu Hause anzuwenden, um es dann beim zweiten Termin nochmal aufzufrischen und zu vertiefen. Gestärkt gehen Sie in die Weihnachtszeit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. ein Getränk.

A-230130 | VHS Nippes
30.11., 14.12., Fr, 18–21 Uhr | 8 UStd. |
31 € | **Christa Zander**

Mit frei fließendem Atem zu mehr Wohlbefinden – Tankstelle für Stressgeplagte

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-230131 | VHS-Studienhaus
12.10., Fr, 18–21 Uhr | 18 € | **WE** |
Christa Zander

L-230132 | VHS Lindenthal
5x, 29.10.–26.11., Mo, 20–21:30 Uhr |
10 UStd. | 39 € | **Christa Zander**

Ruhepunkte finden: Auszeit am Sonntag

Atem – Balance – Entspannung – Meditation – 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 leichte Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, Übungen im Stehen zur Förderung der Körperbalance, Entspannungs- und Meditationsvarianten, den Vortrag inspirierender Lebensweisheiten sowie eine Klangschalenmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorranging der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine leichte Decke, ein kleines Kissen, ein Getränk und ggf. einen leichten Imbiss mit.

A-230133 | VHS-Studienhaus
9.12., So, 10:30–15:45 Uhr | 7 UStd. | 31 € |
WE | **Kristina Beyer**

Die Stunde der Kraft – Erhöhen Sie ihr individuelles Energiepotenzial

Tagesseminar

„Die Stunde der Kraft“ ist ein ganzheitliches Konzept zur Entspannung, Kräftigung und Aktivierung der eigenen Ressourcen. Sie schieben den körperlichen und psychischen Beschwerden, die aus Bewegungsarmut, Berührungsmangel und Stress herrühren können, damit einen Riegel vor und tuen sich selbst viel Gutes.
Mit Atem- und Yogaübungen, der Wahrnehmung der eigenen Intuition durch geführte Meditationen und dem Fokus auf die positive Ausrichtung des Herzens, der Selbstliebe, erhalten Sie den Raum, ihre Gesundheit zu fördern und eine starke, bejahende innere Haltung zum Leben zu festigen, die Sie leicht in ihren Alltag integrieren können.
Die tagesaktuellen Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden fließen mit ein.

A-230140 | VHS-Studienhaus
4.11., So, 10:30–18 Uhr | 10 UStd. |
44 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE** |
Claudia Berlinger

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

Informationsabend im Rahmen der Bildungsnacht

Der Umgang mit Stress und negativen Emotionen ist erlernbar. Das Training „Stark im Stress“ basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen; in Studien reduzierte es nachweislich das Stressempfinden und depressive Stimmungen. Lassen Sie sich über dieses Angebot informieren, das 3 Kursabende in der VHS mit der Möglichkeit kombiniert, online über einen eigenen Trainingsaccount mit Videos und Übungen weiter zu trainieren und über die Trainings-App immer wieder Übungsimpulse zu bekommen, damit Sie Gelerntes leichter in ihrem Alltag verankern können.

A-230150 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 20–21 Uhr | entgeltfrei | * |
Laura Jordaan

SIS – Stark im Stress – Training zum guten und gesunden Umgang mit Stress und Emotionen – Kurs mit optionaler Online-Unterstützung und Begleit-App

A-230151 | VHS-Studienhaus
3x, 16.11.–30.11., Fr, 18–21:30 Uhr |
14 UStd. | 54 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Abschalten und Auftanken

Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und „die Batterie wieder aufladen“ mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings. Die Übungen sind einfach anzuwenden, helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv. Erfahren Sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.
A-230180 | VHS-Studienhaus
7x, 11.9.–30.10., Di, 19:45–21:15 Uhr |
14 UStd. | 54 € | **Michaela Wende**

A-230181 | VHS-Studienhaus
7x, 6.11.–18.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
14 UStd. | 54 € | **Michaela Wende**

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Bitte bequeme Alltagskleidung und dicke Socken mitbringen; Sportbekleidung 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.
M-231300 | VHS Mülheim
8x, 29.10.–17.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
7x, 11.9.–30.10., Di, 18:15–19:45 Uhr |
14 UStd. | 54 € | **Michaela Wende**

A-231302 | VHS-Studienhaus
7x, 6.11.–18.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
14 UStd. | 54 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
5x, 13.9.–11.10., Do, 20–21:30 Uhr |
10 UStd. | 39 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
7x, 8.11.–20.12., Do, 18:30–20 Uhr |
14 UStd. | 54 € | **Jürgen Worbs**

Autogenes Training – Auffrischung und Vertiefung

Hier sind Sie richtig, wenn Sie schon einmal einen Kurs Autogenes Training gemacht haben und Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Sie können „wieder reinkommen“, Neues dazulernen, Entspannung genießen und die Motivation für die Anwendung im Alltag stärken. Inhalte sind: die Grundübungen, Organübungen und Varianten, Autogenes Training zum Einschlafen und für persönliche Ziele nutzen, „Kopfkino“ stoppen, ergänzende Übungen und Fantasiereisen.
A-231399 | VHS-Studienhaus
2.12., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd. | 36 € |
WE | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Unter diesem Begriff (auch: Progressive (Muskel-)Relaxation oder PME genannt) versteht man eine leicht erlernbare Methode der gezielten Muskelan- und -entspannung. Sie hilft, Verspannungen, die durch Stress, Ärger, Hektik oder auch langes Sitzen hervorgerufen wurden, zu vermindern bzw. zu beseitigen. Auch seelische Spannungen, die immer mit Muskelanspannungen verbunden sind, können durch eine Entspannung der Muskulatur herabgesetzt werden.
Sie erlernen die grundlegenden Techniken zur Anwendung in den unterschiedlichsten Alltagssituationen. Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit.
L-232340 | VHS Lindenthal
5x, 13.9.–11.10., Do, 18:30–20 Uhr |
10 UStd. | 39 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
7x, 8.11.–20.12., Do, 20–21:30 Uhr |
14 UStd. | 54 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

Rendezvous mit der Stille – Meditation

Ein Thema – viele Variationen
Sie haben schon viel über die positive Wirkung von Meditation gehört und sind neugierig, wie das funktioniert? Probieren Sie es – frei von religiösen Aspekten – aus! Meditation bietet Ihnen die Möglichkeit wieder mehr Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit in Ihr Leben zu bringen, den Geist zu beruhigen und frische Energie für den Alltag zu schöpfen. Üben Sie verschiedene angeleitete Techniken und nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch mit den anderen Teilnehmenden. Ergänzt werden die Meditationen durch Übungen der Atemwahrnehmung. Kursinhalt: Atemmeditation, 7-Punkte Meditation, Gedankenmeditation, Meditation mit einer Affirmation, Metta-Meditation (Liebevolle Güte), Klangschalen-meditation Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine leichte Decke und ein kleines Kissen sowie ggf. warme Socken mit. Kleingruppe.
P-233010 | VHS Porz
6x, 5.11.–10.12., Mo, 19–20:15 Uhr |
10 UStd. | 46 € | **Kristina Beyer**

Ein Winterruhetag
An diesem Nachmittag wollen wir 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. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung („Zwiebellook“ ist sinnvoll), warme Socken, Getränke und eventuell einen leichten Imbiss mit; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.
A-233011 | VHS Lindenthal
9.12., So, 11:30–16 Uhr | 6 UStd. | 27 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Acem-Meditation
Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen, sondern reduziert Stress, Nervosität und Schlafstörungen. Energiereserven werden freigesetzt und die Leistungsfähigkeit wie auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Acem-Meditation wird auf dem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach zu erlernen und lässt sich problemlos in den Alltag übertragen. Bringen Sie so mehr Gelassenheit in Ihr Leben. Bitte bequeme Kleidung, Getränk und evtl. einen leichten Imbiss mitbringen.
A-233013 | VHS-Studienhaus
15.9., 16.9., Sa, So, 14–18 Uhr | 10.67 UStd. | 47 € | **WE** | **Katha Thommesen-Kähler**

Zen-Meditation
Ein Weg zu sich selbst
Die zentrale Meditation-Praxis des japanischen Zen-Buddhismus ist das „ZaZen“,was so viel bedeutet wie „Sitzen in Versenkung“. Diese jahrtausendealte besondere Form der Meditation ist eine äußerst kraftvolle und tiefgreifende Methode, zu innerer Ruhe und Klarheit zu gelangen. In diesem Kurs wird unter der Leitung eines langjährigen Schülers des großen japanischen Zen-Meisters Sasaki Genso Roshi in die Anfänge der ZaZen-Meditation eingeführt. Ganz unabhängig von religiösen Inhalten wird zunächst an die physischen Aspekte, sozusagen die Technik des Meditierens auf der körperlichen Ebene herangeführt. Sanft, behutsam und sorgfältig werden zuerst Körperhaltung und Atemtechnik vermittelt und geformt. Nach längerer und regelmäßiger Übung kann dieser meditative Weg sehr viel weiter in die Tiefe des seelisch/psychischen Bereichs führen und zum Ort einer wirklichen Begegnung mit dem eigenen wahren Selbst werden. Auch und sogar besonders für westliche Menschen kann „ZaZen“ eine essentielle innere Wende herbeiführen. Je nach Verlauf des Kurses und dem Engagement der Übenden können später noch zwei weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: die Kalligraphie und die Teezeremonie. Bitte lockere und bequeme Kleidung mitbringen („Zwiebellook“ ist sinnvoll); es wird barfuß geübt.
A-233018 | VHS-Studienhaus
7x, 29.10.–10.12., Mo, 20:15–21:15 Uhr | 9.33 UStd. | 36 € | **WE** | **Willy Decker**

A-233019 | VHS-Studienhaus
25.11., So, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Willy Decker**

Eine Verabredung mit mir
Meditatives Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining
Begegnen Sie sich in wertschätzender und freudiger Aufmerksamkeit im momentanen Augenblick, ohne Urteil, Wertung, Kommentar. Nutzen Sie die Chance zu liebevoller Selbstansicht durch dieses meditative Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining, das Sie zu einer großen inneren Ruheund Klarheit führen kann und Sie die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Körper vertiefen lässt. Atemübungen bringen Körper und Geist zusätzlich in Einklang. Es erwarten Sie Theorie (Vortrag) und kleine Praxisübungen zum Thema „Umgang mit Stress im Alltag“. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schreibzeug mit.
A-233052 | 11.11., So, 15–14 Uhr | 18 €, zzgl. Skriptkosten: 5 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Bewusstseinstraining- eine Verabredung mit mir in Theorie & Praxis
Zwei Tage in der Beobachtung dessen, was „wirklich ist“ – Hier und Jetzt. Begegne Dir in wertschätzender und freudiger Aufmerksamkeit im momentanen Augenblick, ohne Urteil, Wertung, Kommentar. Liebevolle Selbstansicht durch meditatives Achtsamkeits – und Bewusstseinstraining, das dich zu einer großen inneren Ruhe/Klarheit führt und dich die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Körper vertiefen lässt. Sanftes Yoga unterstützt mit Atemübungen bringen Körper und Geist zusätzlich in Einklang. Es erwartet Dich Theorie („the work“ Byron Katie) und Praxis zum Thema „Umgang mit Stress im Alltag“.
A-233053 | 17.11., 18.11., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skriptkosten: 5 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Achtsamkeitsmeditation – Ein Wochenende
Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene Geh- und Sitz-Meditationstechniken, bekommen Hintergrundwissen und werden zu Achtsamkeit, positivem Denken und Spiritualität im Alltag geführt. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen dienen der Vorbereitung der Meditation. Schenken Sie sich ein Stück Ruhe und Kraft für den Alltag.
A-233061 | VHS-Studienhaus
15.12., 16.12., Sa, So, 11–14 Uhr | 8 UStd. | 36 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Achtsamkeitsmeditation
L-233065 | VHS Lindenthal
12x, 12.9.–19.12., Mi, 18:30–20 Uhr | 24 UStd. | 92 €, zzgl. Skript: 5 € | **Elisabeth Althoff**

Meditation – Tiefenentspannung – sanftes Yoga
Hier lernen Sie unterschiedliche Meditationstechniken kennen (geführte Meditationen, dynamische Meditationen, Atemmeditationen) und üben ein sanftes und achtsames Yoga. Ergänzt mit Methoden der Tiefenentspannung, wie dem Body Scan und Yoga Nidra ergibt sich eine solche Vielfalt, dass Jeder und Jede, auch für die unterschiedlichen Tagesformen, einen stimmigen Weg findet, zu einer tiefen Entspannung und Sammlung zu kommen.
M-233069 | VHS Mülheim
12x, 10.9.–10.12., Mo, 16:45–18:15 Uhr | 24 UStd. | 92 € | **Martina Will-Fall**

Massage

Einfach massieren – ein Abend für das Wohlgefühl
Im Erlernen und Wiederholen einfacher Massagetechniken und Grundprinzipien der Ganzheitlichen Massage können wir mit Herz, Ruhe und Fingerspitzengefühl den ganzen Körper wohltuend behandeln. Es werden Techniken vermittelt, die im Austausch miteinander vor allem am Rücken in aller Ruhe erprobt und geübt werden können. Leichte Bewegung dient der Auflockerung und dem Energiefluss; Sammlung und kurze Stille fördert die Konzentration; angenehme Musik begleitet alle Übungen. Bitte bequeme Kleidung, Laken, Decke und Öl mitbringen; zu zweit und auch ohne Partnerin oder Partner buchbar.
A-234031 | VHS-Studienhaus
5.10., Fr, 18–21 Uhr | 18 € | **WE** | **Edelgard Hermes**

Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für einen guten Kontakt

Ein Samstag für Paare

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

L-234034 | VHS Lindenthal
22.9., Sa, 11–18 Uhr | 9.33 UStd. |
41 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

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

Massage und Yoga für den Rücken für 2

Dieser Entspannungstag bietet Freunden und Paaren die Möglichkeit, eine Energie spendende Rückenmassage zu erlernen und Yoga auf eine Weise kennen zu lernen, die nicht nur die eigene Dehnbarkeit, sondern auch das Feingefühl für das Gegenüber fördern. Zwei Menschen unterstützen und beschenken einander mit liebevoller Aufmerksamkeit und unterstützender Berührung in den Yogaübungen sowie in den Massagesequenzen. Das gemeinsame Tun sowie die geteilte Aufmerksamkeit fördern Vertrauen in unsere Begegnungen sowie eine achtsame Kommunikation über unsere eigenen Wünsche und Grenzen und ist eine Wohltat für Ihren Rücken. Zudem macht das gemeinsame Ausprobieren einfach Freude. Bitte leichte Kleidung, dicke Socken, eine Decke, zwei Handtücher sowie leichten Imbiss und ausreichend Getränke mitbringen; bitte zu Zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person und ist inkl. 8,50 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für Zuhause.

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

Massage und Yoga für 2 – Kopfschmerz adé

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

L-234038 | VHS Lindenthal
18.11., So, 10:30–18 Uhr | 10 UStd. |
44 €, zzgl. Skript + Öle: 6,50 € | **WE** |
Claudia Berlinger

Ayurveda-Massage für Zwei

Viele Menschen suchen einen Ausgleich für belastende Umweltfaktoren und stressige Lebensbedingungen. Ayurveda ist eine Lebens- und Heilweise der Fülle. Nicht durch Verzicht pflegen wir Körper und Geist, sondern durch liebevolle Behandlung. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine ausgesprochen sanfte Methode, dem Körper und Geist einer Freundin, eines Freundes oder Partners zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wir achten bei der Massage darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang stehen und die Stressreduktion sich für beide Beteiligte positiv auswirkt. Sie erlernen an diesem Sonntag Schritt für Schritt heilsame Massagetechniken für die Bereiche Kopf, Gesicht und Hände, probieren verschiedene warme Kräuteröle aus und erfahren, was es mit Ayurveda generell auf sich hat. Bitte leichte Kleidung, dicke Socken, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gießgefäß (Milchkännchen o.ä.) sowie leichten Imbiss und ausreichend Getränke mitbringen; bitte zu Zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person und ist inkl. 8,50 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für Zuhause.

A-234039 | VHS-Studienhaus
7.10., So, 10:30–18 Uhr | 10 UStd. |
44 €, zzgl. Skript + Öle: 8,50 € | **WE** |
Claudia Berlinger

Entspannung für Rücken, Schulter und Nacken mit Fußreflexzonenmassage

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

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

Traditionelle Thai-Massage

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

A-234700 | VHS-Studienhaus
15.12., 16.12., Sa, So, 15–18 Uhr |
8 UStd. | 36 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan

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

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

Selbstmassage und Meridian-Dehnung – Daoyin

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
17.11., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** |
Anita Wilmes

Yoga

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

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

Yoga zum Kennenlernen

Absolute Beginners – Yoga zum Kennenlernen

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

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

A-235003 | VHS-Studienhaus
16.12., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Monika Zielinski

Klassisches Yoga kennen lernen

Eine Einführung

Keine Scheu vor „Yoga“ – einfach ausprobieren, spüren und erleben! Sie erhalten eine kurze theoretische Einführung und anschließende Klassische Yogapraxis, angemessen und angepasst für jeden – auch wenn Sie vielleicht nicht so beweglich sind, wie Sie möchten. Sie erleben Asanas – statische Haltungen, Kriyas – reinigende und vorbereitende Atemübungen, eine Hinführung zu Pranayama – der Atempraxis, eine kleine Meditation – Achtsamkeitspraxis und schließlich Shavasana – die Entspannung. Bitte mitbringen, wenn möglich: bequeme Kleidung und eine Decke für die Entspannung. Hier können Sie aber ausnahmsweise auch in Alltagskleidung mitmachen.

A-235020 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 19–20 Uhr | entgeltfrei |
Renate Rohrmoser

Ashtanga-Yoga: Meditation in Bewegung

Ashtanga Yoga ist der Ursprung aller modernen dynamischen Hatha-Yoga Varianten wie Power Yoga oder Vinyasa Yoga. Kennzeichnend für diesen traditionellen Yogastil ist die Verbindung von dynamischen Abfolgen und intensiven statischen Asanas. Der Fokus dieses Yoga-Stils liegt auf der Verbindung von Atmung und Bewegung, die zusammen eine feste Choreographie ergeben. Angepasst an die Möglichkeiten der Schüler wird die Abfolge nach und nach gelernt.

A-235022 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 20–21 Uhr | entgeltfrei |
Cordula Wolff

FarbenFrohes Sehtraining
Schnupperworkshop im Rahmen der VHS-Bildungsnacht
Farben regen das Sehen an und werden hier gezielt eingesetzt. So wird mit spielerischen Übungen aus dem Sehtraining Ihre Sehkraft aktiviert, das Sehen fokussiert, die Augen entspannt und das Gesichtsfeld erweitert. Dazu erlernen Sie leichte Übungen, um den Schulter- und Nackenbereich zu lockern. Nehmen Sie sich Zeit fürs Agieren und fürs Träumen.
A-235023 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 21–22 Uhr | entgeltfrei | * |
Gerlinde Riese

Thematische Yoga-Angebote

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

Yoga im Wald und auf der Heide...
...bei einer Wanderung an der Sieg
Auf und leicht abseits der Wege praktizieren wir an schönen Plätzen einige einfache Hatha-Yoga-Übungen – ohne Matte, in der Wanderkleidung und garantiert auch für „Nicht-Yogis“ geeignet. Körper und Geist kommen in der Natur wunderbar zur Ruhe; Sie trainieren Körpergefühl und Achtsamkeit und genießen die Wanderung auf ganz neue Art. Es geht ca. 12 km auf und ab; bitte geeignete Wanderkleidung und -schuhe sowie Mittagsproviant mitbringen; Schlusseinkehr ist möglich.
Wir wandern von Merten über Honscheid auf dem Stachelberg mit herrlichem Aussichtspunkt über die Sieg. Zzgl. ca. 7 € Fahrtkosten.
A-235110 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11
23.9., So, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. | 22 € |
WE | **Dagmar Weiß**

...bei einer Wanderung im Bergischen
Auf und leicht abseits der Wege praktizieren wir an schönen Plätzen einige einfache Hatha-Yoga-Übungen – ohne Matte, in der Wanderkleidung und garantiert auch für „Nicht-Yogis“ geeignet. Körper und Geist kommen in der Natur wunderbar zur Ruhe; Sie trainieren Körpergefühl und Achtsamkeit und genießen die Wanderung auf ganz neue Art. Es geht ca. 12 km auf und ab; bitte geeignete Wanderkleidung und -schuhe sowie Mittagsproviant mitbringen; Schlusseinkehr ist möglich.
Wir wandern von Overath über Marialinden ins Naafbachtal und über Warth zurück. Zzgl. ca. 5 € Fahrtkosten.
A-235111 | →● Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11
7.10., So, 10–18 Uhr | 10.67 UStd. | 22 € |
WE | **Dagmar Weiß**

Yoga & Balance
Finden Sie ihr Gleichgewicht (wieder) und entdecken Sie spielerisch leicht und mit viel Freude an der Bewegung ein gutes Gefühl für den eigenen Körper und die eigene Balance. Mit ausgewählten Körperübungen (Asanas) in Kombination mit der Atmung (Pranayama) wird das Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke gefördert. Gleichgewichts- und Achtsamkeitsübungen fördern darüber hinaus die Konzentration. Wer Dinge achtsam angeht, kommt im Moment an und tankt Energie.
A-235115 | VHS-Studienhaus
11.11., So, 11–14 Uhr | 18 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Lach-Yoga – die „laute Meditation“
A-235124 | VHS-Studienhaus
23.11., Fr, 18:30–21 Uhr | 15 € | **WE** |
Eva Maria Pollmeier

Yoga und Meditation – In der Ruhe liegt die Kraft
Dringen Sie tief in das Wesen des Hatha-Yoga ein und lernen Sie Schritt für Schritt zu meditieren. Bändigen Sie so die Zerstreutheit und Geschwätzigkeit des Geistes und entwickeln wache Ruhe sowie geistige Klarheit und Stabilität. Sanfte Asanas bereiten die meditative Sitzhaltung vor.
A-235131 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9.–12.12., Mi, 19:30–21 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Petra Becker**

Rundherum entspannt – Yoga für Körper und Augen
A-235135 | VHS-Studienhaus
12x, 10.9.–10.12., Mo, 17–18:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Gerlinde Riese**

Yoga zum Kennenlernen
Eine Rundum-Einführung
Lernen Sie Yoga in diesem Kurs in all seinen Facetten kennen. Hier haben Sie die Gelegenheit, in verschiedene Yoga-Stile wie Sivananda-, Ashtanga-, Vinyasa- und Yin-Yoga reinzuschnuppern. Außerdem werden Sie in Entspannungsmethoden wie Yoga Nidra sowie in die wichtigsten Atemtechniken – Pranayama – eingeführt. Auf diese Weise finden Sie heraus, welcher Yoga für Sie am besten geeignet ist. Egal, ob Sie Ihre körperliche und geistige Fitness, Ihre Gelenkigkeit, Ihre Haltung oder Ihre Atmung verbessern wollen – oder ob Sie auf der Suche nach Entspannung und Erholung sind: Hier finden Sie die für Sie passende Yoga-Richtung. Auf Fragen der Teilnehmenden wird gerne eingegangen. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und Konstitution geeignet.
L-235138 | VHS Lindenthal
12x, 13.9.–20.12., Do, 10–11:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Harald Bortz**

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, 11.9.–18.12.,
Di, 18–19:15 Uhr | 21.67 UStd. | 83 € |
Eva-Maria Vogt

Dem Altern ein Schnippchen schlagen – Yoga für Seniorinnen und Senioren

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

A-235152 | VHS-Studienhaus
13x, 11.9.–11.12., Di, 11:30–13 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

A-235154 | VHS-Studienhaus
12x, 13.9.–13.12., Do, 11–12:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Petra Becker**

Yoga – nur für Männer

A-235171 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–10.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

N-235174 | VHS Nippes
12x, 12.9.–19.12., Mi,
19:45–21:15 Uhr | 24 UStd. | 92 € |
Harald Bortz

LSD: long, slow, deep – mit vielen Hüftöffnern beim Yin-Yoga das Loslassen üben

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

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga für Rücken und Gelenke

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
A-235200 | VHS-Studienhaus
12x, 10.9.–10.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Gerlinde Riese**

L-235222 | VHS Lindenthal
13x, 11.9.–18.12., Di, 19:10–20:10 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Eva Nouzovska**

L-235223 | VHS Lindenthal
11x, 12.9.–12.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Gerlinde Riese**

N-235242 | VHS Nippes
13x, 11.9.–18.12., Di, 9–10:30 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
12x, 12.9.–19.12., Mi, 9–10:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
11x, 13.9.–20.12., Do, 18:30–19:30 Uhr |
14.67 UStd. | 75 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
12x, 14.9.–14.12., Fr, 10:30–12 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Carola Muth**

P-235270 | VHS Porz
12x, 12.9.–19.12., Mi,
17:45–19:15 Uhr | 24 UStd. | 92 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

K-235280 | VHS Kalk
12x, 12.9.–19.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Nina Ostermann**

Yoga für Alle

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

Yoga für Alle – Neumarkt

A-235304 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–17.12., Mo, 10:30–12 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Harald Bortz**

Einfache Yoga-Übungen, präzise ausgeführt im Einklang mit dem Atem und bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen.
A-235307 | VHS-Studienhaus
13x, 11.9.–11.12., Di, 10–11:30 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

A-235309 | VHS-Studienhaus
12x, 13.9.–13.12., Do, 9:30–11 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Petra Becker**

A-235311 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–10.12., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Petra Becker**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
11x, 18.9.–11.12., Di, 16:30–18 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
10x, 20.9.–13.12., Do, 16:30–18 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Elfi Riesen**

Yoga für Alle – Lindenthal

Klassisches Hatha-Yoga mit Sonnengruß und anderen vitalisierenden Asanas.
L-235321 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 9:30–11 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Cordula Wolff**

Klassisches Yoga – Achtsamkeit, Harmonie, Lebensfreude
L-235322 | VHS Lindenthal
14x, 12.9.–19.12., Mi, 10:15–11:45 Uhr |
28 UStd. | 103 € | **Renate Rohrmoser**

Kreatives Hatha-Yoga – Sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe.
L-235332 | VHS Lindenthal
13x, 11.9.–18.12., Di, 17:30–19 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Anne Merkel**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung, die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzend.
L-235333 | VHS Lindenthal
13x, 11.9.–18.12., Di, 20:15–21:45 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Eva Nouzovska**

Lernen Sie Schritt für Schritt die fließenden Bewegungen des Yoga und seine kräftigende, entspannende Wirkung in Kombination mit dem Atem kennen.
L-235335 | VHS Lindenthal
12x, 12.9.–19.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Elisabeth Althoff**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
13x, 11.9.–18.12., Di, 10:30–12 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Carola Muth**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235350 | VHS Nippes
12x, 10.9.–10.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
13x, 11.9.–18.12., Di, 16:30–18 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
12x, 12.9.–19.12., Mi, 15:45–17:15 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Irmgard Kutsch**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes
12x, 13.9.–20.12., Do, 16:30–17:45 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Sabine Meier**

N-235358 | VHS Nippes
12x, 13.9.–20.12., Do, 17:45–19:15 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Sabine Meier**

Yoga für Alle – Porz

Achtsames, teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235361 | VHS Porz
13x, 11.9.–18.12., Di, 19:30–21 Uhr |
26 UStd. | 100 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga für Alle – Kalk

K-235373 | VHS Kalk
12x, 12.9.–19.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Nina Ostermann**

Yoga für Alle – Mülheim

Yin Yoga - sanftes regenerierendes Yoga im Sitzen oder Liegen; tiefes Hineinsinken in die Asanas dehnt das Bindegewebe nachhaltig und harmonisiert den Körper.
M-235381 | VHS Mülheim
12x, 10.9.–10.12., Mo, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Martina Will-Fall**

Klassisches Hatha-Yoga
M-235384 | VHS Mülheim
12x, 13.9.–20.12., Do, 16:45–18:15 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Cordula Wolff**

Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.
M-235386 | VHS Mülheim
12x, 13.9.–20.12., Do, 18:30–20 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Monika Zielinski**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
12x, 13.9.–20.12., Do, 20–21:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Monika Zielinski**

Yoga – Mülheim

Nur für Frauen
Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
M-235389 | VHS Mülheim
12x, 13.9.–20.12., Do, 10–11:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Ashtanga-Yoga für Alle

Dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.
A-235391 | VHS-Studienhaus
14x, 14.9.–14.12., Fr, 10–11:30 Uhr |
28 UStd. | 107 € | **Elke Lehnert**

A-235393 | VHS-Studienhaus
14x, 14.9.–14.12., Fr, 16–17:30 Uhr |
28 UStd. | 107 € | **Elke Lehnert**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
12x, 12.9.–19.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
24 UStd. | 69 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga – Aufbaustufe I

Präzise ausgeführte Yoga-Übungen im Einklang mit dem Atem und bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen.
A-235503 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9.–12.12., Mi, 18–19:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Petra Becker**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
10x, 20.9.–13.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Elfi Riesen**

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislauffordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation.
L-235520 | VHS Lindenthal
11x, 12.9.–12.12., Mi, 15:30–17 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Gerlinde Riese**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
12x, 10.9.–10.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Stefanie Walterscheid**

Achtsam und ausgeglichen – klassisches Hatha-Yoga, das körperliche Übungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung kombiniert.
N-235543 | VHS Nippes
12x, 12.9.–19.12., Mi, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Harald Bortz**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
12x, 14.9.–14.12., Fr, 9–10:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Carola Muth**

Achtsames und teilnehmendenorientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235572 | VHS Porz
13x, 11.9.–18.12., Di,
17:45–19:15 Uhr | 26 UStd. | 100 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

P-235573 | VHS Porz
12x, 12.9.–19.12., Mi,
19:30–21 Uhr | 24 UStd. | 92 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Klassisches Hatha-Yoga
M-235590 | VHS Mülheim
12x, 13.9.–20.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Cordula Wolff**

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga – Aufbaustufe II

Hatha-Yoga: Mobilisierende und dehnende Flows, Rücken- und Bauch-stärkende Asanas, dynamisch und kreislaufordernd wie auch statisch länger haltend, Atem- und Energielenkungen und Meditation.
A-235601 | VHS-Studienhaus
12x, 10.9.–10.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Gerlinde Riese**

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, 12.9.–19.12., Mi, 12:15–13 Uhr |
12 UStd. | 46 € | **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
7.10., So, 11–16 Uhr | 6.67 UStd. | 30 € |
WE | **Bernadette Calenberg**

Qigong Yangsheng am Vormittag – Neumarkt

A-236300 | VHS-Studienhaus
12x, 12.9.–19.12., Mi, 10:30–12 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Bernadette Calenberg**

Ausgewählte Formen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong – Neumarkt

A-236304 | VHS-Studienhaus
14x, 12.9.–19.12., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
28 UStd. | 107 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong-Kurse in Lindenthal

Ausgewählte Formen des Daoyin Baojian Gong
L-236312 | VHS Lindenthal
12x, 10.9.–10.12., Mo, 17–18:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong-Kurse in Nippes

Qigong Yangsheng – Für Menschen ab 50
N-236510 | VHS Nippes
12x, 10.9.–17.12., Mo, 9:30–11 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Anita Wilmes**

Qigong – Grundlagen der Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung – Nippes

N-236522 | VHS Nippes
10x, 18.9.–4.12., Di, 17–18 Uhr |
13.33 UStd. | 51 €, zzgl. Kopierpauschale: 1 € |
Holger Kreutzkamp

Qigong – Daoyin Yangsheng Gong – Nippes
N-236580 | VHS Nippes
11x, 18.9.–11.12., Di, 20–21:30 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Helga Becker**

Qigong Yangsheng in Mülheim
M-236992 | VHS Mülheim
9x, 13.9.–29.11., Do, 20–21:30 Uhr |
18 UStd. | 69 € | **Monika Bothe**

Taiji – Peking-Stil 48er-Form – Aufbaustufe
Voraussetzung ist die Kenntnis des kompletten Peking-Stils; intensives Üben, Vertiefung, die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst
L-236999 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Dien-Hieu Vuong**

100 JAHRE 1919-2019 FORTSCHRITT VHS

Noch mehr Entspannung …

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

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für ihren Körper. Nicht gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.
L-238103 | VHS Lindenthal
13.9., Do, 16:45–18:15 Uhr | 8 € |
Ulrich Heidkamp

N-238111 | VHS Nippes
13x, 10.9.–17.12., Mo, 16:45–18:15 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Katinka Sanchez**

N-238131 | VHS Nippes
12x, 12.9.–19.12., Mi, 9:30–11 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Katinka Sanchez**

N-238134 | VHS Nippes
12x, 12.9.–19.12., Mi, 11–12:30 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Katinka Sanchez**

M-238137 | VHS Mülheim
11x, 12.9.–12.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Ulrich Heidkamp**

Bewegung

Sanfte Gymnastik

Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene
Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.
A-241100 | VHS-Studienhaus
13x, 12.9.–19.12., Mi, 17–18 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Britta Jakobi**

Sanftes Pilates für Anfängerinnen und Anfänger
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-241101 | VHS-Studienhaus
13x, 24.9.–17.12., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € |
Claudia Cristina Schmitz

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.
A-241104 | VHS-Studienhaus
12x, 14.9.–14.12., Fr, 14:30–15:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Jenny Lerose**

L-241105 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 16–17 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

L-241106 | VHS Lindenthal
11x, 25.9.–18.12., Di,
11–12 Uhr | 14.67 UStd. | 56 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241107 | VHS Lindenthal
11x, 25.9.–18.12., Di, 10–11 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € |
Claudia Cristina Schmitz

N-241110 | VHS Nippes
13x, 10.9.–17.12., Mo, 18–19 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Jenny Lerose**

N-241111 | VHS Nippes
13x, 11.9.–18.12., Di, 11:30–12:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Dorothea Passon**

P-241114 | VHS Porz
10x, 25.9.–11.12., Di, 18:30–19:30 Uhr |
13.33 UStd. | 51 € |
Claudia Cristina Schmitz

P-241115 | VHS Porz
11x, 25.9.–18.12., Di, 19:30–20:30 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € |
Claudia Cristina Schmitz

M-241119 | VHS Mülheim
11x, 12.9.–12.12., Mi, 18–19 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

L-241141 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 17–18 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

L-241143 | VHS Lindenthal
12x, 27.9.–20.12., Do, 10–11 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241144 | VHS Nippes
13x, 10.9.–17.12., Mo, 17–18 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Jenny Lerose**

N-241145 | VHS Nippes
13x, 11.9.–18.12., Di, 10:30–11:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Dorothea Passon**

M-241146 | VHS Mülheim
11x, 12.9.–12.12., Mi, 19–20 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Schwangere

N-241148 | VHS Nippes
5x, 10.9.–8.10., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
6.67 UStd. | 26 € | **Jenny Lerose**

A-241148 | VHS-Studienhaus
5x, 14.9.–12.10., Fr, 16–17 Uhr |
6.67 UStd. | 26 € | **Jenny Lerose**

N-241149 | VHS Nippes
8x, 29.10.–17.12., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
10.67 UStd. | 41 € | **Jenny Lerose**

A-241149 | VHS-Studienhaus
7x, 2.11.–14.12., Fr, 16–17 Uhr |
9.33 UStd. | 36 € | **Jenny Lerose**

Pilates und Dehnung

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

N-241152 | VHS Nippes
13x, 10.9.–17.12., Mo, 10–11:30 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Jenny Lerose**

Pilates und Yoga

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

N-241154 | VHS Nippes
11x, 10.9.–10.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Danah Janet Finke**

M-241155 | VHS Mülheim
11x, 11.9.–11.12., Di, 19–20:30 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Danah Janet Finke**

Pilates – Faszien im Fokus

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Dabei wird die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert, aber auch die Arbeit mit den Faszien ist Teil des Programms. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

L-241157 | VHS Lindenthal
12x, 27.9.–20.12., Do, 11–12 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates ganz entspannt

In diesem sanften aber effektiven Ganzkörpertraining werden nach den Prinzipien der Pilates-Methode aus der Kraft der Körpermitte heraus insbesondere die tief liegende Rumpfmuskulatur sowie Beine und Arme trainiert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt den Tag starten können.

L-241158 | VHS Lindenthal
12x, 12.9.–19.12., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

GYROKINESIS®

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

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

A-241303 | VHS-Studienhaus
12x, 14.9.–14.12., Fr, 17:15–18:15 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Jenny Lerose**

Gymnastik und Entspannung

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

R-241400 | Meschenich,
Gemeinschaftsgrundschule, Kettelerstr. 14
12x, 12.9.–19.12., Mi, 19–20 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv: Gymnastik und Entspannung

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

N-241410 | VHS Nippes
13x, 11.9.–18.12., Di, 9:30–10:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Dorothea Passon**

Gymnastik und Entspannung

L-241430 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 11–12 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

Älter und aktiv: Gymnastik und Entspannung

A-241431 | VHS-Studienhaus
12x, 11.9.–4.12., Di, 15–16 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Stefan Gumbold**

Dehnen, Strecken, Stretching für Anfänger und Fortgeschrittene

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

A-241433 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–17.12., Mo,
10:30–11:30 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € |
Verena Djurevci

Dehnen, Strecken, Stretching für absolute Einsteiger

A-241434 | VHS-Studienhaus
12x, 14.9.–14.12., Fr, 11–12 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Verena Djurevci**

Funktionelle Gymnastik

Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die „Spiraldynamik – Neue Fußschule“ vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.

A-242000 | VHS-Studienhaus
9.12., So, 11:30–17:30 Uhr | 8 UStd. | 36 € |
WE | **Ulrich Herbeck**

Taping

Bunt gestreift in Bewegung

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

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

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

Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Faszien sind ein Geflecht aus Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knochen und alle Nerven werden von diesem Bindegewebe umhüllt. Dadurch sind alle Organe und Strukturen unseres Körpers durch die Faszien verbunden. Wir können über einfaches, aber spezielles Training unsere Faszien stärken und wieder beweglich machen. Sie erfahren Wissenswertes über Faszien und Faszienforschung und erleben die Bedeutung der Faszien für Ihren eigenen Körper. Sie erlernen einfache Übungseinheiten für den Alltag und gehen gelöst, aufrecht und entspannt ins Wochenende. Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, dicke Socken, alter Tennisball, falls vorhanden Faszienrolle, Getränk

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

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

Beweglich und stark durch Faszientraining

L-242007 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 20:30–21:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

Neue Kraft für den Beckenboden

Kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor: „Jetzt bloß nicht lachen oder niesen?“ Viele Frauen kennen Situationen, in denen sie nicht sicher sind, ob sie bis zur nächsten Toilette durchhalten. Sie erlernen ein alltagstaugliches Kräftigungsprogramm und erfahren alles Wichtige über den Zusammenhang zwischen Bauch, Rücken und Beckenboden. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden den Tag ab und lassen Sie gestärkt ins Wochenende gehen. Sportkleidung ist nicht erforderlich; bequeme Alltagskleidung und warme Socken sind ausreichend.

A-242008 | VHS-Studienhaus
6.10., Sa, 10:30–14:30 Uhr |
5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Regina Flug**

Die kleine Nackenschule

Wenn es Ihnen im Nacken sitzt...
Wer kennt sie nicht, die leichten Verspannungen im Nacken. Aber bis wir dagegen aktiv werden, muss es oft erst zu handfesten Schmerzen oder Armproblemen kommen. Mit einfachen Bewegungs- und Entspannungstechniken können Sie viele Beschwerden selbst beseitigen und verhindern. Sie erleben, wie Sie an jedem Ort, egal ob Arbeitsplatz oder Ferieninsel, mit kurzen Bewegungspausen wieder einen klaren Kopf und starke Schultern erreichen.
A-242009 | VHS-Studienhaus
10.11., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd. | 24 € | **WE** | **Regina Flug**

Gymnastik zum Entspannen

Gelenke und Faszien aktivieren und kräftigen. Mindern und vermeiden Sie Beschwerden durch Vorbeugen. Gelenkgruppen werden in diesem Kurs sanft bewegt und aktiviert. Bewegungsmuster werden optimiert und weniger belastend gestaltet. Verspannungen werden mehr und mehr gelöst.
R-242217 | Rodenkirchen, Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12
12x, 13.9.–20.12., Do, 17–18 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Hassan Aftabruyan**

Gymnastik für mehr Beweglichkeit

Wir erweitern die Möglichkeiten unserer Bewegungen. In kleinen Schritten machen wir Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur flexibler und weicher. Typische Bewegungsabläufe werden neu geordnet und mit mehr Leichtigkeit durchgeführt.
R-242218 | Rodenkirchen, Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12
12x, 13.9.–20.12., Do, 18–19 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Hassan Aftabruyan**

Gymnastik zum Stressabbau

Spielerisch trainieren wir Gelenke und Muskulatur. Auch komplexe und anspruchsvolle Bewegungen kommen zum Einsatz. Die Bewegungsabläufe werden koordinierter, leichter und schneller möglich.
R-242219 | Rodenkirchen, Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12
12x, 13.9.–20.12., Do, 19–20 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Hassan Aftabruyan**

Wirbelsäulengymnastik

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
L-242222 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 18–19 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € | **Dagmar Smernic-Pudelko**

A-242222 | Innenstadt, Grundschule, Zugweg 42
12x, 13.9.–20.12., Do, 19:30–20:30 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Verena Djurevci**

L-242223 | VHS Lindenthal
13x, 11.9.–18.12., Di, 19:30–20:30 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € | **Britta Jakobi**

L-242224 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37
12x, 14.9.–14.12., Fr, 17–18 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Michaela Klein**

Nur für Frauen: Wirbelsäulengymnastik

L-242225 | VHS Lindenthal
12x, 13.9.–20.12., Do, 18–19 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Britta Jakobi**

Wirbelsäulengymnastik

N-242235 | Bilderstöckchen, Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12
13x, 10.9.–17.12., Mo, 17:30–18:30 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € | **Verena Djurevci**

N-242236 | Bilderstöckchen, Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12
13x, 10.9.–17.12., Mo, 18:30–19:30 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € | **Verena Djurevci**

N-242238 | Nippes, Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17
12x, 13.9.–20.12., Do, 19–20 Uhr | 16 UStd. | 61 € | **Armin Jens Hellmich**

Befreien Sie Schultern und Nacken

In diesem Kurs wird neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter – Nackenmuskelfunktionen in den Fokus genommen. Entspannung, Beweglichkeit und Kräftigung spielen dabei zusammen. Dafür werden Methoden des Trainings der Faszien, der Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule als Themenschwerpunkt dargestellt und praktisch umgesetzt und eingeübt.
L-242238 | VHS Lindenthal
8x, 30.10.–18.12., Di, 17:30–18:30 Uhr | 10.67 UStd. | 41 € | **Britta Jakobi**

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-242239 | VHS Nippes
11x, 13.9.–20.12., Do, 19:30–20:30 Uhr | 14.67 UStd. | 56 € | **Carola Muth**

P-242250 | VHS Porz
11x, 20.9.–20.12., Do, 19–20 Uhr | 14.67 UStd. | 56 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen

M-242270 | VHS Mülheim
13x, 11.9.–18.12., Di, 17–18 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

M-242271 | VHS Mülheim
13x, 11.9.–18.12., Di, 19–20 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

Wirbelsäulengymnastik

M-242272 | VHS Mülheim
14x, 12.9.–19.12., Mi, 17:30–19 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

M-242273 | VHS Mülheim
14x, 12.9.–19.12., Mi, 19–20:30 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Nur für Frauen: Wirbelsäulengymnastik

A-242280 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–17.12., Mo, 16–17 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € | **Heide Eylert**

A-242283 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–17.12., Mo, 17–18 Uhr | 17.33 UStd. | 67 € | **Heide Eylert**

Wirbelsäulengymnastik
Kurse für Frauen
A-242286 | VHS-Studienhaus
12x, 13.9.–13.12.,
Do, 9:30–11 Uhr | 24 UStd. | 92 € |
Hildegard Philipp

Älter und aktiv: Wirbelsäulengymnastik
A-242287 | VHS-Studienhaus
15x, 11.9.–18.12., Di, 11–12 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Nur für Frauen
A-242288 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–17.12., Mo, 14–15 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Heide Eylert**

A-242289 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–17.12., Mo, 15–16 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Heide Eylert**

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates
L-242314 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 10–11 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-242315 | VHS Lindenthal
12x, 12.9.–19.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

N-242317 | VHS Nippes
11x, 10.9.–10.12., Mo, 19–20 Uhr |
14.67 UStd. | 54 € | **Danah Janet Finke**

Wirbelsäulengymnastik und Fitness
R-242320 | Weiß, Grundschule, Zum Hedelsberg 13
13x, 11.9.–18.12., Di, 19:30–20:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Julia Adam**

N-242322 | VHS Nippes
13x, 11.9.–18.12., Di, 18–19 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Jessica Joanna Peprah**

C-242323 | Esch/Auweiler, Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28
13x, 11.9.–18.12., Di, 20–21 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Armin Jens Hellmich**

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik
Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.
K-242384 | VHS Kalk
13x, 11.9.–18.12., Di, 20–21:30 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Hildegard Strotkoetter**

C-242385 | Esch/Auweiler, Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28
13x, 11.9.–18.12., Di, 19–20 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Armin Jens Hellmich**

Älter und aktiv: Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik mit Volleyball
Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In diesem Kurs wird das Volleyballspiel als eine zentrale Methode eingesetzt.
R-242386 | Rodenkirchen, Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12
12x, 14.9.–14.12., Fr, 18–19 Uhr | 16 UStd. |
61 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

Osteoporose-Vorbeugung
Die Bewegungsübungen haben das Ziel, den Abbau der Knochen aufzuhalten, die Muskelkraft zu erhalten und aufzubauen und die koordinatorischen Fähigkeiten zur Vorbeugung von Stürzen zu schulen.
M-242390 | VHS Mülheim
15x, 11.9.–18.12., Di, 9:30–11 Uhr | 30 UStd. |
115 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Sicher und stabil mit dem Rollator durch den Alltag
Infosveranstaltung im Rahmen der Bildungsnacht
Informieren Sie sich über unser neues Kursangebot für alle die sicherer und fitter im Umgang mit dem Rollator werden möchten und Fähigkeiten wie räumliche Koordination, Kraft und Stabilität der Beine, Balance und sicherer Halt trainieren möchten.
A-242391 | VHS-Studienhaus
7.9., Fr, 19–13 Uhr | 6 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Sicher und stabil mit dem Rollator durch den Alltag
Kurs
Hier wird durch gymnastischen Übungen der sichere Umgang mit dem Rollator im Alltag trainiert. Der Kurs dreht sich in besondere um die Fähigkeiten wie: Räumliche Koordination, Kraft und Stabilität der Beine, Balance und sicherer Halt und vor allem der sichere Umgang mit dem Rollator im Alltag: Die Einstellung und die Sicherung durch die Bremse, welche Gefahren erkennen und vermeiden. Nach einigen Übungen mit dem Rollator in der Fortbewegung wird jede Stunde des Kurses mit Hocker- bzw. Sitzgymnastik abgeschlossen.
A-242392 | VHS-Studienhaus
15x, 11.9.–18.12., Di, 12–13 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Fitness

Ausgleichsgymnastik

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

C-243016 | Esch/Auweiler, Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28
13x, 11.9.–18.12., Di, 21–22 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Armin Jens Hellmich**

Fitness für Männer

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind auch für Männer unerlässlich, um im (Arbeits-)Alltag gut zu bestehen. Doch in den Fitnesskursen sind sie oft eine Minderheit. Hier nicht! Dieser Fitnesskurs ist auf Männer zugeschnitten: Kraft und Ausdauertraining, z.T. mit Einsatz von Kleingeräten, aber ohne komplizierte Tanzschritte. Freuen Sie sich auf eine bewegte Stunde und den anschließenden besonders entspannten Feierabend!

A-243200 | VHS-Studienhaus
11x, 19.9.–19.12., Mi, 20–21 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Andreas Kutz**

Rüstig statt rostig – Zirkeltraining nur für Männer

Älter und aktiv

Mit den unterschiedlichsten Übungen wird in diesem Kurs der Bewegungsapparat gekräftigt und die allgemeine Ausdauer gefördert und verbessert. Das Kreistraining besteht aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und aus Übungen mit Kleingeräten. Um gleichzeitig die Muskulatur zu stärken und die Herzkreislaufaktivität zu verbessern werden die Übungen in kurzen hintereinander folgenden Intervallen ausgeführt. Ein weitere Wichtiger Bestandteil des Trainings dieses Kurses ist die Balance und Körperspannung. Damit ein Alltag gut, sicher und schmerzfrei gemeistert werden kann, ist eine gut ausgeprägte Körperspannung und ein gute Balance von essentieller Wichtigkeit. Körperliche Betätigung stellt nicht zuletzt auch für Kopf und Psyche ein echtes Fitnessprogram dar.

A-243201 | VHS-Studienhaus
14x, 12.9.–19.12., Mi,
9:45–11 Uhr | 23.33 UStd. | 89 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Fitnessgymnastik

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

R-243203 | Rondorf, Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10
13x, 3.9.–10.12., Mo, 19–20 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Ruth Pogoda**

A-243203 | Innenstadt, Grundschule, Zugweg 42
12x, 13.9.–20.12., Do, 17:30–18:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Verena Djurevci**

L-243205 | Weiden, Clarenhofschule, Schulstr. 2
12x, 6.9.–13.12., Do, 19–20 Uhr | 16 UStd. |
61 € | **Ruth Pogoda**

N-243207 | VHS Nippes
11x, 13.9.–20.12., Do, 20:30–21:45 Uhr |
18.33 UStd. | 70 € | **Carola Muth**

bodyART® STRENGTH

Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

A-243209 | VHS-Studienhaus
11x, 11.9.–18.12., Di, 17–18 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Roseta Heyn**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

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

A-243212 | VHS-Studienhaus
13x, 12.9.–19.12., Mi, 18–19 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Britta Jakobi**

After-Work-Fitness

Stressabbau zum Feierabend

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

N-243222 | VHS Nippes
11x, 13.9.–20.12., Do, 17–18:30 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Carola Muth**

K-243224 | VHS Kalk
13x, 10.9.–17.12., Mo, 17–18 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Jess-Maura Opitz**

After Work Fitness

Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP

A-243226 | VHS-Studienhaus
15x, 11.9.–18.12., Di, 18–19 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Margarita Gkritzali**

Konditionsfitness und Kräftigung

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

N-243230 | Nippes, Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17
12x, 13.9.–20.12., Do, 18–19 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Armin Jens Hellmich**

TaeBo®

TaeBo® ist ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout und damit ein hervorragender Fatburner. TaeBo® verbindet Elemente aus Kampfsportarten wie Kickboxen, Karate, Taekwondo und ist leicht zu erlernen, doch kommt es auf die präzise Ausführung der 8 Haupt- und 8 Nebentechniken an, die eine hohe Körperspannung erfordern. Durch die rasante Mischung von Punches und Kicks begleitet von schneller, rhythmusgebender und motivierender Musik werden Beweglichkeit, Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke erheblich verbessert.

A-243233 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–10.12., Mo, 18–19 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Azra Manzoor**

A-243234 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–10.12., Mo, 20–21 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Azra Manzoor**

A-243236 | Innenstadt, Montessori-Grundschule, Gilbachstr. 20
12x, 12.9.–19.12., Mi, 20:30–21:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Daniel Souza**

Tabata
Fit im Sekundentakt
Tabata ist eine Trainingsmethode, die sich durch ihre hohe Intensität und kurze Übungsdauer auszeichnet. Bei diesem Intervalltraining ist eine höhere Steigerung der aeroben Kapazität (Sauerstoffaufnahme im Körper) zu verzeichnen. Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine sehr hohe Fettverbrennung erreicht. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Jeweils 8 Intervalle à 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das Training besteht also aus sehr kurzen, aber sehr intensiven Trainingseinheiten.
K-243238 | VHS Kalk
13x, 10.9.–17.12., Mo, 19–20 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Jess-Maura Opitz**

Fit&Funky™-Dance Workout
Das Fit&Funky™-Dance Workout ist ein effektives und ausgeglichenes all-in-one Training begleitet von vielseitiger Musik. Es beinhaltet ein aerobes Warm-Up, ein kraftvolles Ganzkörper-Workout, einen groovy funky Danceteil mit 1 Choreo, ein lockerndes Cool-Down und ein wohltuendes Stretching mit Atemübung. Fit&Funky™ basiert auf Jazzdance- und Hip Hop-, Dancehall-oder House Moves und fördert Fitness, Entspannung und gute Laune. Es ist ein frisches Programm mit jeder Menge Fun(k) und unterstützt auch eine evtl. gewünschte Gewichtsabnahme. Es gibt Dir ein super Körpergefühl und ist geeignet für alle, die gerne tanzen oder einfach tanzen lernen wollen.
A-243241 | VHS-Studienhaus
12x, 14.9.–14.12., Fr, 18:30–19:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Verena Djurevci**

Fit mit Salsation®
Salsation® ist ein neues Tanzworkout aus Venezuela. Salsation vereint die Worte Salsa und Sensation. Zum einen sind die unterschiedlichen lateinamerikanischen Tanzstile gemeint zum anderen aber auch die Sauce, denn Salsation ist ein bunter Mix aus unterschiedlichen Lateinamerikanischen Rhythmen, Stilen und Kulturen. Das Gefühl und Lebensfreude beim Tanzen sowie der starke Fokus auf die Musikinterpretation durch Choreographien stehen bei Salsation im Vordergrund.
A-243242 | VHS-Studienhaus
15x, 11.9.–18.12., Di, 20–21 Uhr | 20 UStd. |
77 € | **Andrea Ramirez**

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene
Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier richtig. Nach einem Warm-up inkl. Isolations, Exercise, Stretching und Battements wird in kleinen Schritten eine Choreografie einstudiert. Die Technik steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an der Musik. Bitte Tanzerfahrung und Neugier mitbringen.
N-243250 | VHS Nippes
11x, 12.9.–12.12., Mi, 19:30–21 Uhr |
22 UStd. | 84 € | **Altera Piccolo**

Fitness für Frauen

Ausgleichsgymnastik
Ein abwechslungsreiches Programm verbindet hier die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen in Alltag und Beruf. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter Rücken schonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.
R-245000 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21
13x, 10.9.–17.12., Mo, 9–10 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Julia Adam**

L-245001 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37
11x, 10.9.–10.12., Mo, 18–19 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245002 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37
11x, 10.9.–10.12., Mo, 19–20 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Gabriele Deckelmann**

L-245003 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37
13x, 11.9.–18.12., Di, 18:30–19:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Panagiota Christidou**

Älter und aktiv: Ausgleichsgymnastik
Nur für Frauen
P-245006 | Porz, Don-Bosco-Schule, Humboldtstr. 81
13x, 11.9.–18.12., Di, 16–17 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Barbara Köller**

Ausgleichsgymnastik
P-245007 | Porz, Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14
9x, 12.9.–5.12., Mi, 18–19 Uhr | 12 UStd. |
46 € | **Liane Marx-Laukamm**

Älter und aktiv: Ausgleichsgymnastik
Nur für Frauen
A-245010 | VHS-Studienhaus
15x, 11.9.–18.12., Di, 10–11 Uhr |
20 UStd. | 77 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

Ausgleichsgymnastik
L-245013 | Lövenich, Johanniter-Schule, Kölner Str. 37
11x, 10.9.–10.12., Mo, 17–18 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Gabriele Deckelmann**

Älter und aktiv: Ausgleichsgymnastik
Nur für Frauen
L-245014 | Weiden, Clarenhofschule, Schulstr. 2
11x, 13.9.–13.12., Do, 18–19 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Ruth Pogoda**

Ausgleichsgymnastik
K-245017 | VHS Kalk
13x, 11.9.–18.12., Di, 11–12 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € |
Hildegard Strotkoetter

Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik
Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.
A-245111 | Innenstadt, Grundschule, Zugweg 42
12x, 13.9.–20.12., Do, 18:30–19:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Verena Djurevci**

L-245130 | VHS Lindenthal
13x, 10.9.–17.12., Mo, 19–20:30 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Britta Jakobi**

L-245131 | VHS Lindenthal
13x, 11.9.–18.12., Di, 18:30–19:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Britta Jakobi,**

L-245132 | VHS Lindenthal
12x, 12.9.–19.12., Mi, 20:30–21:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Eleftheria Giannouli**

N-245141 | Longerich, Joseph-DuMont-Berufskolleg, Meerfeldstr. 52
13x, 11.9.–18.12., Di, 18:45–20:15 Uhr |
26 UStd. | 100 € | **Tina Johnke**

K-245180 | VHS Kalk
13x, 10.9.–17.12., Mo, 18–19 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Jess-Maura Opitz**

Älter und aktiv: Tänzerische Gymnastik
Verbessern Sie Haltung, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit! Mit gezielten Übungen und kleinen tänzerischen Bewegungsabläufen nach Musik werden (oder bleiben) Sie fit und haben Freude an der Bewegung.
A-245201 | VHS-Studienhaus
11x, 12.9.–5.12., Mi, 11–12 Uhr |
14.67 UStd. | 56 € | **Stefan Gumbold**

Fitnessgymnastik
Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.
A-245272 | VHS-Studienhaus
15x, 11.9.–18.12., Di, 19–20 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Margarita Gkritzali**

Fitnessgymnastik mit Pilates
M-245273 | VHS Mülheim
13x, 11.9.–18.12., Di, 18–19 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Silvia Görtz-Kerntopf**

nur für Frauen: Fitnessgymnastik
A-245275 | VHS-Studienhaus
13x, 12.9.–12.12., Mi, 19–20 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Britta Jakobi**

Fitnessgymnastik
L-245280 | Sülz, Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50
12x, 12.9.–19.12., Mi, 18:30–19:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Franziska Niklaus**

L-245281 | Sülz, Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50
12x, 12.9.–19.12., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Franziska Niklaus**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
L-245282 | VHS Lindenthal
12x, 13.9.–20.12., Do, 17–18 Uhr |
16 UStd. | 59 € | **Britta Jakobi**

Fitnessgymnastik
N-245295 | Bilderstöckchen, Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12
13x, 10.9.–17.12., Mo, 19:30–20:30 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Verena Djurevci**

P-245299 | Wahn, Gemeinschaftsgrundschule, Adolph-Kolping-Str. 41
12x, 12.9.–19.12., Mi, 19–20 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Regine Rohlfs**

Fitnessgymnastik mit Pilates
N-245301 | Nippes, Mathilde-von-Mevissen-Grundschule, Gellertstr. 4-6
12x, 18.9.–18.12., Di, 20:30–22 Uhr |
24 UStd. | 92 € | **Dagmar Smernic-Pudelko**

100 JAHRE 1919-2019 FORTSCHRITT VHS

Nur für Frauen: Body-Workout complete
... das ideale Ausdauertraining. Bei mittlerer Belastungsintensität werden zu Musik leichte Schrittkombinationen zu einfachen Choreografien zusammengestellt. Neben dem Ziel der Kalorienverbrennung wirkt sich das Training auch positiv auf Ihr Herz-Kreislauf-System aus.
A-245302 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9.–10.12., Mo, 19–20 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Azra Manzoor**

Nur für Frauen: Aerobic-Fitness und BOP
Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.
N-245320 | VHS Nippes
13x, 11.9.–18.12., Di, 19–20 Uhr |
17.33 UStd. | 67 € | **Jessica Joanna Peprah**

Aerobic-Fitness und BOP
L-245321 | VHS Lindenthal
12x, 12.9.–19.12., Mi,
19:30–20:30 Uhr | 16 UStd. | 61 € |
Eleftheria Giannouli

Outdoor-Angebote

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

Outdoor-Fitness

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

Outdoor Fitness im Blücherpark
N-244211 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen
12x, 12.9.–12.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
16 UStd. | 61 € | **Sven Jacobsen**

Outdoor Fitness im Beethovenpark
L-244213 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
15x, 11.9.–18.12., Di, 18:45–19:45 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Outdoor-Fitness im Rheinpark
M-244213 | Rheinpark Trampoline im Familienpark, Der Park befindet sich am nördlichen Ende des Rheinparks unter der Zoobrücke
14x, 13.9.–20.12., Do, 17:30–18:30 Uhr |
18.67 UStd. | 72 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Volksgarten
A-244214 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
15x, 11.9.–18.12., Di, 17:30–18:30 Uhr |
20 UStd. | 77 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Outdoor-Fitness im Stadtwald
L-244214 | Kreisverkehr Kitschburger Str./ Friedrich-SchmidtStraße, Friedrich-Schmidt-Str. 44, 50933 Köln, Braunsfeld
14x, 12.9.–19.12., Mi, 19–20 Uhr | 18.67 UStd. | 72 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Nordic-Walking

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

Nordic Walking – Bewegte Zeit im Stadtwald
Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mitbewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Einführungskurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking Stöcke und Stirnlampe mitbringen.
L-244216 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße
14x, 12.9.–19.12., Mi, 17:30–19 Uhr | 28 UStd. | 107 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Nordic-Walking Bewegtes Wochenende im Beethovenpark
L-244217 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
6.10., 7.10., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd. | 36 € | **WE** | **Michaela Nagel**

Freude am Laufen

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

Lauftraining im Volksgarten
A-244219 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
15x, 11.9.–18.12., Di, 20–21:15 Uhr | 25 UStd. | 96 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

M-244219 | Rheinpark Trampoline im Familienpark. Der Park befindet sich am nördlichen Ende des Rheinparks unter der Zoobrücke.
14x, 13.9.–20.12., Do, 18:30–19:45 Uhr | 23.33 UStd. | 89 € | **Nicolas Willem Jacobsen**

Aqua-Fitness

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

Wassergymnastik
Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und regt Herz und Kreislauf an. Die Übungen werden durch zusätzliche Spielformen ergänzt und mit Musik unterlegt.
A-248102 | Innenstadt, Holmes Place, Gürzenichstr. 6
13x, 11.9.–18.12., Di, 17–17:45 Uhr | 13 UStd. | 50 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 63 € | **Ostap Khomenko**

A-248103 | Innenstadt, Holmes Place, Gürzenichstr. 6
13x, 11.9.–18.12., Di, 17:45–18:30 Uhr | 13 UStd. | Eintritt Schwimmbad: 63 €, zzgl. Entgelt: 50 € | **Simone Metnitz, Ostap Khomenko**

Aquajogging
A-248204 | →● Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30
12x, 13.9.–20.12., Do, 17–17:40 Uhr | 10.67 UStd. | 41 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Elisabeth Jäschke**

A-248205 | →● Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30
12x, 13.9.–20.12., Do, 17:40–18:20 Uhr | 10.67 UStd. | 41 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248206 | Müngersdorf, Stadionbad, Olympiaweg 20
13x, 10.9.–17.12., Mo, 15:30–16:30 Uhr | 17.33 UStd. | 67 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 61 € | **Emina Martić**

A-248206 | →● Innenstadt, Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30
12x, 13.9.–20.12., Do, 18:20–19 Uhr | 10.67 UStd. | 41 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Elisabeth Jäschke**

L-248207 | Müngersdorf, Stadionbad, Olympiaweg 20
12x, 12.9.–19.12., Mi, 18:30–19:30 Uhr | 16 UStd. | 61 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 61 € | **Emina Martić**

Aquafitness
R-248223 | Rodenkrichen, Hallenbad, Mainstraße
13x, 11.9.–18.12., Di, 18–19 Uhr | 17.33 UStd. | 67 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 49 € | **Andreas Freundt**

R-248224 | Rodenkrichen, Hallenbad, Mainstraße
13x, 11.9.–18.12., Di, 19–20 Uhr | 17.33 UStd. | 67 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 49 € | **Andreas Freundt**