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 9)

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:

D. Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

S. Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

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

R. Cecire
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

S. Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

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

Gesundheit

Bildungsurlaub **78**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **78**

Vorträge 78

Medizin und Prävention 78

Komplementärmedizin 81

Entspannung **82**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 82

Gelassenheit im Alltag 83

Achtsamkeit und Meditation 84

Massage 86

Yoga 86

Qigong und Taiji 90

Noch mehr Entspannung… 91

Bewegung **92**

Kurse nur für Frauen 98

Kurse nur für Männer 100

Älter und aktiv 100

Qualifikation der Dozent*innen

Die Dozent*innen 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.

Bildungsurlaub

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden
Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
N-220231 | VHS Nippes
5x, 10.1.–14.1., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
4184 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220232 | VHS Nippes
5x, 11.10.–15.10., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
4184 € | **BU** | **Michaela Wende**

Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken
Bildungsurlaub mit Online-Lerninhalten in der vhs.cloud
Gesundheit entsteht ganz natürlich, wenn alle unsere Systeme im Gleichgewicht sind. Bringen die Anforderungen unseres (Berufs-)Alltags uns aus der Balance, können Rückenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Burn-out folgen. Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Visualisierung und kraftspendende Rituale füllen Sie Ihr Ressourcenköfferchen mit Methoden, die Sie auch an jeden Arbeitsplatz mitnehmen können. Sie lernen, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen, begegnen mit Wertschätzung Ihren „Energietankstellen“ und erarbeiten ein individuell stimmiges Konzept der Selbstfürsorge für mehr Ausgeglichenheit.
L-220244 | VHS Lindenthal
5x, 20.9.–24.9.,
Mo–Fr, 9–17 Uhr | 46.67 UStd | 216 €,
zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220245 | VHS Lindenthal
5x, 15.11.–19.11.,
Mo–Fr, 9–17 Uhr | 46.67 UStd | 216 €,
zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220246 | VHS Lindenthal
5x, 6.12.–10.12.,
Mo–Fr, 9–17 Uhr | 46.67 UStd | 216 €,
zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken
Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. Entspannungsübungen wie z. B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.
N-220265 | VHS Nippes
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 9–16 Uhr |
32 UStd | 147 € | **BU** | **Michaela Wende**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

Vorträge

Zeit, auszusteigen
Ein Info-Abend über Sabbatical
Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. Einer, der es getan hat, ist Joachim von Loeben. Der erfolgreiche Bankkaufmann und Rechtsanwalt in leitender Position bricht aus, reist um die Welt und schreibt ein Buch über seine Erfahrungen. Er kommt zurück in den Job, die Familie, das „normale“ Leben. Die Re-Integration gelingt. Aber etwas ist anders geworden. Er lebt bewusster und plant nun regelmäßig Auszeiten zum Kraft-Schöpfen und Atem-Holen. Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen, über das Vorher und Nachher und die ganz praktischen Details: Wie packe ich es an? Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-132003 | VHS-Studienhaus
24.11., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

Medizin und Prävention

Vorträge

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

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 Diät-

produkten und deren Gesundheitsversprechen zu halten? Auf all diese Fragen wird dieser Vortrag eingehen und es gibt Raum für Ihre Fragen.
A-132121 | VHS-Studienhaus
4.10., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Intervallfasten
Schlank und gesund durch essen und fasten
Nahrung ist heutzutage für uns jederzeit und günstig verfügbar. Supermärkte haben von früh bis spät geöffnet, Fast Food Ketten können wir sogar nachts aufsuchen. Die Nahrungsmittelindustrie rät uns, möglichst viele Mahlzeiten über den Tag verteilt zu uns zu nehmen. Doch ist das wirklich optimal für uns? In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Intervallfasten bedeutet und warum es gerade in aller Munde ist. Anschaulich stellt er dar, wo die Vorteile und Nachteile beim Intervallfasten liegen. Außerdem gibt er uns praktische Tipps, wie wir das Intervallfasten in unseren Alltag integrieren können.
A-132122 | VHS-Studienhaus
25.10., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

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-132123 | VHS Lindenthal
27.10., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. med. Patricia Nentwich

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-132124 | VHS-Studienhaus
8.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Gesundes Essen am Arbeitsplatz
Praktische Tipps und mehr
Praktische Tipps und Empfehlungen für Berufstätige, die sich angewöhnen möchten, sich mittags gesünder als bisher zu ernähren – und die dafür Anregungen und neue Ideen brauchen. Sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren ist gar nicht so einfach. Neben einem theoretischen Input werden Sie Speisen für den Arbeitsalltag kennen lernen, die Sie sich leicht zuhause selber zubereiten können. So packen Sie schon am Abend die Tasche für den nächsten Tag.
A-132125 | VHS-Studienhaus
8.11., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Fit am Arbeitsplatz
...und sich gut dabei fühlen
Knapp 17 Tage ist der deutsche Arbeitnehmer pro Jahr aufgrund von Krankheit arbeitsunfähig. Oft schleppen wir uns krank zur Arbeit, leiden an Stress und klagen über Rücken- und Nackenschmerzen. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, wo die Fallstricke für unsere Gesundheit am Arbeitsplatz liegen. Er gibt uns Tipps, wie wir besser auf uns achten und gesund bleiben können. Außerdem gibt es praktische Übungen, die Sie auch kurz im Büro machen können – um Nacken- und Rückenschmerzen zu lindern! Sie erhalten ein Hand-Out mit Übungen für Büro und zu Hause.
A-132126 | VHS-Studienhaus
15.11., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Milch – welche Qualität steckt hinter der weißen Weste?
Worin besteht der Unterschied zwischen frischer Milch und reiner Buttermilch – und welcher zwischen Biomilch, Weidemilch und H-Milch? Was bedeutet "wärmebehandelt" und welche Wirkung hat dieses Verfahren auf die Qualität des Milchproduktes? Worauf sollten Sie beim Milchkauf achten? Auf diese und andere Fragen geht die Referentin in ihrem Vortrag ein. Dabei gibt es Raum für Ihre Fragen.
A-132127 | VHS-Studienhaus
17.11., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Barbara Contzen

Resilienz in privater Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung
Eine gesunde Belegschaft als Erfolgsgarant für die Organisationen der Zukunft
Seit Ende der 1990er Jahre untersuchen immer mehr Wissenschaftler, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die großen Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Dies wirkt sich auf die Führungskräfte und auf alle Beschäftige der Organisationen aus: Langzeiterkrankungen, psychischen Erkrankungen und Burnout nehmen zu. Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz. Gemeint ist die Widerstandskraft und Robustheit eines Systems bei gleichzeitiger Flexibilität. Neben der persönlichen Resilienz-Förderung der Mitarbeiter*innen 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-132128 | VHS-Studienhaus
17.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Faszination Faszien: Das Faszientraining
Was ist das, was habe ich davon, und wie mache ich es richtig?
Faszientraining ist in aller Munde. Spätestens seit dem Bekanntwerden der Faszienrolle, der "BlackRoll", liegt das Faszientraining voll im Trend. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Faszientraining überhaupt ist und ob es wirklich so große Vorteile bietet. Er geht dabei besonders auf die praktische Anwendung ein und gibt viele Tipps und Anregungen für den Alltag.
A-132129 | VHS-Studienhaus
22.11., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Sebastian Kaiser

Kölner Gesundheitsgespräche in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln

Recovery

Recovery ist ein Weg, um trotz der durch die psychische Krankheit verursachten Einschränkungen ein befriedigendes, hoffnungsvolles und konstruktives Leben zu leben (Anthony 1993). Lange herrschte die Vorstellung von der Unheilbarkeit psychischer Störungen. Das hat viele Menschen entmutigt und ihnen geschadet. Dabei wissen wir schon lange, wie wichtig Hoffnung für die Genesung ist und wie individuell Genesungsprozesse verlaufen. Was unterstützt und begleitet auf diesem Weg? Wo findet man geeignete Begleiter? Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132131 | FORUM Volkshochschule
18.8., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Ulf Adam

Frühkindlicher Karies – Ursachen und Vorbeugung

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat sich die Mundgesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sehr positiv entwickelt. Im bleibenden Gebiss zeigen sich hervorragende Präventionserfolge. So haben heute circa 80 % der 12-Jährigen naturgesunde bleibende Zähne. Es zeigt sich jedoch eine zu hohe Karieslast bei 3-jährigen Kindern mit einer starken Polarisation. 14 % der 3-Jährigen sind in Deutschland von Karies betroffen. Hier gilt es die Ursachen zu klären und eine Strategie zur Vorbeugung zu schaffen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132132 | FORUM Volkshochschule
19.8., Do, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Patrick Heitkemper**

Mein Kind will wegen Bauch-/Kopfschmerzen die Schule nicht besuchen! Was kann ich tun?

Ein Kind/Jugendlicher kann viele Gründe haben, nicht zur Schule gehen zu wollen oder zu können. Häufig erschließen sich diese nicht auf den ersten Blick: Angst vor der Schule, Mobbing, Leistungsdruck, Prüfungsangst, aber auch Sorge um das Zuhause, die Familie können Ursachen darstellen. Sie erfahren im Vortrag, was im Umgang mit dem schulverweigernden Kind und im Kontakt mit der Schule wichtig ist. Darüber hinaus werden Sie über hilfreiche Einrichtungen (zum Beispiel: Beratungsstellen, Schulpsychologischer Dienst, Diagnostik/ambulante Therapie, Tagesklinik/stationäre Therapie, Wiedereingliederungsprogramme von Bildungsträgern) informiert. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132133 | FORUM Volkshochschule
24.8., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei

Depression – Ich kann nicht wollen

in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und Selbsthilfegruppen

Kein Schwung, keine Energie, nichts macht mehr Freude – wie erkenne ich, ob eine Depression dahintersteckt? Und was kann ich dagegen tun? Wann ist es sinnvoll, an Psychotherapie oder eine psychiatrische Behandlung zu denken? Depression kann jeden treffen. Jedes Jahr erkranken etwa 10.000 Menschen in Köln zum ersten Mal an einer depressiven Episode. Im Verlauf eines Jahres sind in Köln ungefähr 65.000 Menschen von schweren, wiederkehrenden Depressionen betroffen. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132134 | FORUM Volkshochschule
7.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Matthias Albers

Diabetes, Beruf und Führerschein – Was dürfen Menschen mit Diabetes?

Angebot zum Weltdiabetestag in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und Selbsthilfegruppen

Menschen mit Diabetes können grundsätzlich alle Tätigkeiten und Berufe ausüben. Unterstützt werden sie dabei durch moderne Schulungen und Behandlungen, in den letzten Jahren aber besonders durch die Digitalisierung mit völlig neuen technischen Unterstützungsmöglichkeiten. Die Lebenserwartung von Diabetikern ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen und das Unfallrisiko gesenkt worden. Internationale Studien zeigen, dass Menschen mit Diabetes keine statistische Häufung von Verkehrsunfällen ausweisen. Die modernen Assistenzsysteme ermöglichen darüber hinaus, dass Menschen mit einem insulinpflichtigen Diabetes in einigen europäischen und außereuropäischen Ländern seit mehreren Jahren den Beruf als Piloten von Linienflugzeugen erfolgreich und sicher ausüben. Diese neuen Ergebnisse werden präsentiert und es soll ein Blick in die Zukunft gewagt werden, wie sich die Teilhabe am beruflichen Leben von Menschen mit Diabetes entwickeln wird. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132135 | FORUM Volkshochschule
10.11., Mi, 17 – 18 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Kurt Rinnert

Pandemiebewältigung HIV damals und Corona heute

Kölner Gesundheitsgespräche in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln

Pandemiegeschehen damals und heute. Parallelen und Unterschiede in der gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit der HIV- Pandemie damals im Vergleich zur Corona-Pandemie heute. Die Einladung von Zeitzeug*innen ist geplant. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132136 | FORUM Volkshochschule
18.11., Do, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Hannah Stelberg, Katrin Baumhauer, Dr. Anna Julia Gläser-Zorn**

Bewegung für ältere Menschen zu Hause

Bewegung dient der Gesunderhaltung und verbessert die geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Nun können einige Menschen bestehende Angebote in der Kommune nicht wahrnehmen. In diesem Vortrag werden Programme für zu Hause vorgestellt und diskutiert. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132137 | FORUM Volkshochschule
24.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dr. Sabine Eichberg**

Migrationsbelastung und ihre Auswirkungen auf die Generationen

60 Jahre Anwerbeabkommen mit der Türkei

Eine Betrachtung der Migrationsbelastungen und ihre Auswirkungen auf mehrere Generationen. Die verschiedensten Bereiche des Lebens sind geprägt von den Migrationserfahrungen. Aktuelle Phänomene werden vor diesem Hintergrund genauer betrachtet und erklärt. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

A-132138 | FORUM Volkshochschule
9.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Musa Deli

Kurse und Seminare

Das Anti-Schnarch und Apnoe-Training "ASuA"

Kurs

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

N-222110 | VHS Nippes
4x, 26.10. – 16.11., Di, 20 – 21:30 Uhr |
8 UStd | 42 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Silvana Kreuzer

Komplementärmedizin

Vorträge

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

Ein gesunder Darm

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

Wer hat heutzutage nicht schon einmal Probleme mit dem Darm gehabt? Stress, Umwelteinflüsse oder Medikamente können eine der vielen Ursachen für einen gestörten Darm sein. Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z.B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, 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-132311 | VHS-Studienhaus
4.10., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

Unklare Verdauungsbeschwerden

– was könnten die Ursachen sein?

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

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

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

A-132312 | VHS-Studienhaus
27.10., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Doris Paas**

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-132313 | VHS-Studienhaus
3.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Carmen Neuhausen

Gutes Hören hält gesund

Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter

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

A-132314 | VHS-Studienhaus
10.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Claudia Krüger

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-132315 | VHS-Studienhaus
15.11., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Stefanie Dücker

Kurse und Seminare

Mit mehr Freude und Energie durch den Alltag

Aktiv gesünder leben

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

A-222410 | VHS-Studienhaus
13.11., Sa, 13 – 18 Uhr | 6.67 UStd | 40 € |
Carmen Neuhausen

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Atem als Rhythmus von Kraft und Entspannung

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

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 6.9. – 4.10., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr |
13.33 UStd | 54 € | **Dr. Anette Einzmann**

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

Alexander-Technik bei Schmerz und Verspannung

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

A-230013 | VHS-Studienhaus
20.11., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
37 € | **WE** | **Hendrik Klein**

„Schöner Sitzen" im Büro mit der Alexander-Technik

"Sitz grade, Kind!" hat die Omma immer gesagt. Wie wäre es gewesen wenn sie gesagt hätte "Sitz natürlich aufgerichtet, mühelos stabil und doch beweglich, Kind!" Warum fällt es uns eigentlich so schwer länger aufrecht zu sitzen? Und was hat die Omma und ihr gut gemeintes Sätzchen damit zu tun?
In diesem Kurs lernen Sie die Alexander-Technik kennen und was sie zum Thema "Wie bewegen wir uns im anspruchsvollen Büro-Alltag leichter?" anzubieten hat.
Es geht darum unbewusste Gewohnheiten rund ums Sitzen am Computer aufzuspüren und wieder zu "verlernen"; denn sie sind oft der Grund für überflüssige Spannung in den verschiedenen und "allseits beliebten" Körperregionen und können zu Nacken- oder Rückenschmerzen, Anspannung in den Armen oder angestrengten Augen führen. Durch neues Erleben und Ausprobieren, wird die Körperwahrnehmung geschult und verbessert. Durch das Erkennen von möglichen Ursachen entstehen wieder neue Entscheidungsmöglichkeiten in unseren Bewegungsabläufen. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Dieser einmalige Workshop kann auch als Ergänzung für den 5-Teiligen Kurs genutzt werden.

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

Dieser 5-teilige Kurs ist für Anfänger*innen sowie auch für Wiedereinsteigende geeignet.

A-230015 | VHS-Studienhaus
5x, 28.10. – 25.11., Do, 20 – 21:30 Uhr |
141 € | **Diana Hansen**

Entspannter und klarer Lesen

Sehtraining für die Augen

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

A-230020 | VHS Lindenthal
26.9., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
24 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Gerlinde Riese

Sehtraining am PC – hilfreiche Übungen und Tipps gegen trockene und müde Augen!

Online-Kurs

Die Arbeit am Bildschirm, insbesondere auch in Zeiten von Homeoffice, kann mit der Zeit zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, zu Kopfschmerzen sowie zu trockenen und müden Augen führen. Das Sehen wird selbst mit Brille anstrengend. Man spricht hier vom Office-Eye-Syndrom. In diesem Zusammenhang lässt auch die allgemeine Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit nach. Ein Kurs, der mit einem Impulsvortrag (einschließlich praktischen Übungen) beginnt, wird all diese Teilbereiche schwerpunktmäßig beleuchten. Zahlreiche Augenübungen und praktische Tipps sollen ein bewussteres Sitz- und Sehverhalten einüben und damit ein angenehmeres und müheloseres Sehen am Bildschirm ermöglichen. Das Sehtraining findet über die Plattform Zoom statt. Den Zoom-Link zum virtuellen Kursraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

O-230022 | →● Online
4x, 14.9. – 5.10., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
8 UStd | 33 € | **Gerlinde Riese**

Gelassenheit im Alltag

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

Tankstelle für Stressgeplagte

Mit frei fließendem Atem zu mehr Wohlbefinden

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

A-230100 | VHS-Studienhaus
18.9., 19.9., Sa, 15 – 18 Uhr, So, 10 – 13 Uhr |
8 UStd | 37 € | **WE** | **Christa Zander**

Mein Atem und ich

Aufatmen – Durchatmen – Atem schöpfen

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

A-230101 | VHS-Studienhaus
3x, 20.11. – 11.12., Sa, 15 – 18 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Christa Zander**

Waldbaden intensiv

Eine Exkursion im Königsforst

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

P-230125 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
11.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 19 € |
Annette Schmitges

P-230126 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
6.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 19 € |
Annette Schmitges

Waldbaden im Dünnwalder Wald!

Waldbaden ist Wald statt Wanne und Gesundheitsprävention durch Regeneration in der Waldluft, die reich an ätherischen Ölen ist. Sie sind herzlich willkommen, Shinrin Yoku zu erleben und ein Waldbad in herbstlicher Pracht zu nehmen! Nicht in der Dusche daheim, sondern im Wald nebenan: im rechtsrheinischen Dünnwalder Wald tauchen Sie in eine andere Welt ein, duschen Stress, Sorgen und Probleme einfach ab.
Studien zufolge entspannen Geist und Körper schon nach 30 Minuten im Wald. In vier Stunden tauchen Sie in die Waldatmosphäre richtig ein. Sie baden in der gesundheitsfördernden Waldluft. Sie erleben eine Ästhetik, die der Mensch seit jeher als schützend und wohltuend empfindet. Sie erspüren einen vielschichtigen Klangkosmos. Sie lassen die Seele baumeln und stärken nachweislich und ohne Anstrengung Ihr Immunsystem.

M-230128 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünnwalder Mauspfad 436, 51069 Köln
9.10., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 22 € |
Benoît Marchal

Ruhepunkte finden: Eine Auszeit mit Atem, Balance, Meditation & Klang

Genießen Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus klassischen westlichen Entspannungstechniken, Atembeobachtung und Meditation, Achtsamkeit in Stille, kombiniert mit leichten Qi Gong-Elementen und Übungen aus dem Yoga im Liegen und Stehen, die beweglicher machen und die Körperbalance fördern. Verschiedene Lesungen, gefolgt von einer entspannenden Klangmeditation, runden diese Auszeit für einen Tag ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung.

P-230133 | VHS Porz
7.11., So, 10:30 – 15:30 Uhr | 6.67 UStd |
30 € | **WE** | **Kristina Beyer**

Oase der Ruhe mit Stille und Klang

Egal wo wir gerade im Leben stehen – unser Geist ist fast immer beschäftigt, unzählige Aufgaben und Termine lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Diese Auszeit soll Ihnen helfen, für einige Stunden Abstand zum Alltag und von der täglichen Routine zu finden und auf wohltuende Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, den Wechsel von Meditation im Gehen und Sitzen sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Klärung des Geistes, der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.

P-230134 | VHS Porz
26.9., So, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |
34 € | **WE** | **Kristina Beyer**

Entspannende PMR-Minis für "Schreibtisch-Täter"

Online-Kurs

Dieser Online-Kurs richtet sich an Interessierte, die beruflich viel Zeit am Schreibtisch verbringen. Mit Hilfe leicht zu erlernender Mini-Übungen aus der PMR (Progressive Muskelentspannung) entspannen wir sanft den Schulter-Nacken-Bereich und entlasten den Rücken. Ergänzende Atemübungen machen den Kopf frei, fördern die innere Ruhe und Zentrierung und steigern das Wohlbefinden. Bitte halten Sie eine Matte, eine leichte Decke, ein kleines Kissen und warme Socken bereit. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

O-230134 | →● Online
6x, 27.9. – 22.11.,
Mo, 18:30 – 19:15 Uhr | 6 UStd | 28 € |
Kristina Beyer

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

Kurs mit optionaler Online-Unterstützung und Begleit-App

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

A-230151 | VHS-Studienhaus
3x, 10.9.–24.9., Fr, 17:50–21:30 Uhr |
14.67 UStd | 68 €, zzgl. Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Entspannt am Wochenende – Wohlfühltag

Eine Auszeit vom Alltag nehmen

Eigenliebe leben, sich selbst etwas Gutes zu tun, ist für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, viel geben, ist es besonders wichtig, etwas für sich zu tun, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burn-Out vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Tag eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpft der Körper wieder Kraft, die Seele bekommt wieder Raum für Kreativität und neue Ideen. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.

A-230154 | VHS Lindenthal
9.10., Sa, 10:30–16 Uhr | 7.33 UStd |
34 € | **WE** | **Angelika Biert**

Abschalten und Auftanken

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

A-230181 | VHS-Studienhaus
6x, 9.11.–14.12., Di, 18:15–19:45 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Michaela Wende**

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

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

Autogenes Training

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

A-231300 | VHS-Studienhaus
6x, 21.9.–2.11., Di, 19:45–21:15 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
6x, 9.11.–14.12., Di, 19:45–21:15 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
5x, 9.9.–7.10., Do, 18:30–20 Uhr | 141 € |
Jürgen Worbs

L-231341 | VHS Lindenthal
8x, 28.10.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Jürgen Worbs**

Autogenes Training – Ein Tag zur Auffrischung und Vertiefung

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

A-231399 | VHS-Studienhaus
21.11., So, 10:30–16:30 Uhr | 8 UStd |
37 € | **WE** | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Für den Alltag und Beruf

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

A-232338 | VHS-Studienhaus
6x, 21.9.–2.11., Di, 18:15–19:45 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

L-232340 | VHS Lindenthal
5x, 9.9.–7.10., Do, 20–21:30 Uhr |
141 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
8x, 28.10.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

After-Work-Meditation am Montag

Online-Kurs

Machen Sie es sich zu Hause auf dem Meditationskissen oder einem Stuhl gemütlich: Sechs verschiedene online geführte Meditationen am Montagabend fördern das Abschalten und sorgen für einen angenehmen Einstieg in den Feierabend. Informationen zum Nutzen der Meditation, Tipps zu Variationen und zur Integration in den Alltag sowie der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden erwarten Sie. Für Neueinsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen geeignet. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

O-233010 | →● Online
6x, 27.9.–22.11.,
Mo, 19:30–20:30 Uhr | 8 UStd | 38 € |
Kristina Beyer

Einführung in die Zen-Meditation

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

Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Das Erleben in der Stille ist heilsam – zentrierend und erdend. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.
A-233011 | VHS-Studienhaus
4.12., Sa, 11:30 – 15:30 Uhr | 5.33 UStd |
25 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Ein Winterruhetag - online

An diesem Tag wollen wir gemeinsam von zu Hause aus 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. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten zum Online-Kursraum entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233012 | →● Online
1 Vormittag, 5.12. | So, 10:30–13:30 Uhr |
Entgelt: 18 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Acem-Meditation

Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen, sondern reduziert Stress, Nervosität und Schlafstörungen. Energiereserven werden freigesetzt und die Leistungsfähigkeit wie auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Acem-Meditation wird auf dem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach zu erlernen und lässt sich problemlos in den Alltag übertragen. Bringen Sie so mehr Gelassenheit in Ihr Leben. Bitte bequeme Kleidung tragen.
A-233014 | VHS-Studienhaus
13.11., 14.11., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | 31 € | **WE** | **Monika Wirkkala**

Zen-Meditation

Ein Weg zu sich selbst

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

des seelisch/psychischen Bereichs führen und zum Ort einer wirklichen Begegnung mit dem eigenen wahren Selbst werden. Auch und sogar besonders für westliche Menschen kann „ZaZen“ eine essentielle innere Wende herbeiführen. Je nach Verlauf des Kurses und dem Engagement der Übenden können später noch zwei weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: die Kalligraphie und die Teezeremonie.
A-233018 | VHS-Studienhaus
6x, 29.10. – 3.12., Fr, 18 – 20:30 Uhr |
293 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Prof. Willy Decker

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

Atemworkshop – vom Kopf in den Körper

Online-Kurs

Unsere bewusste Atmung kann den Geist stabilisiert und öffnet. Sie lässt uns Kraft, Konzentration, Entspannung und Meditation erfahren. Bewußtes atmen heißt, die Atemluft ganzheitlich in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Genießen Sie in vollen Zügen Ihre Atmung. Lernen Sie durch unterschiedliche Atemübungen in Theorie und Praxis wie der Atem Sie trägt und kommen Sie vom Kopf in den Körper. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: einen Stuhl oder Sitzkissen, eine Decke sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können.
O-233059 | →● Online
12.9., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

O-233060 | →● Online
5.12., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Bewusstseinstraining – eine Verabredung mit mir

Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene Sitz-Meditationstechniken, bekommen Hintergrundwissen und werden zu Achtsamkeit, positivem Denken und Spiritualität im Alltag geführt. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen dienen der Vorbereitung der Meditation. Schenken Sie sich ein Stück Ruhe und Kraft für den Alltag.
L-233061 | VHS Lindenthal
10.10., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Achtsamkeitsmeditation

L-233065 | VHS Lindenthal
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **N.N.**

Achtsamkeitsmeditation am Abend

Online-Kurs

Mit diesem Kurs können Sie auch von zu Hause aus aktiv entspannen und meditieren. In einer geschlossenen Gruppe lernen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin, Achtsamkeits- und Meditationsübungen kennen, die Ihnen gerade in diesen Zeiten ein Stück Gelassenheit und Kraft für den Alltag schenken. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen werden zur Vorbereitung der Meditation praktiziert. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233066 | →● Online
14x, 7.9. – 21.12., Di, 18 – 19 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Elisabeth Althoff**

Atemworkshop – richtig atmen lernen.

Unsere Atmung geschieht unbewusst und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Richtig atmen heißt, die Atemluft ohne Anstrengung ganz

in Bauch und Becken hineinströmen zu lassen. Genießen Sie in vollen Zügen Ihre Atmung und lernen Sie, wie der Atem Sie durch schwierige Situationen trägt. Erfahren Sie durch Atemübungen Konzentration, Entspannung und Kraft.
A-233067 | VHS-Studienhaus
7.11., So, 11 – 14 Uhr | 19 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Yin & Yang Yoga
Online-Kurs
Dynamisch-fließende Bewegungen treffen auf passive Positionen, in denen Spannungen in Körper und Geist gelöst werden. Die Yin-Sequenz wirkt auf tiefe Bereiche des Körpers und hat eine regenerierende Wirkung. Die Yang-Sequenz ist kraftvoll und energetisierend. Beide Sequenzen miteinander kombiniert schaffen eine wohltuende Balance. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233069 | →● Online
15x, 6.9. – 20.12., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
3121 € | **Martina Will-Fall**

Chakra Meditation online – Reise durch die Chakras
Early-Bird-Kurs
Erfahre jede Woche entspannende, tiefe und aufbauende Chakra-Meditationen. Mit klarem Fokus, frischer Energie, Leichtigkeit und stressfrei in den Tag starten: Lerne die Kraft der Chakras kennen, erhalte interessanten Input und löse durch die geführten live Meditationen (für Anfänger*innen und Geübte) Spannungen im Körper und Geist, Blockaden und alte Muster auf, steigere deine Lebensfreude, dein Wohlbefinden und komme in Einklang mit dir Selbst. Für ein glückliches und erfülltes Leben voller Entspannung und positiver Energie.
O-233075 | →● Online
16x, 8.9. – 22.12., Mi, 7 – 8 Uhr |
21.33 UStd | 86 € | **Marlene Krursel**

Massage

Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für Zwei
Ein Sonntag für Paare
Unser Leben wird immer hektischer und gerade im Alltag passiert es leicht, dass man sich keine Zeit für Kommunikation über Berührung nimmt. Dabei gibt Berührung ein Gefühl von Sicherheit und Liebe – und beides braucht der Mensch. Massage ist da eine vorzügliche Methode, um das Tempo ein wenig zu drosseln, Stress abzubauen und die Harmonie zu spüren. Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen sicheren Umgang mit einigen grundlegenden Massagetechniken, Kenntnis über passende Öle und macht Sie mit der eigenen Intuition bei der Massage vertraut. So können Sie sich auch zuhause Oasen der Auszeit schaffen. Massage kann eine gute Beziehung festigen und eine müde beleben. Bitte ein (altes) großes Handtuch und eine Decke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden.
A-234035 | VHS-Studienhaus
26.9., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd |
44 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

A-234036 | VHS-Studienhaus
10.10., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd |
44 €, zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen – für Paare
In diesem Kurs lernen Sie, wie man den ganzen Menschen über die Füße erreichen und dabei für Entspannung und Wohlbefinden sorgen kann. Eine wunderbare Möglichkeit, eine kleine Auszeit aus der Hektik des Alltags zu nehmen. Durch die Massage der einzelnen Zonen wird der gesamte Organismus besser versorgt. Muskeln können gelockert, das Bindegewebe besser versorgt werden. Sie erlernen verschiedene Grifftechniken und einige Reflexzonen am Fuß kennen, um im Anschluss an den Kurs selbständig eine wohltuende Massage geben zu können. Massiert wird paarweise auf Massageliegen. Bitte bringen Sie eine große Decke, zwei große Handtücher, ein Kissen sowie bequeme Kleidung mit, z.B. eine Hose mit weitem Bein. Der Kurs ist nur mit Partner*in buchbar. Entgelt und Skriptkosten p.P.
A-234080 | VHS-Studienhaus
25.9., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 €,
zzgl. Skript + Materialkosten: 5 € | **WE** |
Eva Landefeld

Kopf- bis Rückenmassage sitzend
Ein Online-Workshop für Paare
Bewusste Berührung kann verbindend und inspirierend sein und dabei viel Freunde bereiten – Hier legen wir den Fokus auf den Kopf, Rücken und den Nacken und arbeiten daran mittels Einsatz von Händen, Unterarmen und Ellenbogen eine Leichtigkeit im Körper zu verschaffen und Verspannungen zu lösen. Es wird paarweise abwechselnd unter Anleitung massiert. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: eine Matte, 2 größere Kissen, eine Decke sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Der Workshop läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Bitte zu zweit anmelden.
O-234700 | →● Online
31.10., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan
Ein Sonntag für Paare
Shiatsu – auf Japanisch "Fingerdruck" – ist eine wohltuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen werden Körper und Geist eingeladen, Spannungen gehen zu lassen und innere Ruhe zu finden. Shiatsu ist ein wunderbarer Gegenpol zu Stress und Hetze. Verspannungen, Disharmonien und Schmerzen können sich lösen. Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie nach diesem Seminar selbständig anwenden können. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.
A-234701 | VHS-Studienhaus
31.10., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 31 € |
WE | **Bernadette Calenberg**

Thai-Shiatsu-Ganzkörpermassage
Ein Online-Workshop für Paare
Bewusste Berührung kann verbindend und inspirierend sein und dabei noch viel Freude bereiten – nicht nur dem Empfangenden, sondern auch dem Gebenden. Der Massierende stimuliert mit Händen, Daumen und Ellbogen die Energielinien und Druckpunkte am Körper. Diese umfassende Ganzkörpermassage 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. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: eine Matte, 2 größere Kissen, eine Decke sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Der Workshop läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Bitte zu zweit anmelden.
O-234702 | →● Online
21.11., So, 11 – 14 Uhr | 19 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Yoga

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

Das vielfältige Yoga-Angebot der VHS Köln gliedert sich wie folgt:

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

Yoga zum Kennenlernen

Ein Wochenende nur für mich

In diesem Workshop tauchen wir schrittweise in die Welt des Yoga ein und lernen verschiedene Körperhaltungen (Asanas), sowie Atem- und Entspannungsübungen kennen, die Stress und Verspannungen abbauen und sie zur Ruhe kommen lassen. Der Workshop ist für Anfänger*innen, Wiedereinsteigende und Neugierige gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Sitzkissen mitbringen.

A-235000 | VHS-Studienhaus
11.9., 12.9., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd |
37 € | **WE** | **Monika Zielinski**

Thematische Yoga-Angebote

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

Yoga Flow

Nach einer Aufwärmung werden kleine Übungsreihen in dynamischer Weise angeleitet und wiederholt geübt – dabei entwickelt sich ein individueller Bewegungs- und Atem-Flow. Zwischen den Übungsreihen wird in statischen Stellungen neue Kraft getankt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga gerne etwas dynamischer praktizieren.

A-235118 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 20.12.,
Mo, 20:15 – 21:30 Uhr | 21.67 UStd | 87 € |
Petra Bäßler

Die eigene Achtsamkeit erforschen

Mit Yoga- und Achtsamkeitsübungen wach und wachsam werden

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

A-235137 | VHS-Studienhaus
9.10., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 25 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

A-235138 | VHS-Studienhaus
27.11., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 25 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

Magische 50 – Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens

Ein Yogakurs für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu- oder wieder-entdecken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstärkenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohltuender Heiterkeit. Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.

N-235150 | VHS Nippes | 14x,
7.9. – 21.12., Di, 18 – 19:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Eva-Maria Vogt**

Dem Altern ein Schnippchen schlagen – Yoga für Senior*innen

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

A-235151 | VHS-Studienhaus
16x, 7.9. – 21.12., Di, 11:30 – 13 Uhr |
32 UStd | 129 € | **Cordula Wolff**

A-235153 | VHS-Studienhaus
15x, 9.9. – 16.12., Do, 11 – 12:30 Uhr |
3121 € | **Cordula Wolff**

Yoga 50plus

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

M-235159 | VHS Mülheim
14x, 8.9. – 22.12., Mi, 9:30 – 11 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Petra Bäßler**

Yoga – nur für Frauen

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

M-235165 | VHS Mülheim
13x, 9.9. – 16.12., Do, 10 – 11:30 Uhr |
26 UStd | 105 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – nur für Männer

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

N-235174 | VHS Nippes | 14x,
8.9. – 22.12., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Harald Bortz**

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.

L-235222 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Di, 19:10 – 20:10 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | VHS Nippes
14x, 7.9. – 21.12., Di, 9 – 10:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
14x, 8.9. – 22.12., Mi, 9 – 10:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 92 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 10:30 – 12 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Carola Muth**

Yoga für Alle – Nippes
N-235250 | VHS Nippes
14x, 8.9.–22.12., Mi, 10:30–12 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

Yoga für Rücken und Gelenke
K-235280 | VHS Kalk | 13x,
8.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle

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

Der Montag-Morgen-Munter-Macher
Montagmorgen – eine (Arbeits-)Woche beginnt... Sie haben die Wahl: Entweder stürzen Sie sich direkt in den Alltag, um alle Pläne für diese Woche möglichst schnell in die Tat umzusetzen. Vielleicht merken Sie aber dann im Laufe der Woche, dass Ihr Energiespeicher nicht ganz bis zum nächsten Wochenende reicht...oder Sie nehmen sich zunächst Zeit für diesen Yogakurs. Sie erlernen einfache Yogaübungen, mit deren Hilfe Sie Kraft schöpfen können und Ausgeglichenheit erreichen. Gleichzeitig beugen Sie typischen Begleiterscheinungen einer ausgefüllten Woche wie Verspannungen, Rückenschmerzen und anderen Symptomen vor.
A-235304 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 10:30–12 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
Einfache Yoga-Übungen bei optimaler Ausrichtung der Gelenke und Knochen sowie präzise ausgeführt im Einklang mit dem Atem.
A-235306 | VHS-Studienhaus
16x, 7.9.–21.12., Di, 10–11:30 Uhr |
32 UStd | 129 € | **Cordula Wolff**

Yoga-Atemübungen online: Mit viel Energie und Gelassenheit in den Tag starten!
Early-Bird-Kurs
Mit diesem Kurs können Sie flexibel, von zu Hause oder auch im Büro, gelassen und entspannt in den Tag starten. In einer geschlossenen Gruppe lernen Sie, unter Anleitung der Kursleitung, Atemübungen in Kombination mit Yoga kennen. Der Schwerpunkt wird auf die Atemtechniken (Pranayama) gelegt. Ausgehend vom klassischen Hatha-Yoga lernen Sie eine breite Palette von Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihren Atem zu verbessern und auf die körperlichen Übungen (Asanas) abzustimmen. Sie werden merken, dass die Konzentration auf Pranayama dazu führt, dass sich Atemvolumen, Körperhaltung und die (achtsame) Yogapraxis insgesamt verbessern. Die Übungen eignen sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Jung und Alt, mit und ohne körperliche Einschränkungen. Auf individuelle Fragen und Probleme wird gerne eingegangen. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Den Zoom-Link zum virtuellen Kursraum entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-235306 | →● Online
16x, 8.9.–22.12., Mi, 8–9 Uhr |
21.33 UStd | 86 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
A-235308 | VHS-Studienhaus
15x, 9.9.–16.12., Do, 9:30–11 Uhr |
121 € | **Cordula Wolff**

Yoga – Morgenflow
Starten Sie mit Yoga in die neue Woche! In diesem Kurs lernen Sie einfache Übungsfolgen kennen, die Ihnen dabei helfen, Energie zu tanken, ohne am Ende des Kurses erschöpft zu sein. Dazu dienen kleine Ruhephasen, in denen Sie verschiedene Atemtechniken praktizieren. Am Ende des Kurses wird eine kleine Meditation angeleitet, die zu mehr Ausgeglichenheit und Entspannung führt. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse in Yoga. Sollten Sie bereits Yoga praktizieren, lernen Sie hier neue Techniken und Übungsfolgen kennen, die Sie in Ihre Praxis integrieren können.
A-235309 | VHS-Studienhaus
15x, 6.9.–20.12., Mo, 9–10 Uhr |
281 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
Abwechslungsreiche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – durch detaillierte Anleitung wird das Gespür für die eigene Körpergrenze entwickelt und durch tiefen Atem erweitert.
A-235311 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12.,
Mo, 16:45–18:15 Uhr | 26 UStd | 105 € |
Petra Bäßler

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 16:30–18 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 16:30–18 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ashtanga-Yoga ist dynamischer und körperlich anstrengender als andere Hatha Yoga-Stile: eine Synthese aus Kraft, Konzentration und Ausdauer, fließende Bewegungsabfolge.
A-235319 | VHS-Studienhaus
15x, 10.9.–17.12., Fr, 10–11:30 Uhr |
121 € | **Elke Lehnert**

A-235320 | VHS-Studienhaus
15x, 10.9.–17.12., Fr, 16–17:30 Uhr |
121 € | **Elke Lehnert**

Yoga für Alle – Lindenthal
Sanfte Körperübungen (Asanas) im Rhythmus des Atems lösen Verspannungen und fördern das Wohlbefinden. Besonders für Anfänger*innen und Senior*innen.
L-235324 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 10:15–11:45 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Monika Zielinski**

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert.
L-235331 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12.,
Mo, 17:15–18:15 Uhr | 16 UStd | 65 € |
Ina Hoff

Kreatives Hatha-Yoga – Sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe.
L-235332 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 17:30–19 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.
L-235333 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 20:15–21:45 Uhr |
26 UStd | 105 € | **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
13x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 105 €

Yin Yoga – Lindenthal
Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre

Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
L-235337 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 12–13:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges, ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
13x, 7.9.–14.12., Di, 10:30–12 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Carola Muth**

Yoga nach Sivananda: Präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235350 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges, ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
14x, 7.9.–21.12., Di, 16:30–18 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

N-235352 | VHS Nippes
14x, 7.9.–21.12., Di, 12–13:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga: Ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
14x, 8.9.–22.12., Mi, 16–17:30 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Kerstin Kopp**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes | 13x,
9.9.–16.12., Do, 16:30–18 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Marlene Krursel**

N-235358 | VHS Nippes | 13x,
9.9.–16.12., Do, 18–19:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Marlene Krursel**

Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
N-235360 | VHS Nippes
13x, 9.9.–16.12., Do, 10–11:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle

Online-Kurs
In diesem Yogakurs werden bekannte, vertraute Yogaübungen angeboten, die unseren Körper, Geist und unsere Seele vitalisieren und stabilisieren. Es gibt Raum für Atemübungen und Entspannung. Ob Anfänger*in oder bereits praktizierender Yogi – hier können Alle mitmachen! Der Kurs läuft über die Plattform Zoom.
O-235368 | →● Online
16x, 7.9.–21.12., Di, 18:30–20 Uhr |
32 UStd | 129 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

O-235369 | →● Online
16x, 8.9.–22.12., Mi, 19–20:30 Uhr |
32 UStd | 129 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga am Morgen – online

Early-Bird-Kurs
„Hallo, Du junger neuer Tag. Was magst Du mir bringen?“ Mit Yoga begrüßen wir gemeinsam den frühen Morgen, mit einer Mischung aus Entspannung und Anregung. Wir aktivieren sanft den Körper, mobilisieren sachte die noch steifen Gelenke, und beleben nach und nach Atem und Kreislauf. Die Gedanken werden fokussiert – wir sind im Hier und Jetzt. Innerlich geordnet und sanft belebt starten wir in den Freitag und lassen das Wochenende bereits anklingen. Die Übungen sind sowohl für Einsteiger*innen, als auch für Yogaerfahrene geeignet.
O-235370 | →● Online
15x, 10.9.–17.12., Fr, 8–9 Uhr |
281 € | **Kerstin Kopp**

Yoga für Alle – Kalk

K-235373 | VHS Kalk | 13x,
8.9.–15.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle – Mülheim

Yoga soft – sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Entspannungsübungen schaffen Regeneration im stressigen Alltag.
M-235386 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende
Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yoga-Übungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.
A-235428 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Petra Bäßler**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene I

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts.
Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.
Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.
A-235501 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gerlinde Riese**

Yoga für Fortgeschrittene

L-235503 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 15:15–16:45 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gerlinde Riese**

L-235504 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:15–19:45 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Elfi Riesen**

Klassisches Hatha-Yoga.
M-235505 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Cordula Wolff**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
13x, 6.9.–20.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
13x, 10.9.–17.12., Fr, 9–10:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Carola Muth**

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene II

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semester regelmäßiger Yogapraxis.
A-235601 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9.–20.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe II

Vinyasa Flow.
M-235602 | VHS Mülheim
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–20 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Cordula Wolff**

Qigong und Taiji

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

Energie tanken mit Qigong

Qigong Yangsheng in der Mittagspause
Nutzen Sie die Mittagspause für Wohlbefinden und Entspannung. Die einfachen Übungen des Qigong lockern Muskeln und Gelenke und tragen mit den meditativ-fließenden Bewegungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit bei. Schaffen Sie einen Gegenpol zum Stress im Alltag. 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, 8.9.–8.12., Mi, 12:15–13 Uhr |
12 UStd | 49 € | **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. Lernen Sie einfache Übungen, 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 | 5.12., So, 11–16 Uhr |
6.67 UStd | 31 € | **WE** |
Bernadette Calenberg

Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der "Himmelssäule" und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.
A-236002 | VHS-Studienhaus
11.9., Sa, 11–16 Uhr | 6.67 UStd | 31 € |
WE | **Anita Wilmes**

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung, geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten. Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren. Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.
A-236003 | VHS Lindenthal
6.11., Sa, 14–17 Uhr | 19 € | **WE** |
Dien-Hieu Vuong

Qigong Yangsheng

Hier werden die "15 Ausdrucksformen" des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.
A-236300 | VHS-Studienhaus
12x, 8.9.–8.12., Mi, 10:30–12 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Bernadette Calenberg**

Qigong – Die acht Brokatübungen

Die 8-Brokatübungen, auch Baduanjin genannt, sind eine der am weitesten verbreiteten Methoden des Qigongs in China. Sie bestehen aus acht einzelnen wertvollen Übungsabschnitten, die regulierend auf den gesamten Organismus wirken. Der Name deutet bereits an, dass es sich um etwas sehr Kostbares handelt, dem Schönheit und Eleganz innewohnen.
L-236304 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–18:30 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Dien-Hieu Vuong**

Muskel- und Knochen-Qigong

Unterrichtet werden die acht Übungen des Muskel- und Knochen-Qigong. Durch die Verbindung von langsamen und kraftvollen Bewegungen sollen Elastizität, Flexibilität und Beweglichkeit gefördert und so Knochen- und Muskelbeschwerden gelindert werden. Die Übungen können nach dem Erlernen sehr gut eigenständig praktiziert werden.
A-236304 | VHS-Studienhaus
14x, 8.9.–22.12., Mi, 16:15–17:45 Uhr |
28 UStd | 113 € | **Stefan Winges**

Taijiuan-48er Pekingform – Aufbaustufe

Voraussetzung ist die Kenntnis des kompletten Peking-Stils; intensives Üben, Vertiefung, die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst.
L-236324 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18:30–20 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50

N-236510 | VHS Nippes | 12x,
6.9.–20.12., Mo, 9:30–10:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Anita Wilmes**

N-236511 | VHS Nippes | 12x,
6.9.–20.12., Mo, 10:45–11:45 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong
N-236580 | VHS Nippes
12x, 21.9.–21.12., Di, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Helga Becker**

Qigong am Morgen – online
Early-Bird-Kurs
Ziel in diesem Online-Kurs ist es, entspannt in den Tag zu starten, die tiefe Bauchatmung und ein Gefühl der Erdung zu kultivieren und körperliche Kraft zu entwickeln, die uns durch den Tag trägt. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.
O-236582 | →● Online
12x, 23.9.–23.12., Do, 7–8 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Helga Becker**

Taiji Qigong
In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft. Die Taijiprinzipien lassen sich auch hierbei erforschen. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften, erfahren auch, dass Entspannung ein Prozess ist und sich nicht von allein einstellt. Wir nähern uns u.a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.
M-236992 | VHS Mülheim
11x, 23.9.–16.12., Do, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Monika Bothe**

Noch mehr Entspannung...

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

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für ihren Körper. Nicht gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden.
Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.
L-238102 | VHS Lindenthal
11x, 9.9.–9.12., Do, 16:45–18:15 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238104 | VHS Mülheim
11x, 8.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
6.9.–13.12, Mo, 16:45–18:15 Uhr | 9 €

N-238131 | VHS Nippes
14x, 8.9.–22.12., Mi, 9:30–11 Uhr |
28 UStd | 113 €

N-238134 | VHS Nippes
8.9.–12.12., Mi, 11–12:30 Uhr | 9 €

ZENbo®Balance – Meditation in Bewegung erfahren
Das Konzept von ZENbo®Balance verbindet fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren: Meditation, Atem und Bewegung. Durch sanfte, fließende Bewegungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen erfahren Sie wie Meditation und Körperbewusstsein ganzheitliche wirkt und Ihr inneres Gleichgewicht fördert. Arme, Beine, Bauch und Rücken werden gekräftigt, leichte Dreh- und Dehnübungen machen den Körper beweglicher. Ihr Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen werden geschult.
A-238140 | VHS-Studienhaus
11.12., 12.12., Sa, 1So, 10–14:15 Uhr |
11.33 UStd | 55 € | **WE** | **Petra Schäfer**

A-238141 | VHS-Studienhaus
15x, 8.9.–15.12., Mi, 19:45–21:15 Uhr |
3121 € | **Petra Schäfer**

L-238141 | VHS Lindenthal
11.9., 12.9., Sa, So, 10–14:15 Uhr |
11.33 UStd | 55 € | **WE** | **Petra Schäfer**

ZENbo®Balance online – Meditation in Bewegung erfahren
Early-Bird-Kurs
Zum Wochenausklang starten wir entspannt und leicht bewegt in den Freitag. Wir folgen in 60 Minuten dem bewährten ZENbo® Balance Konzept aus Meditation, sanften und dennoch energetisierenden Bewegungsflows aus Yoga und Qi Gong und einer kleinen Entspannungseinheit zum Einstieg in den Tag.
ZENbo® Balance bietet hier genau die richtige Mischung aus Entspannung und Energieschub für den letzten Tag der Woche, hinein ins Wochenende. Meditativ gestartet, führen uns die sanften Bewegungsübungen in unsere Energie und bringen uns motiviert in den Arbeitsalltag und zufrieden ins Wochenende. Die Schlussentspannung wird bewusst etwas kürzer gehalten, damit wir nach der Stunde entspannt, aber wach und frisch sind.
Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.
O-238148 | →● Online
15x, 10.9.–17.12., Fr, 7–8 Uhr |
281 € | **Petra Schäfer**

Gesundheit

Bewegung

Zusammen stark – Bewegung für alle

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

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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

Wirbelsäulengymnastik

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

M-241100 | VHS Mülheim
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 17:30 – 19 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241100 | VHS Nippes
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Carola Muth**

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Michaela Klein**

P-241100 | VHS Porz
11x, 23.9. – 16.12., Do, 19 – 20 Uhr |
14.67 UStd | 59 € |
Ursula Seidenath-Strupp

M-241101 | VHS Mülheim
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 19 – 20:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241101 | VHS Nippes
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Carola Muth**

L-241101 | VHS Lindenthal
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

M-241102 | VHS Mülheim
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 16 – 17:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241103 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Verena Djurevci**

N-241104 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 18:30 – 19:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Verena Djurevci**

Wirbelsäulen- und 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-241110 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Armin Jens Hellmich**

Ausgleichsgymnastik

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

L-241110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
9x, 27.9. – 13.12., Mo, 18 – 19 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Gabriele Deckelmann**

Wirbelsäulengymnastik und Fitness

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

C-241120 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 20 – 21 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Armin Jens Hellmich

N-241121 | VHS Nippes
13x, 7.9. – 14.12., Di, 17:30 – 18:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

Bewegte Mittagspause im Büro und Zuhause

Online Kurs

Einmal durchbewegen und mobilisieren – von Kopf bis Fuß! Online, aber live, in einer festen Gruppe und angeleitet von einer professionellen Kursleitung. Dieser Online-Kurs ist angepasst an den Bedarf an alle, die an Schreibtisch- und Bildschirm arbeiten und den üblichen Verspannungen vorbeugen wollen. Der Kurs wir mit dem Konferenzsystem ZOOM durchgeführt.

O-241125 | →● Online
26x, 7.9. – 16.12., Di, 12 – 12:30 Uhr, Do, 12 – 12:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Verena Djurevci

O-241126 | →● Online
26x, 7.9. – 16.12., Di, 12:30 – 13 Uhr, Do, 12:30 – 13 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Verena Djurevci

O-241127 | →● Online
26x, 7.9. – 16.12., Di, 13 – 13:30 Uhr, Do, 13 – 13:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Verena Djurevci

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie jede Woche Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Somit wird die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke erhalten und verbessert und erzeugt eine gesündere Körperhaltung, sowie verbessertes Körpergefühl.
Die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
K-241130 | VHS Kalk | 12x, 6.9. – 13.12., Mo, 17 – 18 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Jess Opitz**

M-241130 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Di, 17 – 18 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Jess Opitz**

Osteoporose-Vorbeugung

Die Bewegungsübungen haben das Ziel, den Abbau der Knochen aufzuhalten, die Muskelkraft zu erhalten und aufzubauen und die koordinatorischen Fähigkeiten zur Vorbeugung von Stürzen zu schulen.
M-241131 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Di, 9:30 – 11 Uhr | 26 UStd | 105 € | **Gaby Bathe-Jablanovic**

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

A-241131 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Jessica Joanna Peprah**

GYROKINESIS®

Die Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke werden hier durch rhythmische und wellenförmige Bewegungen sanft trainiert. Hierdurch wird nie eine statische Position eingenommen und unnötige Verspannungen vermieden. Zusätzlich wird das Nervensystem durch eine rhythmische Atmung stimuliert. Sie verbindet die Übungen harmonisch miteinander, weckt die Körperenergie und überwindet das Gefühl der Körperschwäche und –schwere. Jede Stunde unterteilt sich in verschiedene Übungen, die auf dem Hocker, auf dem Boden und im Stehen ausgeführt werden. GYROKINESIS® is a registered trademark of Gyrotonic Sales Corp and is used with their permission.
A-241132 | VHS-Studienhaus
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 17:15 – 18:15 Uhr | 17.33 UStd | 70 €

Befreien Sie Schultern und Nacken

In diesem Kurs wird neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter – Nackenmuskelfunktionen in den Fokus genommen. Entspannung, Beweglichkeit und Kräftigung spielen dabei zusammen. Dafür werden Methoden des Trainings der Faszien, der Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule als Themenschwerpunkt dargestellt und praktisch umgesetzt und eingeübt.
L-241135 | VHS Lindenthal
13x, 7.9. – 14.12., Di, 17:35 – 18:35 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Sibylle Schumacher**

Knackpunkt Knie

Unsere Kniegelenke müssen viel aushalten und bei vielen Menschen kommt es irgendwann zu ersten unangenehmen Empfindungen in den Knien. Beim Treppe steigen oder im Bergurlaub spüren wir dann vielleicht zum ersten Mal unsere Kniegelenke. Fehlstellungen der Füße, zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung sind mögliche Ursachen für Schmerzen in den Knien. Aber auch die Veranlagung zu Gelenkproblemen und der „falsche“ Sport, können zu Beschwerden führen. Die Hauptursache für Probleme mit den Knien sind allerdings meist fehlende Kraft und mangelnde Dehnfähigkeit der Beinmuskeln. Dagegen können wir etwas tun. In diesem Seminar lernen Sie Ihr Knie kennen und erfahren wie Sie dauerhaft „Gelenkpflege“ betreiben können. Sie probieren einfache Kräftigungs- und Dehnübungen aus, die Sie in (fast) jeder Alltagssituation ausführen können. Schließlich ermöglichen Ihnen Erfahrungen aus der Spiraldynamik und der Physiotherapie ein Verständnis wie wichtig auch die Füße, die Hüftgelenke und Ihre gesamte Körperhaltung für gesunde Knie sind. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch, dicke Socken, falls vorhanden einen Tennisball und eine Faszienrolle mit. Sportkleidung mit kurzer Hose ist ideal, damit Sie auch ihre Knie sehen können!
A-241140 | VHS-Studienhaus
27.11., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Spiraldynamik® Fußtraining

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die "Spiraldynamik – Neue Fußschule" vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.
A-241143 | VHS-Studienhaus
10.10., So, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € | **WE** | **Ulrich Herbeck**

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

Fitte Füße

Füße gut – alles gut
Sie tragen uns durch unser Leben. Sie gehen mit uns durch dicke und dünne Schuhe. Sie werden mit uns älter, verändern sich mit uns. Die meiste Zeit versteckt in Strümpfen und Schuhen, kennen wir unsere „tragenden Teile“ oft nur oberflächlich. Spätestens wenn Fußschmerzen entstehen, wird es Zeit sich diese oft vernachlässigten Körperteile einmal genauer anzuschauen: Wie sind unsere Füße aufgebaut? Wie funktionieren sie eigentlich? Und was brauchen sie, damit wir leichtfüßig und ausdauernd gehen können? Auf der Basis der aktuellen Erkenntnisse aus der Physiotherapie, der Faszienforschung und der Neurologie erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, das nicht nur Ihre Füße stärken kann. Die gesamte Statik Ihres Körpers basiert auf gesunden Füßen. Starke Füße ermöglichen den Weg zu einem entspannten Rücken, stabilen Knien und beweglichen Hüftgelenken. Bitte bringen Sie einen kleinen Ball (Flummi, Golfball, kleiner Faszienball), einen Tennisball und ein Handtuch mit. Ideale Kleidung ist Sportbekleidung, bei der die Hose hochgekrempelt werden kann oder eine kurze Hose. Geübt wird natürlich barfuß.
A-241147 | VHS-Studienhaus
25.9., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd | 25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Gymnastik und Entspannung

Beweglichkeit kann ohne übermäßige Anstrengung durch sanfte, langsame, aber gezielte Bewegungsübungen erreicht werden. Durch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und verschiedenen Entspannungs- und Atemübungen können Sie überdies Ihr Körperbewusstsein erweitern, Ihre gesamte Haltung verbessern und Verspannungen lösen.
L-241150 | VHS Lindenthal
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 11 – 12 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Körper und Geist

Finde in einem Mix aus Yoga, Fitness und Entspannung die Mitte in dir selbst. Finde den perfekten Ausgleich zum stressigen Alltag oder anstrengenden Workout. In diesem Kurs sorgen wir mit Yoga Elementen, kurzen kraftvollen Sequenzen, intensiven Dehneinheiten und abwechslungsreichen Entspannungsübungen für eine verbessertes Körpergefühl und mehr Beweglichkeit. Genau die richtige Mischung, um die Steifheit aus dem Körper zu vertreiben, Stress abzubauen und gelöst mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

M-241151 | VHS Mülheim
13x, 7.9. – 14.12., Di, 19:15 – 20 Uhr |
13 UStd | 53 € | **Jess Opitz**

Das Ich in Bewegung erleben mit Körper und Geist

Mit Psychomotorik körperlichen und emotionalen Einschränkungen vorbeugen

Der Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Empfindung und Entwicklung ist akzeptierte Grundlage der meisten Bewegungsangebote. Dieser Kurs konzentriert sich ganz besonders auf diese Wechselbeziehung zwischen seelischen und körperlichen Vorgängen. Dabei bedient sie sich der Methoden der Psychomotorik. Durch gezielte spielerische und tänzerische Bewegungsangebote werden die Eigenwahrnehmung und die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken, gezielt gefördert. Die Konzentrationsfähigkeit wird ebenso gestärkt wie die emotionale Stabilität. Koordination, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht werden „ganz nebenbei" erhalten oder auch ausgebaut. Psychomotorik und Motopädie werden oft therapeutisch eingesetzt. In diesem Kurs lernen Sie die präventive Wirkung dieser Bewegungsformen kennen und bringen sich in Balance.

L-241151 | VHS Lindenthal
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.

K-241160 | VHS Kalk | 13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 26 UStd | 105 € |
Regina Flug-Jockenhöfer

A-241160 | VHS-Studienhaus
13x, 9.9. – 16.12., Do, 20:30 – 21:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Jessica Joanna Peprah**

Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe 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 Körper durchzieht. Jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knochen und alle Nerven werden von diesem Gewebe umhüllt. Dadurch sind alle Organe und Strukturen unseres Körpers durch Faszien verbunden. Wir können über einfaches, aber spezielles Training unsere Faszien stärken und beweglicher machen. Sie erfahren Wissenswertes über Faszien und Faszienforschung und erleben deren Bedeutung für Ihren Körper. Sie lernen einfache Übungen für den Alltag und gehen gelöst, aufrecht und entspannt ins Wochenende. Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, dicke Socken, alter Tennisball, falls vorhanden Faszienrolle, Getränk.

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

Fitnessgymnastik

Abwechslungsreiche, Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und Kleingeräte.

R-241170 | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Ruth Pogoda**

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Ruth Pogoda**

Ganzheitliche Fitnessgymnastik

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen

R-241171 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

bodyART® STRENGTH

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

A-241175 | VHS-Studienhaus
12x, 7.9. – 7.12., Di, 17 – 18 Uhr | 16 UStd |
65 € | **Roseta Heyn**

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

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

Fitnessgymnastik

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

N-241200 | VHS Nippes
13x, 9.9. – 16.12., Do, 20:30 – 21:45 Uhr |
21.67 UStd | 87 € | **Carola Muth**

L-241201 | VHS Lindenthal
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

BOP und Fitnessgymnastik

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

N-241210 | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50737 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:45 – 20:15 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Tina Johnke**

L-241211 | VHS Lindenthal
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Kathleen Brendel**

A-241212 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 19:30–20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Kathleen Brendel**

Aerobic-Fitness und BOP

Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, für ein gezieltes Ganzkörpertraining.
L-241215 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19:30–20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Kathleen Brendel**

After-Work-Fitness

Stressabbau zum Feierabend
Zuerst mit fetziger Musik austoben und dann Körper und Seele entspannen; die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.
N-241220 | VHS Nippes
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–18:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Carola Muth**

N-241221 | VHS Nippes
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Carola Muth**

Konditionsfitness und Kräftigung

Mit "Power" erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützaparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert.
N-241230 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Armin Jens Hellmich**

Tabata

Fit im Sekundentakt
Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (H.I.I.T.), welches sich durch sehr intensive, kurze Bewegungsintervalle und schnelle Trainingserfolge auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit unterschiedlichen Übungen. Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine hohe Fettverbrennung erreicht. Jeweils 8 Intervalle a 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das Highlight einer Tabata-Einheit ist jedoch das Gefühl nach der finalen Runde: Komplett ausgepowert werden Endorphine ausgeschüttet und jeder Trainierende kann stolz auf das Geleistete zurückblicken und mit einem guten Gefühl den Feierabend beenden. Vorkenntnisse im Krafttraining empfohlen.
K-241235 | VHS Kalk | 12x, 6.9.–13.12., Mo, 19–20 Uhr | 16 UStd | 65 € |
Jess Opitz

A-241236 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Kathleen Brendel**

Auspowern und Entspannen mit Kampfsportelementen

Richtig auspowern und den Alltag hinter sich lassen! Durch die rasante Mischung hochintensiven HIIT-Trainings (Intervalltraining) mit Martial Arts (Kampfkunst) -Elementen und abschließenden Entspannungstechniken können Sie hier Ihre Fitness ausbauen und gleichzeitig Energie tanken.
A-241237 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:30–21 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Marit Schönfeld**

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach und anstrengend – ein Workout voller Energie! Die Phasen des deepWORK®-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Bei motivierender Musik werden Koordination, Kondition und Kraft trainiert. Das schweißtreibende Ganzkörpertraining beginnt ruhig, dann folgen dynamische Ausdauer- und funktionelle Kraftübungen. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase. Trainiert wird barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden). Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand
A-241250 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9.–15.12., Mi, 20–21 Uhr |
17.33 UStd | 67 € | **Roseta Heyn**

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier richtig. Nach einem Warm-up inkl. Isolations, Exercise, Stretching und Battements wird in kleinen Schritten eine Choreografie einstudiert. Die Technik steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude an der gemeinsamen Bewegung und an der Musik. Bitte Tanzerfahrung und Neugier mitbringen.
N-241260 | VHS Nippes
11x, 15.9.–8.12., Mi, 20–21:30 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Altera Piccolo**

N-241261 | VHS Nippes
11x, 15.9.–8.12., Mi, 18:30–20 Uhr |
22 UStd | 89 € | **Altera Piccolo**

Pilates – sanfte Bewegungen für ein gutes Körpergefühl

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

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
L-241300 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 10–11 Uhr |
16 UStd | 65 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 19:35–20:35 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sibylle Schumacher**

N-241302 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19–20 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Sibylle Schumacher**

L-241302 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 16:35–17:35 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sibylle Schumacher**

L-241303 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 17:20–18:20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.
N-241310 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 20–21:30 Uhr |
24 UStd | 97 € | **Sibylle Schumacher**

M-241310 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Danah Janet Finke**

M-241311 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Danah Janet Finke**

L-241313 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 16–17 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

A-241313 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9.–13.12., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Renate Landwehr**

N-241314 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19 Uhr |
16 UStd | 65 €

A-241314 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 15–16 Uhr |
17.33 UStd | 70 €

L-241314 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 16:20–17:20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

L-241316 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 9:30–10:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241317 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 10:30–11:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Claudia Cristina Schmitz

N-241319 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 16–17 Uhr |
16 UStd | 65 €

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!
L-241330 | VHS Lindenthal
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–18 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

M-241330 | VHS Mülheim
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19–20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Danah Janet Finke**

N-241331 | VHS Nippes
12x, 6.9.–13.12., Mo, 17–18 Uhr |
16 UStd | 65 €

L-241332 | VHS Lindenthal
13x, 9.9.–16.12., Do, 10–11 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Claudia Cristina Schmitz

Pilates online für Early Birds

Fit in den Tag!
Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilates Einheit – bequem von zuhause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zom durchgeführt. Die Zugangsdaten für den virtuellen Unterrichtsraum erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung. Für die Kursteilnahme benötigen Sie: Eine Matte, sowie ausreichend Platz um sich frei bewegen zu können. Zudem benötigen Sie einen PC, Laptop, Tablet mit Webcam und Mikrofon oder zumindest ein Smartphone, eine stabile Internetverbindung sowie einen Browser (Firefox oder Chrome) in der aktuellen Version.
O-241333 | →● Online
13x, 10.9.–17.12., Fr, 8–8:45 Uhr |
13 UStd | 53 € | **Claudia Cristina Schmitz**

O-241334 | →● Online
13x, 8.9.–15.12., Mi, 8–9 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

O-241335 | →● Online
12x, 6.9.–13.12., Mo, 8–9 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates – Faszien im Fokus

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Dabei wird die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert, aber auch die Arbeit mit den Faszien ist Teil des Programms. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt.
L-241340 | VHS Lindenthal
13x, 9.9.–16.12., Do, 11–12 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241341 | VHS Lindenthal
13x, 7.9.–14.12., Di, 18:35–19:35 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Sibylle Schumacher**

P-241342 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 18–19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

In diesem sanften Training liegt der Focus auf der Verbesserung unserer Gelenkbeweglichkeit, besonders der Hüften und auf der Stärkung unserer tiefen und stabilisierenden Muskelgruppen, besonders die unserer Körpermitte, dem sog. Core. Federnde und gehaltene fasziale Übungen, achtsame Körperwahrnehmung, kräftigende und dehnende Pilates Übungen in Variationen und Entspannung sind Inhalte dieses eher ruhigen Trainings. Langfristig üben wir uns in einer physiologisch gesunden Körperaufrichtung und reduzieren fasziale Schmerzen.
N-241343 | VHS Nippes
12x, 7.9.–7.12., Di, 11:30–12:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Dorothea Passon**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

N-241344 | VHS Nippes
12x, 7.9.–7.12., Di, 10:30–11:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Dorothea Passon**

Bessere Koordination und mehr Beweglichkeit mit Pilates

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und ein gutes Gefühl für sich selbst stehen im Zentrum des Kurses.
P-241350 | VHS Porz
13x, 9.9.–16.12., Do, 17–18 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Renate Landwehr**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
M-241360 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 19–20:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Danah Janet Finke**

Pilates und Dehnung

In diesem Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode wird die Muskulatur in Armen, Beinen und Rücken aktiviert und tonisiert. Die Haltung und Beweglichkeit wird durch ausgewählte tiefe Dehnungen verbessert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Dehnung und Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt in die Woche starten können.
N-241360 | VHS Nippes
13x, 7.9.–14.12., Di, 10–11:30 Uhr |
26 UStd | 105 € | **Cloe Eunjung Ji**

Pilates ganz entspannt

In diesem sanften aber effektiven Ganzkörpertraining werden nach den Prinzipien der Pilates-Methode aus der Kraft der Körpermitte heraus insbesondere die tief liegende Rumpfmuskulatur sowie Beine und Arme trainiert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt den Tag starten können
L-241370 | VHS Lindenthal
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18:20–19:20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

Fit bei Wind und Wetter – Outdoor-Angebote

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

Outdoor Fitness Basic im Blücherpark

Bewegung an der frischen Luft ist mehr denn je angesagt – gerade für "(Wieder-) Einsteiger*innen", die das Training im Freien unter professioneller Anleitung für sich entdecken möchten. Bewegungskurse unter freiem Himmel bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neuer Reize für Geist und Seele.
Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. In diesem "Basis-Training" werden die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern, aber auch auf Mobilisierungs-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen Wert gelegt.
Der Kurs findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter, Starkregen, starker Sturm, statt.
Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch, eigene Outdoor-Fitnessmatte.
N-241400 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen | 15x, 8.9.–15.12., Mi, 16:30–17:30 Uhr | 281 € |
Lydia Ohles

Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger*innen

Unsere Kölner Grünanlagen bieten mehr als nur Laufstrecken. An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause noch mehr Freude, wenn das Workout professionell und sinnvoll angeleitet wird. Unter freien Himmel zu jeder Jahreszeit können unsere Parks mit ihren Möglichkeiten vielfältig für unterschiedlichste Trainingsformen genutzt werden und bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neue Reize für Geist und Seele. Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. Insbesondere werden im Training die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern. Die Gruppe hat sich über die regelmäßigen Teilnahme zum Level „Fortgeschrittene Anfänger*innen“ bzw. „Fortgeschrittene“ entwickelt. Eine gewisse Grund-Fitness sollte also vorhanden sein, wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch.
N-241401 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen | 15x, 8.9.–15.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 281 € |
Sven Jacobsen, Lydia Ohles

Outdoor-Fitness im Stadtwald

An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause direkt doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele. Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form! Für dieses ganzheitliche Training wird neben dem eigenen Körpergewicht genutzt, was die Umgebung so hergibt: Bänke, Spielplätze, Treppen, Wiesen – zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Sie werden sich wundern, wie viel Ihnen die Kölner Grünanlagen bieten können. Abwechslung wird groß geschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Ob trainiert oder untrainiert – für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor Training geeignet, um Kraft und Ausdauer zu steigern. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf ein forderndes Training bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen. Aber auch Trainierten wird in diesem Training nicht kalt! Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch.
L-241402 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 13x, 8.9.–1.12., Mi, 19–20 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Outdoor Fitness im Volksgarten

A-241403 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne | 13x, 9.9.–2.12., Do, 17–18 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Kathleen Brendel

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 13x, 8.9.–1.12., Mi, 17:30–18:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € |
Kathleen Brendel

Nordic Walking – Bewegte Zeit im Stadtwald

Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mitbewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Einführungskurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen.
L-241410 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße | 13x, 8.9.–1.12., Mi, 17:30–19 Uhr | 26 UStd | 105 € |
Nicolas Willem Jacobsen

Nordic-Walking – Bewegtes Wochenende im Beethovenpark

L-241420 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz | 18.9., 19.9., Sa, So, 10:30–13:30 Uhr | 8 UStd | 37 € |
WE | **Michaela Nagel**

Ab ins Wasser! – Kurse im Schwimmbad

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

Wassergymnastik

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

A-241500 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
15x, 7.9. – 14.12., Di, 17:45 – 18:30 Uhr |
15 UStd | Eintritt Schwimmbad: 51 €, zzgl. Entgelt: 61 €

A-241501 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
15x, 7.9. – 14.12., Di, 17 – 17:45 Uhr |
15 UStd | Eintritt Schwimmbad: 51 €, zzgl. Entgelt: 61 €

Aquajogging

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

A-241510 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17 – 17:40 Uhr |
11.56 UStd | 47 €, zzgl.
Eintritt Schwimmbad: 20 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 17:40 – 18:20 Uhr |
11.56 UStd | 47 €, zzgl.
Eintritt Schwimmbad: 20 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
13x, 9.9. – 16.12., Do, 18:20 – 19 Uhr |
11.56 UStd | 47 €, zzgl.
Eintritt Schwimmbad: 20 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 15:30 – 16:30 Uhr |
16 UStd | 65 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 68 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Aquafitness

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

R-241520 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 59 € | **Dimitrios Trigonidis**

R-241521 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 19:30 – 20:30 Uhr |
17.33 UStd | 70 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 59 € | **Dimitrios Trigonidis**

Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen

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

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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

Nur für Frauen: Wirbelsäulengymnastik

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

A-242100 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Mo, 16 – 17 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
13x, 6.9. – 6.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Heide Eylert**

älter aktiv **A-24210** | VHS-Studienhaus
11x, 16.9. – 16.12.,
Do, 9:30 – 11 Uhr | 22 UStd | 89 € |
Hildegard Philipp

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

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

L-242110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
9x, 27.9. – 13.12., Mo, 19 – 20 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Gabriele Deckelmann**

L-242111 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
13x, 7.9. – 14.12., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
17.33 UStd | 65 €

Älter und aktiv
älter aktiv **L-242112** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
9x, 27.9. – 13.12., Mo, 17 – 18 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Gabriele Deckelmann**

R-242115 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
12x, 6.9. – 13.12., Mo, 9 – 10 Uhr | 16 UStd |
65 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv
älter aktiv **A-242116** | VHS-Studienhaus
15x, 7.9. – 14.12., Di, 10 – 11 Uhr |
281 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

P-242116 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
10x, 8.9. – 8.12., Mi, 18 – 19 Uhr |
13.33 UStd | 54 € | **Liane Marx-Laukamm**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

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

N-242131 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
12x, 6.9.–13.12., Mo, 19:30–20:30 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Verena Djurevci**

A-242133 | VHS-Studienhaus
15x, 7.9.–14.12., Di, 19–20 Uhr | 281 € | **Margarita Gkritzali**

Älter und aktiv

P-242134 | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19–20 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Regine Rohlfs**

Nur für Frauen: Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Durch ein spezielles Bewegungsprogramm können wir selbst für gesunde Faszien sorgen. Faszientraining beinhaltet komplexe Dehnungsübungen und dynamische Kräftigung. Gleichgewicht und Koordination werden dabei mittrainiert.

L-242150 | VHS Lindenthal
8x, 4.10.–13.12., Mo, 18–19 Uhr | 10.67 UStd | 43 € | **Britta Jakobi**

L-242151 | VHS Lindenthal
8x, 4.10.–13.12., Mo, 20:30–21:30 Uhr | 10.67 UStd | 43 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Coretraining

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und, Entspannung). Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität mit dem Ziel, die Übungen selbständig durchführen zu können.

A-242154 | VHS-Studienhaus
9x, 6.10.–15.12., Mi, 19–20 Uhr | 12 UStd | 49 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Ein Tag für meine Mitte

Neue Kraft für den Beckenboden

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

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

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

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

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

L-242200 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 18–19 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

L-242201 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
13x, 8.9.–15.12., Mi, 19–20 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Sabine Klie**

Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik

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

A-242210 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
13x, 9.9.–16.12., Do, 18:30–19:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

L-242211 | VHS Lindenthal
8x, 4.10.–13.12., Mo, 19–20:30 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Aerobic-Fitness und BOP

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

N-242212 | VHS Nippes | 19x, 7.9.–8.2., Di, 18:30–19:30 Uhr | 25.33 UStd | 102 € | **Verena Djurevci**

N-242213 | VHS Nippes | 13x, 7.9.–14.12., Di, 19:30–20:30 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Verena Djurevci**

Nur für Frauen: Balance und BOP

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

K-242215 | VHS Kalk | 12x, 6.9.–13.12., Mo, 18–19 Uhr | 16 UStd | 65 € | **Jess Opitz**

M-242216 | VHS Mülheim
13x, 7.9.–14.12., Di, 18–19 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Jess Opitz**

Nur für Frauen: After Work Fitness

Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP

Eine Stunde Schwitzen! Zuerst mit einem Mix aus Aerobic und Step-Aerobic auspowern und danach an den Problemzonen arbeiten. Beim Kräftigen von Bauch, Beinen und Po werden zeitweise Kleinhanteln, Gymnastikbälle und Tubes eingesetzt. Ein kurzes, entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

A-242220 | VHS-Studienhaus
15x, 7.9.–14.12., Di, 18–19 Uhr | 281 € | **Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: Tabata

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

A-242230 | VHS-Studienhaus
13x, 7.9.–14.12., Di, 20–21 Uhr | 17.33 UStd | 70 € | **Damian Marzetz**

Pilates – sanfte Bewegung für ein gutes Körpergefühl

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

Nur für Frauen: Pilates für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

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

A-242300 | VHS-Studienhaus
9x, 6.10. – 15.12., Mi, 17 – 18 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Britta Jakobi**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates

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

A-242310 | VHS-Studienhaus
9x, 6.10. – 15.12., Mi, 18 – 19 Uhr |
12 UStd | 49 € | **Britta Jakobi**

Pilates für Schwangere

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

N-242390 | VHS Nippes | 6x,
7.9. – 26.10., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |
8 UStd | 33 € | **Cloe Eunjung Ji**

A-242390 | VHS-Studienhaus
6x, 7.9. – 26.10., Di, 14 – 15 Uhr |
8 UStd | 33 €

A-242391 | VHS-Studienhaus
7x, 2.11. – 14.12., Di, 14 – 15 Uhr |
9.33 UStd | 38 €

N-242392 | VHS Nippes | 7x,
2.11. – 14.12., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |
9.33 UStd | 38 € | **Cloe Eunjung Ji**

Wo die wilden Kerle wohnen – Kurse nur für Männer

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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

Fitness für Männer

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

A-243100 | VHS-Studienhaus
12x, 6.9. – 13.12.,
Mo, 18:15 – 19:15 Uhr | 16 UStd | 65 € |
Andreas Kutz

Rüstig statt rostig – Älter und aktiv

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

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

Älter und aktiv: Wirbelsäulengymnastik

Nur für Frauen

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

A-244100 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Mo, 14 – 15 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Mo, 15 – 16 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Heide Eylert**

Wirbelsäulengymnastik

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

A-244109 | VHS-Studienhaus
14x, 6.9. – 13.12., Mo, 13 – 14 Uhr |
18.67 UStd | 75 € | **Heide Eylert**

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

Älter und aktiv

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

K-244110 | VHS Kalk | 13x,
7.9. – 14.12., Di, 11 – 12 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
15x, 7.9. – 14.12., Di, 11 – 12 Uhr |
281 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

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-244113 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
13x, 10.9. – 17.12., Fr, 18 – 19 Uhr |
17.33 UStd | 70 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

Älter und aktiv: Gymnastik und Entspannung

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

N-244115 | VHS Nippes | 12x,
7.9. – 7.12., Di, 9:30 – 10:30 Uhr |
16 UStd | 65 € | **Dorothea Passon**

R-244115 | GGS im Süden, Kettelerstr. 14, 50997 Köln
13x, 8.9. – 15.12., Mi, 19 – 20 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Julia Adam**

Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

Älter und aktiv

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

A-244130 | VHS-Studienhaus
13x, 8.9. – 1.12., Mi, 11 – 12 Uhr |
17.33 UStd | 70 € | **Stefan Gumbold**

Älter und aktiv: "fit für 100"

Für Menschen ab 60

Wissen schafft Sicherheit im Alltag! Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Diese Trainingsprogramm wurde an der Deutschen Sporthochschule entwickelt, wissenschaftlich evaluiert und ist ein gezieltes Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren, das Kraft – und Gleichgewichtsfähigkeiten steigert und auf diese Weise Stürze verhindert soll. Das Programm wird zwei Mal pro Woche in der Gruppe trainiert. Dadurch bleibt die Muskulatur nicht nur erhalten, sondern wird auch aufgebaut. Zu Beginn jeder Stunde werden abwechslungsreiche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Geh- und Stehfähigkeit durchgeführt. Die Trainingsintensität während der Übungen ist auf die Fähigkeiten eines Jeden persönlich abgestimmt, so dass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle Senior*innen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65jährigen ist dabei im Fokus.

L-244150 | VHS Lindenthal
26x, 8.9. – 17.12.,
Mi, 9:55 – 10:55 Uhr, Fr, 9:55 – 10:55 Uhr |
34.67 UStd | 140 € | **Anke Geylenberg**

L-244151 | VHS Lindenthal
26x, 8.9. – 17.12.,
Mi, 10:55 – 11:55 Uhr, Fr, 10:55 – 11:55 Uhr |
34.67 UStd | 140 € | **Anke Geylenberg**