Gesundheit

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesundheit@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569290
persönlich: VHS-Studienhaus im Bezirksrathaus Nippes (siehe Seite 13)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 10).

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

Sabine Dietrich
Tel. (0221) 221-23156

Susan Lausberg
Tel. (0221) 221-99602

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

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

Romina Cecire
Tel. (0221) 221-95748
Entspannung

Stefan Gaude
Tel. (0221) 221-93582
Bewegung

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

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub **72**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin **72**

Vorträge 72

Medizin und Prävention 72

Komplementärmedizin 74

Entspannung **75**

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 75

Gelassenheit im Alltag 75

Achtsamkeit und Meditation 78

Massage 79

Yoga 80

Qigong und Taiji 83

Noch mehr Entspannung… 84

Bewegung **85**

Zusammen stark – Bewegung für alle 85

Kurse nur für Frauen 90

Kurse nur für Männer 92

Älter und aktiv 92

Qualifikation der Dozent*innen

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

FÜR EINE NACHHALTIGE GESUNDHEIT

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

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

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

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

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

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden
Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung und 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, 8.8.–12.8., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

Auch Erholung will gelernt sein
Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag
Die Fähigkeit, sich nach einem vollen Arbeitstag zu erholen, nennt man „Erholungskompetenz“. Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Methoden, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflektion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und sich selbst ein kleines Erholungs-Programm zusammenstellen. Dies kann die Basis werden, um den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen und im Arbeitsalltag einen kollegialen Umgang zu pflegen.
N-220236 | VHS Nippes
5x, 27.6.–1.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 203 € | **BU** | **Anita Wilmes**

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-220243 | VHS Lindenthal
5x, 7.3.–11.3., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220244 | VHS Lindenthal
5x, 9.5.–13.5., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

L-220245 | VHS Lindenthal
5x, 17.10.–21.10., Mo–Fr, 9–17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, zzgl. Skript und Material: 12 € | **BU** | **Claudia Berlinger**

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

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

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken
Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. Entspannungsübungen wie z.B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.
N-220265 | VHS Nippes
4x, 11.4.–14.4., Mo–Do, 9–16 Uhr |
32 UStd | 163 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220266 | VHS Nippes
5x, 4.7.–8.7., Mo–Fr, 9–16 Uhr | 40 UStd |
203 € | **BU** | **Michaela Wende**

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

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Experten und Einrichtungen aus der Region

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

A-132004 | VHS-Studienhaus
5.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Joachim von Loeben

Medizin und Prävention

Vorträge

RESILIENZ – Balance in Leistung und Gesundheit
Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels
Unsere Welt wird immer unruhiger, ob wir es wollen oder nicht. Digitalisierung und Globalisierung nehmen uns gefangen, das Lebenstempo nimmt zu, die Taktungen

werden enger. Hier gilt es gegenzusteuern. RESILIENZ steht für Belastbarkeit, Flexibilität und Widerstandskraft im privaten und beruflichen Leben. RESILIENZ ist ein Bündel von Kompetenzen um diese Zeiten des ständigen Wandels zu meistern, es ist ein Kraftstoff für die Zukunft. Erfahren Sie im Vortrag mehr über dieses moderne Konzept einer gesunden Selbstführung und des aktiven Selbstmanagements. Karl Kaz ist unter anderem Diplom-Ökonom mit Lehr- und Führungserfahrung und zertifizierter Resilienztrainer (HBT-Akademie).
A-132111 | VHS-Studienhaus
23.3., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Resilienz in privater Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung

Eine gesunde Belegschaft als Erfolgsgarant für die Organisationen der Zukunft

Seit Ende der 1990er Jahre untersuchen immer mehr Wissenschaftler, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die großen Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Dies wirkt sich auf die Führungskräfte und auf alle Beschäftige der Organisationen aus: Langzeiterkrankungen, 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-132112 | VHS-Studienhaus
18.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karl Kaz**

Die Erfolgsformel zum Abnehmen: Die richtige Ernährung, die richtige bewegung

Bewegung und Ernährung zum Abnehmen

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

Intervallfasten

Schlank und gesund durch essen und fasten

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

Fit am Arbeitsplatz

...und sich gut dabei fühlen

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

Faszination Faszien: Das Faszientraining

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

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

Die Entwicklung öffentlicher Gesundheitsleistungen und die Geschichte des Kölner Gesundheitsamtes

Anlass für die Entwicklung öffentlicher Gesundheitsleistungen war die in den Städten des Mittelalters wachsende Erkenntnis, dass Gesundheit nicht nur ein privates Gut sei, sondern dass es auch ein öffentliches Interesse an der Gesundheit der Bürger*innen gebe. Die „Sorge des Staates für die Gesundheit seiner Bürger*innen“ ist bis zur zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts mit dem Begriff „Medicinische Polizey“ verbunden. Danach entwickelt sich neben der staatlichen Eingriffsverwaltung auf dem Gebiet der Gesundheitspolizei („Sanitätsaufsicht“) eine von der kommunalen Selbstverwaltung getragene „öffentliche Gesundheitspflege“. Ganz in der Tradition der kommunalen Gesundheitsfürsorge stand auch Peter Krautwig, dem am 9. März 1905 als erstem ärztlichen Beigeordneten einer deutschen Stadt die Leitung

des Kölner Gesundheitswesens übertragen wurde. Dies gilt als die Geburtsstunde des ersten kommunalen Gesundheitsamtes.
A-132131 | FORUM Volkshochschule
22.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Jan Leidel

Sorgen ertrinken nicht im Alkohol – (nicht) allein in belastenden Zeiten
Ob Kontaktbeschränkungen, Kurzarbeit oder Home office – erste Erkenntnisse lassen vermuten, dass diese Veränderungen als Belastung erlebt werden und zu einem erhöhten Alkoholkonsum führen können. Im Vortrag werden aktuelle Entwicklungen dargestellt und Unterstützungsangebote aufgezeigt. Die Referent*innen stehen im Anschluss für Diskussionen und Fragen zurVerfügung.
A-132133 | FORUM Volkshochschule
18.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
N.N.

Wer süchtig wird ist selbst schuld? Der Teufelskreis aus Sucht und Obdachlosigkeit.
Wie geraten Menschen in die Sucht? Im Rahmen des Gesundheitsgesprächs werden verschiedene Faktoren der Entstehung von Sucht und Obdachlosigkeit erläutert. Es wird dargestellt, aus welchen Gründen der Kölner Neumarkt seit Jahren ein Hotspot für süchtige Menschen und Dealer*innen ist. Ein Einblick in das bestehender Kölner Hilfesystem sollverdeutlichen, welche Maßnahmen zur Unterstützung möglich sind und an welchen Stellen das Hilfesystem an seine Grenzen stößt.
A-132134 | FORUM Volkshochschule
23.6., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Luca Neumann, Sonja Schwab

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, 26.4. – 17.5., Di, 20 – 21:30 Uhr |
8 UStd | 46 €, zzgl. Materialkosten: 10 € |
Silvana Kreuzer

Komplementärmedizin

Vorträge

Gutes Hören hält gesund – und macht munter
Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter
Hörprobleme können viele Folgen haben: Konzentrationsschwierigkeiten, Gleichgewichtsstörungen, Lese- und Rechtschreibschwächen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, Stimm- und Sprechprobleme, Burnout...
Viele dieser Defizite lassen sich auf Fehlfunktionen des Hörorgans zurückführen.
Eine Therapie-Möglichkeit ist die Tomatis-Methode, die ein französischer HNO-Arzt namens Prof. Alfred Tomatis entwickelt hat. Damit können die meisten Funktionen des Ohrs verbessert und somit Probleme reduziert bzw. behoben werden. Über diese noch recht unbekannte Methode berichtet die ausgebildete Tomatis-Trainerin Claudia Krüger aus Papenburg.
Der Vortrag richtet sich an Berufstätige und Senioren, an Eltern und alle, die oft unaufmerksam sind, Gelerntes nicht behalten können, ständig in Bewegung oder überlastet sind, an Menschen mit den aufgeführten Problemen, Vielsprecher*innen wie Berater*innen, Sänger*innen und Lehrer*innen sowie jede*n, der/die sein/ihr Gehör trainieren möchte.
A-132304 | VHS-Studienhaus
9.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Claudia Krüger

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

Die Körperzelle is(s)t keine Currywurst
Wie wirken sich unsere Lebens- und Essgewohnheiten auf unser Wohlbefinden aus? Erfahren Sie bei diesem Vortrag warum ein gestörter Stoffwechsel Ursache für viele Zivilisationskrankheiten – wie z.B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauferkrankungen – sein kann. Informieren Sie sich über Möglichkeiten Ihren Stoffwechsel individuell zu fördern und gesundheitlichen Beschwerden entgegen zu wirken. Frau Carmen Neuhausen ist Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Ernährungstherapie, Darmgesundheit und klinische Psycho-Neuro-Immunologie.
A-132313 | VHS-Studienhaus
6.4., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | * |
Carmen Neuhausen

Kurse und Seminare

Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr
Jeder von uns ist schön! Trotzdem, die Falten werden von Tag zu Tag mehr. Wie können wir uns ohne chirurgische Eingriffe schön halten? Aus der Mongolei kommt die traditionelle Methode „Hatan Goo“, die ohne Operation oder teure Pflegemittel die Gesichtsmuskulatur stärkt und so aktiv die Faltenbildung reduziert. Auch eine wohlwollende entspannte Haltung gegenüber sich selbst und anderen gehört dazu. Die Methode wird schon seit hunderten von Jahren praktiziert und hat die Königinnen der Mongolei schön gehalten. Sie lernen die Methode kennen und können Sie auch zu Hause weiterführen. Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen.
L-222401 | VHS Lindenthal
11.6., Sa, 11:30 – 18 Uhr | 8 UStd | 53 € |
Oyungerel Sanduijav

Mit mehr Freude und Energie durch den Alltag
Aktiv gesünder leben
Wie gehen wir mit uns und unserem Leben um? Setzen wir uns über den Körper hinweg, um zu funktionieren, um den nächsten Termin einzuhalten oder um die To-do-Liste abzuarbeiten? Oder können wir im Alltag bestehen ohne uns selbst zu verlieren? Wie fühlt es sich an, wenn wir den Körper bewusst wahrnehmen und seine Wünsche respektieren? Sie erfahren, wie scheinbar selbstverständliche Dinge wie Bewegungen, Atmung, Schlaf und Ernährung Ihnen mehr Energie geben und Ihre Lebensqualität steigern können. Praktische Übungen werden angeboten und können in den Alltag mitgenommen werden.
A-222402 | VHS-Studienhaus
12.2., Sa, 13 – 18 Uhr | 6.67 UStd | 44 € |
Carmen Neuhausen

Entspannung

Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen

Singen macht glücklich und gesund?!

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

A-230005 | VHS-Studienhaus
13.2., So, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 36 € |
Dr. Anette Einzmann

L-230005 | VHS Lindenthal
5x, 7.3. – 4.4., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr |
13.33 UStd | 59 € | **Dr. Anette Einzmann**

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

Alexander-Technik bei Schmerz und Verspannung

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

A-230013 | VHS-Studienhaus
27.3., So, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd | 41 € |
WE | **Hendrik Klein**

„Schöner Sitzen" im Büro mit der Alexander-Technik

„Sitz grade, Kind!" hat die Omma immer gesagt. Wie wäre es gewesen wenn sie gesagt hätte „Sitz natürlich aufgerichtet, mühelos stabil und doch beweglich, Kind!" Warum fällt es uns eigentlich so schwer länger aufrecht zu sitzen? Und was hat die Omma und ihr gut gemeintes Sätzchen damit zu tun? In diesem Kurs lernen Sie die Alexander-Technik kennen und was sie zum Thema „Wie bewegen wir uns im anspruchsvollen Büro-Alltag leichter?" anzubieten hat. Es geht darum unbewusste Gewohnheiten rund ums Sitzen am Computer aufzuspüren und wieder zu „verlernen" ; denn sie sind oft der Grund für überflüssige Spannung in den verschiedenen und „allseits beliebten" Körperregionen und können zu Nacken- oder Rückenschmerzen, Anspannung in den Armen oder angestrengten Augen führen. Durch neues Erleben und Ausprobieren, wird die Körperwahrnehmung geschult und verbessert. Durch das Erkennen von möglichen Ursachen entstehen wieder neue Entscheidungsmöglichkeiten in unseren Bewegungsabläufen. Sportkleidung ist nicht erforderlich. Als Ergänzung zu diesem Workshop kann auch der 2-teilige Online-Kurs O-230015 (12.+19. Mai) gebucht werden.

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

Online-Kurs

Schöner Sitzen mit der Alexander-Technik – Der Onlinekurs. Wer schon mal – so wie ich – mit Rückenschmerzen am Schreibtisch sitzen musste, weiß wie herausfordernd das ist. Zwischen „zusammengesackt" und „grade sitzen wollen" gibt es oft keine (Er)Lösung. Aber woran liegt das? Wir wissen irgendwie nicht so richtig wie gesundes, müheloses Sitzen geht... Wie wir sitzen und wie sich unser Sitzen durch unsere täglichen Aufgaben, durch Stress, Druck und bei Konzentration verändert, läuft meist unter unserem Radar. Deshalb ist es hilfreich erstmal mitzubekommen, was wir uns durch unsere unbewussten Bewegungsmuster den ganzen Tag so "antun". In diesem Online-Workshop gebe ich gerne weiter, wie ich das gelernt habe und was mir selber geholfen hat. Besonders hilfreich ist dabei unter anderem auch das Kennenlernen der eigenen Körper-Landkarte (Bodymapping / Anatomie-Wissen); denn wir haben oft falsche Vorstellungen von unseren Gelenken und muskulären Verbindungen und setzen diese, meist gegen den Bauplan unsere Körpers, in unseren Bewegungen um. Wenn die Vorstellungen sich dann verändern, werden unsere Bewegungsabläufe wieder natürlicher und somit "irgendwie leichter". Beim Thema "schöner" Sitzen schauen wir besonders auf Becken, Wirbelsäule und Schädel sowie deren Beschaffenheit und Verbindungen. Dies erkläre ich an meinem Skelett und mit Hilfe von Bildern und wir probieren aus, erforschen und erleben, wie diese Verbindungen wirken und funktionieren. Wer im Präsenzkurs war, kann diesen Online-Kurs gut zur Auffrischung und Vertiefung nutzen.

O-230015 | →● Online
12.5., 19.5., Do, 19 – 20:30 Uhr | 18 € |
Diana Hansen

Sehtraining

Für Menschen mit Bildschirmarbeit

Haben Sie auch den Eindruck, dass durch vermehrte Bildschirmarbeit und durch den Umgang mit dem Handy Ihre Augen ermüden, gereizt und trocken werden und sich Ihr Schulter- und Nackenbereich verspannt? In diesem Workshop erlernen Sie Übungen, die nicht nur Ihre Augen trainieren und entspannen. Sie erhalten zahlreiche Tipps, um mit wacheren Augen sowie mit mehr Energie Ihren täglichen Aufgaben nachgehen zu können. Bitte einen kleinen Imbiss und Stopper-Socken mitbringen. Bitte ohne Kontaktlinsen üben und gerne eine ältere Nicht-Gleitsicht-Brille mitbringen.

L-230021 | VHS Lindenthal
20.3., So, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
28 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE** |
Gerlinde Riese

Gelassenheit im Alltag

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

Tankstelle für Stressgeplagte

Mit frei fließendem Atem zu mehr Wohlbefinden

Haben Sie häufig das Gefühl, Ihr Stresspegel ist zu hoch? Fällt es Ihnen schwer abzuschalten? Fehlen Ruhe und Gelassenheit? Der achtsame Umgang mit dem Atem kann Ihnen helfen, „Boden unter die Füße" zu bekommen und endlich wieder durchzuatmen. Anspannung und Festhaltungen werden zunächst wahrgenommen und dann allmählich abgebaut. Der bewusst zugelassene, frei fließende Atem stellt die innere Balance wieder her, das hilft, die nötigen – oft kleinen – Veränderungen im Alltag anzugehen. Die Übungsweisen basieren auf der Atemlehre

von Prof. Ilse Middendorf. Sie sind einfach zu erlernen und selbstständig zu Hause durchführbar. Im Seminar wird auch reflektiert, welche Anwendungsmöglichkeiten es im Berufsalltag gibt. Hier wird sicher ein „langer Atem“ gebraucht. Aber der wächst – mit etwas Geduld – durch die erlernten Übungsweisen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
A-230100 | VHS-Studienhaus
12.3., 13.3., Sa, 15 – 18 Uhr, So, 10 – 13 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** | **Christa Zander**

Mein Atem und ich

Aufatmen – Durchatmen – Atem schöpfen
Der Atem reagiert seismographisch auf unsere körperliche und psychische Verfassung. Wenn wir Stress, Sorgen oder Ängste haben, wird er kleiner und flacher und steht nicht mehr mit seinem ganzen Potential zur Verfügung. Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf bietet die Möglichkeit, den freien Atemfluss wieder sanft in Gang zu bringen. Ziel ist es, die Atemmuskulatur zu entspannen und zu stärken, ungünstige Atemmuster allmählich zu verändern und wieder Anschluss an den eigenen Atemrhythmus zu finden. Das geschieht nicht durch die Vermittlung von Atemtechniken, sondern durch Dehnen, Bewegung, Tönen und durch die akzeptierende Wahrnehmung des Atemgeschehens. Mit etwas Übung und Geduld können Sie wieder aufatmen, durchatmen, Atem schöpfen. Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen, die nach einer durchgestandenen Covid-19 Erkrankung noch mit Langzeitfolgen, insbesondere Atemproblemen zu tun haben. Die zwei Termine sind aufeinander aufbauend und daher nur zusammen buchbar.
A-230101 | VHS-Studienhaus
13.4., 20.4., Mi, 17 – 20 Uhr | 8 UStd | 36 € | **WE** | **Christa Zander**

Atemmeditation

Diese Atemmeditation ist einfach und von jedem zu erlernen. Im Kern geht es nur darum, den Atem kommen und gehen zu lassen, wie er will, und ihn dabei akzeptierend zu beobachten. Willentliche Steuerung oder Anstrengung sind hier hinderlich. Gelingt es Ihnen dagegen, eine passive Haltung einzunehmen und den Atem frei fließen zu lassen, werden Sie die wohltuenden Effekte dieser Meditation spüren: Sie atmen langsamer und ruhiger, der Blutdruck normalisiert sich, die Muskeln entspannen. Insgesamt wirkt die Meditation beruhigend auf Körper und Geist. Regelmäßig angewandt kann sie den Schlaf verbessern und helfen, aus Gedankenkarussellen auszusteigen. In diesem Kurs werden zur Vorbereitung der Meditation und danach zur Stabilisierung Übungen aus der Atemtherapie von Prof. Ilse Middendorf angewendet. Die drei Termine bauen aufeinander auf und können nur zusammen gebucht werden. Sie brauchen: bequeme, nicht einengende Kleidung und warme Socken.
A-230102 | VHS-Studienhaus
3x, 5.7. – 19.7., Di, 18 – 20 Uhr | 8 UStd | 36 € | **Christa Zander**

Waldbaden – Achtsamkeit und Naturerleben

Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Und dazu laden wir Sie ein. Bereits ein Tag im Wald hat nachhaltige Auswirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beim Waldbaden gehen bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, immer mehr zu entspannen. Ausgewählte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen schenken Ihnen neue Impulse für Ihre Lebensbalance.
L-230120 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße
5.4., Di, 18 – 20:15 Uhr | 16 € |
Annette Schmitges

L-230121 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße
16.5., Mo, 18:30 – 20:45 Uhr | 14 € |
Annette Schmitges

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 wissenschaft-lich 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
19.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 21 € |
Annette Schmitges

P-230126 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
16.7., Sa, 9 – 12 Uhr | 21 € |
Annette Schmitges

Waldbaden im Dünnwalder Wald

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

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

Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünnwalder Wald

Vertiefungskurs
Sie haben bereits an einer Waldbaden-Führung teilgenommen und möchten dieses besondere Walderlebnis intensivieren. Zur nachhaltigen Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität tauchen Sie in die wohltuende Ästhetik des Dünnwalder Waldes ein und lassen Stress und Sorgen hinter sich. Ziel ist tiefe Naturverbundenheit mit allen Sinnen zu erfahren, um Stressabbau zu fördern und somit zu einer spürbaren Erholung und Regeneration von Körper und Psyche zu gelangen. Dafür praktizieren Sie leichte Ent-

spannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Schärfung der Sinneswahrnehmungen. Meditative Momente in der wohltuenden Stille des Waldes runden dieses 4-stündige Waldbaden ab. Mit jedem wiederholten Original „Shinrin Yoku“ in Form dieses Vertiefungskurses stärken Sie nachhaltig Ihr Immunsystem, Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden. Gleichzeitig sorgen Sie für einen tieferen und längeren Schlaf.
M-230130 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad / Am Jungholz, 51069 Köln
30.4., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
Benoît Marchal

M-230131 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad / Am Jungholz, 51069 Köln
11.6., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
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 Lindenthal
20.2., So, 10:30 – 15 Uhr | 6 UStd | 31 € |
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
6.3., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Kristina Beyer

Entspannung für Kopf & Füße

Nehmen Sie sich eine dreistündige Auszeit vom Alltag und widmen Sie sich ganz Ihrer persönlichen Entspannung und Wellness: Wir praktizieren angenehme Atem- und Entspannungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen und beschäftigen uns mit unseren leider viel zu oft vergessenen Füßen. Erfahren Sie in einem kurzen Theorieteil, wie wichtig das Wohl und die Beweglichkeit der Füße auch für die körperliche Entspannung ist und erspüren Sie mittels einfacher Fuß-Übungen und einem Fußparcours die unmittelbare positive Wirkung auf Geist und Körper, wenn man den Füßen Gutes tut. Die hier vermittelten Übungen und Tipps können leicht in den Alltag integriert werden, so dass Sie dauerhaft von dieser Auszeit profitieren können. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und eine leichte Decke mit und tragen Sie möglichst bequeme Kleidung sowie Anti-Rutsch-Socken. Teile der Übungen können barfuß praktiziert werden.
P-230135 | VHS Porz
3.4., So, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
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 Sie sich über dieses Angebot informieren, das 3 Kursabende in der VHS mit der Möglichkeit kombiniert, online über einen eigenen Trainingsaccount mit Videos und Übungen weiter zu trainieren und über die Trainings-App immer wieder Übungsimpulse zu bekommen, damit Sie Gelerntes leichter in ihrem Alltag verankern können.
VHS-Studienhaus
3x, 10.6. – 24.6., Fr, 17:50 – 21:30 Uhr |
14.67 UStd | 75 €, zzgl. Begleitheft und Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Selbstfürsorge – eine Auszeit für Dich!

Entspannung und Meditation für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst etwas Gutes tun... Gerade auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, ist dies besonders wichtig, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen. Gönnen Sie sich an diesem Abend eine Auszeit. Mit Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Fantasie- und Körperreisen können Sie wieder positive Energie tanken, den Alltag vergessen und die Seele baumeln lassen. Im entspannten Zustand schöpfen Sie wieder Kraft und bekommen Raum für Kreativität. Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht. Dieser Workshop eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die diese Entspannungsmethoden kennenlernen oder auffrischen wollen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Für Verpflegung am Abend ist selbst zu sorgen.
A-230154 | VHS-Studienhaus
7.5., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd | 38 € |
WE | **Angelika Biert**

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

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

sener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv. Erfahren Sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.
A-230181 | VHS-Studienhaus
7x, 1.2.–22.3., Di, 18:15–19:45 Uhr |
14 UStd | 62 € | **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
7x, 1.2.–22.3., Di, 19:45–21:15 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
7x, 29.3.–24.5., Di, 19:45–21:15 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
8x, 3.2.–31.3., Do, 18:30–20 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
7x, 28.4.–23.6., Do, 20–21:30 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Jürgen Worbs**

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
7x, 29.3.–24.5., Di, 18:15–19:45 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Michaela Wende**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 3.2.–31.3., Do, 20–21:30 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
7x, 28.4.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Jürgen Worbs**

Achtsamkeit und Meditation

Einführung in die Zen-Meditation

Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung sind Teil des Alltags geworden. Zen-Meditation, auch Zazen genannt, bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben für das, was im Augenblick wirklich ist. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment: Ohne zu urteilen und freundlich mit uns selbst nehmen wir an, was sich gerade zeigt. Und immer wieder führen wir die Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Das Erleben in der Stille ist heilsam – zentrierend und erdend. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.
A-233011 | VHS-Studienhaus
5.2., Sa, 11:30–15:30 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Acem-Meditation

Die skandinavische Meditationsmethode Acem vermittelt Übungen zur Tiefenentspannung. Sie löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen, sondern reduziert Stress, Nervosität und Schlafstörungen. Energiereserven werden freigesetzt und die Leistungsfähigkeit wie auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Die Acem-Meditation wird auf dem Stuhl sitzend ausgeführt, ist einfach zu erlernen und lässt sich problemlos in den Alltag übertragen. Bringen Sie so mehr Gelassenheit in Ihr Leben. Bitte bequeme Kleidung tragen.
A-233014 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, 10:30–13 Uhr, So,
10:30–13 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
WE | **Monika Wirkkala**

Zen-Meditation

Ein Weg zu sich selbst
Die zentrale Meditation-Praxis des japanischen Zen-Buddhismus ist das „ZaZen“,was so viel bedeutet wie „Sitzen in Versenkung“. Diese jahrtausendealte besondere Form der Meditation ist eine äußerst kraftvolle und tiefgreifende Methode, zu innerer Ruhe und Klarheit zu gelangen.In diesem Kurs wird unter der Leitung eines langjährigen Schülers des großen japanischen Zen-Meisters Sasaki Genso Roshi in die Anfänge der ZaZen-Meditation eingeführt. Ganz unabhängig von religiösen Inhalten wird zunächst an die physischen Aspekte, sozusagen die Technik des Meditierens auf der körperlichen Ebene herangeführt. Sanft, behutsam und sorgfältig werden zuerst Körperhaltung und Atemtechnik vermittelt und geformt. Nach längerer und regelmäßiger Übung kann dieser meditative Weg sehr viel weiter in die Tiefe des seelisch/psychischen Bereichs führen und zum Ort einer wirklichen Begegnung mit dem eigenen wahren Selbst werden. Auch und sogar besonders für westliche Menschen kann „ZaZen“ eine essentielle innere Wende herbeiführen. Je nach Verlauf des Kurses und dem Engagement der Übenden können später noch

zwei weitere Aspekte dieser meditativen Praxis in den Kurs mit einbezogen werden: die Kalligraphie und die Teezeremonie.
A-233018 | VHS-Studienhaus
5x, 4.3.–1.4., Fr, 18–20:30 Uhr |
16.67 UStd | 85 €, zzgl. Materialkosten:
5 € | **Prof. Willy Decker**

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

Yin & Yang – alles im Gleichgewicht
Die Verbindung zwischen Loslassen und Tun
Das eine kann ohne das andere nicht existieren: Tag/Nacht, Sonne/Mond, Freude/Traurigkeit/, Hitze/Kälte, Mann/Frau – es gibt unendlich viele Gegensätze. In diesem Yogaworkshop versuchen wir, diese beiden Energien zu harmonisieren und in Einklang zu bringen, um uns wohl und ausgeglichen zu fühlen. Zu Beginn des Workshops wirst Du durch einen kraftvollen Yang-Flow Kreislauf und Stoffwechsel, Muskulatur aktivieren. Yang verbindet uns mit unserer Kraft und Stärke. Im Anschluss werden wir durch Übungen des Yin Yoga Haltungen mit einer verlängerten entspannten Verweildauer einnehmen ohne muskuläre Anspannung. Yin Yoga hilft zu regenerieren, Kraft zu schöpfen und wirkt auf die tiefen Schichten des Bindegewebes (Faszien).
A-233059 | VHS-Studienhaus
19.6., So, 11–14 Uhr | 21 €, zzgl. Skript: 6 € |
WE | **Elisabeth Althoff**

Atemworkshop – vom Kopf in den Körper
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.
A-233060 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 11–14 Uhr | 21 €, zzgl. Skript:
6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

L-233061 | VHS Lindenthal
22.5., So, 11–14 Uhr | 21 €, 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.
A-233063 | VHS-Studienhaus
20.2., So, 11–14 Uhr | 21 €, zzgl.
Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Achtsamkeit in Körper und Geist
Termindruck und Überforderungen im Alltag lassen uns oft fahrig und unkonzentriert werden. So passieren leicht Fehler, die mit ein wenig mehr Achtsamkeit zu vermeiden gewesen wären. Die wunderbaren Werkzeuge, die uns Yoga und die Mediation an die Hand geben, führen tatsächlich dazu, dass wir uns selbst erfahren lernen, wieder bei uns selbst ankommen und damit auch im Alltag achtsamer werden. Dieser Workshop vermittelt einige leichte Yoga-Flows und Atemtechniken, die helfen, den Körper zu erspüren, die Konzentration zu fördern und die uns schließlich in die innere Sammlung bis hin zur Meditation führen. Bitte bequeme Sportkleidung und warme Stoppersocken, Matten und Sitzkissen mitbringen.
L-233065 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18:30–20 Uhr |
38 UStd | 168 €, zzgl. Skript: 5 € |
Gerlinde Riese

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
18x, 1.2.–21.6., Di, 18–19 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
18x, 31.1. - 20.6. Montag, 18 - 19 Uhr |
Entgelt: 106 € | **Martina Will-Fall**

Massage

Entspannte Wege der Kommunikation – Massage für Zwei
Ein Sonntag für Paare
Unser Leben wird immer hektischer und gerade im Alltag passiert es leicht, dass man sich keine Zeit für Kommunikation über Berührung nimmt. Dabei gibt Berührung ein Gefühl von Sicherheit und Liebe – und beides braucht der Mensch. Massage ist da eine vorzügliche Methode, um das Tempo ein wenig zu drosseln, Stress abzubauen und die Harmonie zu spüren. Dieses Seminar vermittelt Ihnen einen sicheren Umgang mit einigen grundlegenden Massagetechniken, Kenntnis über passende Öle und macht Sie mit der eigenen Intuition bei der Massage vertraut. So können Sie sich auch zuhause Oasen der Auszeit schaffen. Massage kann eine gute Beziehung festigen und eine müde beleben. Bitte ein (altes) großes Handtuch und eine Decke mitbringen. Bitte zu zweit anmelden.
A-234035 | VHS-Studienhaus
20.3., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd | 48 €,
zzgl. Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

A-234036 | VHS-Studienhaus
22.5., So, 10–17 Uhr | 9.33 UStd |
48 €, 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
2.4., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 €, zzgl. Skript + Materialkosten: 5 € | **WE** |
Eva Landefeld

Kopf- bis Rückenmassage sitzend

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.
A-234700 | VHS-Studienhaus
26.3., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 €, 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
29.5., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** | **Bernadette Calenberg**

Thai-Shiatsu-Ganzkörpermassage 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. Bitte zu zweit anmelden. Entgelt und Skriptkosten p.P.
A-234702 | VHS-Studienhaus
4.6., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 €, zzgl. Skript: 6 € | **WE** | **Elisabeth Althoff**

Do-In: Meridian-Selbstmassage und -Dehnung

Wir begegnen uns selbst: In der Massage spürt unser Körper die wache Aufmerksamkeit der Hände, die die verschiedenen Körperbereiche wahrnehmen – zugewandt, erkundend und wohltuend. In sanften Dehnungen und mit Hilfe der Atmung gleitet die Wahrnehmung in unsere Innenräume, zu den eigenen Befindlichkeiten und Möglichkeiten – ohne diese zu beurteilen – erforschend und freundlich mit uns selbst. Diese Selbsterkundung durch Dehnen, Klopfen, Reiben, Schütteln und Massieren freut den Körper, bringt Ausgleich und Entspannung, stärkt die „Lebensgeister“ und führt zu mehr Leichtigkeit und innerer Ruhe. Do-In, ein alter Zweig asiatischer Heilkunde, ist hervorragend geeignet, uns selbst von innen her zu pflegen. „Do“ bedeutet „den Kanal öffnen“; „In“ heißt „dehnen, strecken, bewegen“. Diese Massage wird in bequemer Kleidung ausgeübt; bitte bringen Sie zudem ausreichend Getränke und evtl. einen leichten Imbiss mit.
A-234800 | VHS-Studienhaus
28.5., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Yoga

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

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

Yoga zum Kennenlernen

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.
L-235000 | VHS Lindenthal
29.1., 30.1., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** | **Monika Zielinski**

A-235001 | VHS-Studienhaus
9.4., 10.4., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** | **Monika Zielinski**

A-235002 | VHS-Studienhaus
11.6., 12.6., Sa, So, 11 – 14 Uhr | 8 UStd | 41 € | **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
18x, 31.1. – 20.6., Mo, 20:15 – 21:30 Uhr | 30 UStd | 133 € | **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 Gren-

zen sind und zu lauschen wie der Puls des Herzens schlägt, um auch im Alltag (wieder) achtsamer zu werden.
A-235137 | VHS-Studienhaus
19.3., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

A-235138 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Stefanie Freiseis**

Magische 50 – Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens

Ein Yogakurs für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu- oder wieder-entdecken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstärkenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohltuender Heiterkeit. Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.
älter aktiv ♀ **N-235150** | VHS Nippes
18x, 1.2. – 21.6., Di, 18 – 19:30 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Eva-Maria Vogt**

Dem Altern ein Schnippchen schlagen – Yoga für Senior*innen

Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt regelmäßige Yoga-Praxis außerordentlich zum Wohlbefinden bei, denn sie vertreibt Steifheit und Trägheit und unterstützt bei Krankheiten die Heilkräfte. Schrittweise werden Beweglichkeit, Kraft und Atemvolumen entwickelt. Entspannungsübungen helfen beim Abbau innerer Unruhe. Die Bewegungen werden geschmeidiger, die Konzentrationsfähigkeit gestärkt, der Gleichgewichtssinn verbessert. Alle üben dabei im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und erweitern diese Schritt für Schritt. Nicht Leistung, sondern Wohlbefinden ist das Ziel. Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich.
älter aktiv **A-235151** | VHS-Studienhaus
17x, 8.2. – 21.6., Di, 11:30 – 13 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Cordula Wolff**

älter aktiv **A-235153** | VHS-Studienhaus
15x, 10.2. – 23.6., Do, 11 – 12:30 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Cordula Wolff**

Yoga für Senior*innen

Wenn nicht jetzt, wann dann? Auch wenn Knie und Schultern knirschen, die Gelenke steifer sind und der Rücken schmerzt, für Yoga ist es nie zu spät! Wir passen die Übungen so an, dass auch Senioren*innen mit eingeschränkter Beweglichkeit die wohltuende Praxis ausführen können. Dabei geht es uns nicht um Perfektion, sondern um den persönlichen Gewinn für das eigene Wohlbefinden. Gemeinsam entwickeln wir einfache und sanfte Übungsabläufe, die im Stand, auf dem Stuhl oder im Liegen durchgeführt werden können. Begleitet werden die Asanas (Körperübungen) durch Atemtechniken und Meditation, welche den ganzheitlichen Aspekt des Yoga vervollständigen. Die Dozentin ist ausgebildete BDY-Yogalehrerin mit Schwerpunkt Viniyoga. Diesen Stil prägt eine deutliche Individualisierung des Yoga, angepasst an die körperliche Situation des Menschen. Wir empfehlen lockere und bequeme Kleidung im Zwiebellook. Vorhandene Hörgeräte bitte mitbringen. Im Vorfeld bitten den Arzt befragen, ob Yoga geeignet ist.
P-235155 | VHS Porz
16x, 3.2. – 23.6., Do, 9:30 – 11 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Kerstin Kopp**

Yoga – nur für Frauen

Achtsames und teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
♀ **M-235165** | VHS Mülheim
16x, 3.2. – 23.6., Do, 10 – 11:30 Uhr |
32 UStd | 142 € |
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
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
38 UStd | 168 € | **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
18x, 1.2. – 21.6., Di, 19:10 – 20:10 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Eva Nouzovska**

N-235242 | VHS Nippes
18x, 1.2. – 21.6., Di, 9 – 10:30 Uhr | 36 UStd |
159 € | **Carola Muth**

N-235243 | VHS Nippes
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 9 – 10:30 Uhr | 38 UStd |
168 € | **Carola Muth**

N-235245 | VHS Nippes
16x, 3.2. – 23.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Carola Muth**

N-235249 | VHS Nippes
18x, 4.2. – 24.6., Fr, 10:30 – 12 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

P-235270 | VHS Porz
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 17:45 – 19:15 Uhr |
38 UStd | 168 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

@ **K-235280** | VHS Kalk
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
38 UStd | 168 € | **Petra Bäßler**

Yoga für Alle

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

Der Montag-Morgen-Munter-Macher

Montagmorgen – eine (Arbeits-)Woche beginnt... Sie haben die Wahl: Entweder stürzen Sie sich direkt in den Alltag, um alle Pläne für diese Woche möglichst schnell in die Tat umzusetzen. Vielleicht merken Sie aber dann im Laufe der Woche, dass Ihr Energiespeicher nicht ganz bis zum nächsten Wochenende reicht...oder Sie nehmen sich zunächst Zeit für diesen Yogakurs. Sie erlernen einfache Yogaübungen, mit deren Hilfe Sie Kraft schöpfen können und Ausgeglichenheit erreichen. Gleichzeitig beugen Sie typischen Begleiterscheinungen einer ausgefüllten Woche wie Verspannungen, Rückenschmerzen und anderen Symptomen vor.
A-235305 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 10:30 – 12 Uhr | 34 UStd |
150 € | **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
15x, 8.2. – 21.6., Di, 10 – 11:30 Uhr | 30 UStd |
133 € | **Cordula Wolff**

A-235308 | VHS-Studienhaus
15x, 10.2. – 23.6., Do, 9:30 – 11 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Cordula Wolff**

Abwechslungsreiche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – durch detaillierte Anleitung wird das Gespür für die eigene Körpergrenze entwickelt und durch tiefen Atem erweitert.
@ **A-235311** | VHS-Studienhaus
18x, 31.1. – 20.6., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Petra Bäßler**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
16x, 8.2.–14.6., Di, 16:30–18 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
14x, 10.2.–9.6., Do, 16:30–18 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle

A-235320 | VHS-Studienhaus
19x, 4.2.–24.6., Fr, 16–17:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Elke Lehnert**

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-235321 | VHS-Studienhaus
19x, 4.2.–24.6., Fr, 10–11:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **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
19x, 2.2.–22.6., Mi, 10:15–11:45 Uhr | 38 UStd | 168 € | **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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17:15–18:15 Uhr | 22.67 UStd | 100 €

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
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:30–19 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.
L-235333 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 20:15–21:45 Uhr | 36 UStd | 159 € | **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
19x, 2.2.–22.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 38 UStd | 168 €

Yin Yoga – der sanfte Weg zu tiefer Entspannung und körperbewusster Achtsamkeitspraxis

Yin Yoga lässt sich am besten als körperbewusste Achtsamkeitspraxis beschreiben, in der Positionen (Asanas) lange und passiv gehalten werden. Wir praktizieren im Liegen und Sitzen. Im Yin Yoga geht es darum, uns ins Gleichgewicht zu bringen – auf körperlicher und geistiger Ebene. Auf geistiger Ebene erleben Sie eine Yoga Praxis des bewussten Erspürens und Zulassens von Empfindungen. Dies gibt Ihnen die Gelegenheit völlig nach Innen zu gehen und sich im Loslassen zu üben. Daher eignet sich Yin Yoga besonders in Zeiten von Erschöpfung, Überbelastung und nervlicher Unruhe. Auf körperlicher Ebene hilft Yin Yoga durch das sanfte und dennoch tiefe Eintauchen in das Fasziengewebe gegen muskuläre Verspannungen und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke und flexibleres Bindegewebe und Muskeln. Abgerundet wird jede Stunde durch eine Eingangsmeditation zum Ankommen und die yogische Endentspannung – das Shavasana. Die Praxis des Yin Yoga ist sowohl für Anfänger*innen als auch für länger Übende geeignet.
A-235335 | VHS-Studienhaus
8x, 16.2.–6.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Petra Schäfer**

A-235336 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4.–15.6., Mi, 18–19:30 Uhr | 16 UStd | 71 € | **Petra Schäfer**

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
19x, 2.2.–22.6., Mi, 12–13:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 10:30–12 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235350 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 150 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 16:30–18 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
N-235352 | VHS Nippes
19x, 2.2.–22.6., Mi, 10:30–12 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
19x, 2.2.–22.6., Mi, 16–17:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Kerstin Kopp**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit der Verbindung von Atmung und Bewegung; Übungen sowohl statisch wie in fließenden Bewegungsabläufen.
N-235357 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 16:30–18 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Marlene Krursel**

N-235358 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19:30 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Marlene Krursel**

Beende deinen Tag mit Hatha Yoga und mobilisiere, dehne und stärke deinen Körper. Mit kleinen Atemübungen und dem Fokus auf bewusster Atmung beruhigen wir den Geist und bereiten uns auf eine erholsame Nacht vor.
N-235359 | VHS Nippes
14x, 17.2.–23.6., Do, 20–21 Uhr | 18.67 UStd | 83 € | **Ina Hoff**

Yin Yoga – Nippes

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten.
Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
N-235360 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 10–11:30 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Porz
Achtsames und teilnehmenden-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235361 | VHS Porz
18x, 1.2.–21.6., Di, 19:30–21 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga für Alle – Kalk
K-235373 | VHS Kalk
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 38 UStd | 168 € | **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
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr | 32 UStd | 142 € | **Petra Bäßler**

Regeneration und Entspannung mit sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems.
M-235387 | VHS Mülheim
16x, 3.2.–23.6., Do, 20–21:30 Uhr | 32 UStd | 142 € | **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
18x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Petra Bäßler**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
19x, 2.2.–22.6., Mi, 16:45–18:15 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene
Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yogapraxis.
L-235503 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 15:15–16:45 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

L-235504 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 17–18:30 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I
Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
14x, 10.2.–9.6., Do, 18:15–19:45 Uhr | 28 UStd | 124 € | **Elfi Riesen**

Klassisches Hatha-Yoga
M-235505 | VHS Mülheim
15x, 10.2.–23.6., Do, 17–18:30 Uhr | 30 UStd | 133 € | **Cordula Wolff**

Yoga nach Sivananda – präzise und sorgfältig ausgeführte Körperstellungen, Atemübungen, geführte Tiefenentspannung und Meditation.
N-235541 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 150 € | **Stefanie Walterscheid**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
18x, 4.2.–24.6., Fr, 9–10:30 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

Achtsames und teilnehmenden-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
P-235572 | VHS Porz
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:45–19:15 Uhr | 36 UStd | 159 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

P-235573 | VHS Porz
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19:30–21 Uhr | 38 UStd | 168 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene II
Online-Kurs
Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semester regelmäßiger Yogapraxis.
O-235601 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–20 Uhr | 34 UStd | 150 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe II
Vinyasa Flow.
M-235602 | VHS Mülheim
15x, 10.2.–23.6., Do, 18:30–20 Uhr | 30 UStd | 133 € | **Cordula Wolff**

Qigong und Taiji

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

Energie tanken mit Qigong
Qigong Yangsheng in der Mittagspause
Nutzen Sie die Mittagspause für Wohlbefinden und Entspannung. Die einfachen Übungen des Qigong lockern Muskeln und Gelenke und tragen mit den meditativ-fließenden Bewegungen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit bei. So schaffen Sie einen erfrischenden Gegenpol zum Stress im Arbeitsalltag. Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt frei übersetzt „Üben mit der Lebensenergie“. Zu den sanften Qigong-Übungen kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen.
A-236000 | VHS-Studienhaus
19x, 2.2.–8.6., Mi, 12:15–13 Uhr | 19 UStd | 84 € | **Bernadette Calenberg**

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – Mit Qigong zu mehr Gelassenheit u. Entspannung

Wenn Anstrengung und Stress überhand nehmen, ist unsere Gesundheit auf Dauer in Gefahr. Wie komme ich zur Ruhe? Wie stärke ich mein Inneres, um mit größerer Gelassenheit durch den Tag zu gehen? Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und Schwerpunkt an diesem Tag. Lernen Sie hier einfache Übungen kennen, die mit ihren fließenden, meditativen, sanften Bewegungen helfen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Dazu erfahren Sie, wie die Weisheiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heutzutage gelten. Dieser andere Blick kann uns helfen, mehr Selbstfürsorge einzuüben und so gegen Stress besser gewappnet zu sein. Hinzu kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen; Theorie und Praxis wechseln ab.
A-236001 | VHS-Studienhaus
13.3., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
WE | **Bernadette Calenberg**

Neiyanggong – Innen nährendes Qigong

Neiyanggong ist eine Form des Qigong, in der die Bewegungen der Wirbelsäule im Mittelpunkt stehen. Schöne Schwünge mit der „Himmelssäule“ und fließende Bewegungen sind charakteristisch. Vorbereitet und ergänzt werden die Übungen durch Selbstmassage und leiten und dehnen in den Energieleitbahnen.
A-236002 | VHS-Studienhaus
30.4., Sa, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
WE | **Anita Wilmes**

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung, geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten. Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren. Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.
A-236003 | VHS Lindenthal
21.5., Sa, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** |
Dien-Hieu Vuong

Qigong Yangsheng

Hier werden die „15 Ausdrucksformen“ des Qigong Yangsheng geübt, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen können. Körper und Geist werden dabei gleichermaßen angesprochen.
A-236300 | VHS-Studienhaus
16x, 2.2. – 8.6., Mi, 10:30 – 12 Uhr |
32 UStd | 142 € | **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
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 17 – 18:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Dien-Hieu Vuong**

Taijiuan-48er Pekingform – Aufbaustufe

Voraussetzung ist die Kenntnis des kompletten Peking-Stils; intensives Üben, Vertiefung, die Bedeutung der Formen sowie die Anwendung in der Selbstverteidigungskunst.
L-236324 | VHS Lindenthal
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50

älter aktiv **N-236510** | VHS Nippes
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 9:30 – 11 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Anita Wilmes**

Daoyin Yangsheng Gong

N-236580 | VHS Nippes
17x, 1.2. – 21.6., Di, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **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
16x, 3.2. – 23.6., Do, 7 – 8 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Helga Becker**

Taiji Qigong

In diesem Kurs werden überwiegend die 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui aus dem System des Qigong Yangsheng geübt und vertieft. Die Taijiprinzipien lassen sich auch hierbei erforschen. Wir arbeiten mit gegensätzlichen Kräften, erfahren auch, dass Entspannung ein Prozess ist und sich nicht von allein einstellt. Wir nähern uns u.a. Begriffen wie Zentrierung, Ausrichtung, Elastizität, Wachheit, Loslassen, Verbundenheit.
M-236992 | VHS Mülheim
12x, 17.2. – 2.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Monika Bothe**

Noch mehr Entspannung...

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

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für ihren Körper. Nicht gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.
L-238102 | VHS Lindenthal
16x, 3.2. – 23.6., Do, 16:45 – 18:15 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Ulrich Heidkamp**

M-238104 | VHS Mülheim
17x, 2.2. – 22.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238131 | VHS Nippes
16x, 2.2. – 22.6., Mi, 9:30 – 11 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238134 | VHS Nippes
16x, 2.2. – 22.6., Mi, 11 – 12:30 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Ulrich Heidkamp**

ZENbo®Balance – Meditation in Bewegung erfahren

Das Konzept von ZENbo®Balance verbindet fernöstliche und westliche Entspannungsverfahren: Meditation, Atem und Bewegung. Durch sanfte, fließende Bewegungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen erfahren Sie wie Meditation und Körperbewusstsein ganzheitliche wirkt und Ihr inneres Gleichgewicht fördert. Arme, Beine, Bauch und Rücken werden gekräftigt, leichte Dreh- und Dehnübungen machen den Körper beweglicher. Ihr Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen werden geschult.
A-238141 | VHS-Studienhaus
8x, 16.2. – 6.4., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Petra Schäfer**

A-238142 | VHS-Studienhaus
8x, 27.4. – 15.6., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Petra Schäfer**

Bewegung

Zusammen stark – Bewegung für alle

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

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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

Wirbelsäulengymnastik

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

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
18x, 20.1.–23.6., Do, 17:30–18:30 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

M-241100 | VHS Mülheim
19x, 2.2.–22.6., Mi, 17:30–19 Uhr | 38 UStd | 168 €

N-241100 | VHS Nippes
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:30–20:30 Uhr | 21.33 UStd | 95 € | **Carola Muth**

P-241100 | VHS Porz
15x, 3.2.–9.6., Do, 19–20 Uhr | 20 UStd | 89 € | **Ursula Seidenath-Strupp**

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 4.2.–24.6., Fr, 17–18 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Michaela Klein**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
18x, 20.1.–23.6., Do, 19:30–20:30 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

M-241101 | VHS Mülheim
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20:30 Uhr | 38 UStd | 168 €

L-241101 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:30–19:30 Uhr | 21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
18x, 20.1.–23.6., Do, 19–20 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Armin Jens Hellmich**

M-241102 | VHS Mülheim
19x, 2.2.–22.6., Mi, 16–17:30 Uhr | 38 UStd | 168 €

N-241103 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17:30–18:30 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

N-241104 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:30–19:30 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **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
20x, 18.1.–21.6., Di, 19–20 Uhr | 26.67 UStd | 118 € | **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
17x, 24.1.–13.6., Mo, 18–19 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Gabriele Deckelmann**

Sanfte Gymnastik für Fitness und Beweglichkeit

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 sowie die Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit.

N-241110 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 20–21:30 Uhr | 34 UStd | 150 €

THERAPIE

Jede Ping es anders

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

medicoreha
AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION

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

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 u. 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
20x, 18.1.–21.6., Di, 20–21 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241121 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:30–18:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

Gesunder Rücken- gesunde Gelenke

N-241130 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19–20 Uhr |
22.67 UStd | 100 €

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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

M-241130 | VHS Mülheim
18x, 1.2.–21.6., Di, 17–18 Uhr | 24 UStd |
106 €

Bewegliche Wirbelsäule – Schwerpunkt Schultern und Nacken

In diesem Kurs wird neben der Arbeit an einer allgemeinen Verbesserung der Rückenfitness insbesondere die Schulter – Nackenmuskelfunktionen in den Fokus genommen. Entspannung, Beweglichkeit und Kräftigung spielen dabei zusammen. Dafür werden Methoden des Trainings der Faszien, der Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule als Themenschwerpunkt dargestellt und praktisch umgesetzt und eingeübt – wobei auch weitere Wirbelsäulenbereiche einbezogen werden.

L-241135 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 17:35–18:35 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
7.5., Sa, 10:30–14:30 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **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
6.2., So, 10–16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

A-241144 | VHS-Studienhaus
30.4., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

A-241145 | VHS-Studienhaus
11.6., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** |
Ulrich Herbeck

Gymnastik und Entspannung

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

L-241150 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 11–12 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
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
18x, 1.2.–21.6., Di, 19:15–20 Uhr |
18 UStd | 80 € | **Jess Opitz**

Beweglich und stark durch Faszientraining

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

A-241160 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 19:30–20:30 Uhr |
21.33 UStd | 86 € | **Jessica Joanna Peprah**

A-241161 | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 20:30–21:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Jessica Joanna Peprah**

Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Fasziengewebe die Ursache für die meisten Rückenprobleme, ebenso wie für viele andere Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Kopfschmerzen. Faszien sind ein

Geflecht aus Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Jedes Organ, jeder Muskel, jeder Knochen und alle Nerven werden von diesem Bindegewebe umhüllt. Dadurch sind alle Organe und Strukturen unseres Körpers durch die Faszien verbunden. Wir können über einfaches, aber spezielles Training unsere Faszien stärken und wieder beweglich machen. Sie erfahren Wissenswertes über Faszien und Faszienforschung und erleben die Bedeutung der Faszien für Ihren eigenen Körper. Sie erlernen einfache Übungseinheiten für den Alltag und gehen gelöst, aufrecht und entspannt ins Wochenende. Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, dicke Socken, alter Tennisball, falls vorhanden Faszienrolle, Getränk.
A-241162 | VHS-Studienhaus
19.3., Do, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |
28 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Fitnessgymnastik

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.
R-241170 | Anne-Frank-Schule, Adlerstr. 10, 50997 Köln
18x, 31.1. – 15.8., Mo, 19 – 20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Ruth Pogoda**

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 19 – 20 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **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
16x, 3.2. – 23.6., Do, 17 – 18 Uhr | 21.33 UStd |
95 € | **Gudrun Wagner-Marquardt**

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 18 – 19 Uhr | 21.33 UStd |
95 € | **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
16x, 1.2. – 14.6., Di, 17 – 18 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **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
16x, 3.2. – 23.6., Do, 20:30 – 21:45 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Carola Muth**

L-241201 | VHS Lindenthal
16x, 3.2. – 23.6., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

L-241202 | VHS Lindenthal
16x, 3.2. – 23.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

BOP und Fitnessgymnastik

Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.
N-241210 | Joseph-DuMont-Berufskolleg, Nebenstelle, Meerfeldstr. 52, 50737 Köln
21x, 11.1. – 21.6., Di, 18:45 – 20:15 Uhr |
42 UStd | 186 € | **Tina Johnke**

L-241211 | VHS Lindenthal
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Kathleen Brendel**

A-241212 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Kathleen Brendel**

Aerobic-Fitness und BOP

Durch die Mischung von Ausdauer fördernder Aerobic und BOP, unterstützt durch peppige Musik, wird ein gezieltes Ganzkörpertraining erreicht.
L-241215 | VHS Lindenthal
19x, 2.2. – 22.6., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **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
16x, 3.2. – 23.6., Do, 17 – 18:30 Uhr | 32 UStd |
142 € | **Carola Muth**

Konditionsfitness und Kräftigung

Mit „Power“ erfolgt der Aufbau von Kondition, die Stärkung der Muskulatur und eine Kräftigung des Halte- und Stützaparates. Dadurch wird die allgemeine Fitness mit viel Spaß und Abwechslung gesteigert.
N-241230 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
18x, 20.1. – 23.6., Do, 18 – 19 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Armin Jens Hellmich**

Tabata

Fit im Sekundentakt
Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (H.I.I.T.), welches sich durch sehr intensive, kurzweilige Bewegungsintervalle und schnelle Trainingserfolge auszeichnet. Der Kurs umfasst mehrere Intervalle mit jeweils unterschiedlichen Übungen (je abwechselnd Aktivität/Pause). Mit diesem intensiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining wird zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness, eine sehr hohe Fettverbrennung erreicht. Jeweils 8 Intervalle a 20 Sekunden mit 2-3 verschiedenen Übungen bilden ein Übungsset. Das absolute Highlight einer Tabata-Einheit ist jedoch das Gefühl nach der finalen Runde. Komplett ausgepowert werden Endorphine ausgeschüttet und jeder Trainierende kann nach einem Tabata-Zirkel stolz auf das Geleistete zurückblicken und mit einem guten Gefühl den Feierabend beenden. Vorkenntnisse im Krafttraining empfohlen.
K-241235 | VHS Kalk
17x, 31.1. – 20.6., Mo, 19 – 20 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Jess Opitz, Christian Czyborra

A-241236 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
16x, 3.2. – 23.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:30–21 Uhr |
34 UStd | 150 € | **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
17x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21 Uhr |
22.67 UStd | 87 € | **Roseta Heyn**

Jazzgymnastik für Fortgeschrittene

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

N-241261 | VHS Nippes
18x, 2.2.–15.6., Mi, 18:30–20 Uhr | 36 UStd |
159 € | **Altera Piccolo**

N-241262 | VHS Nippes
18x, 2.2.–15.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 36 UStd |
159 € | **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 u. 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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 10–11 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 19:35–20:35 Uhr |
24 UStd | 106 €

L-241302 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 16:35–17:35 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

L-241303 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 17:20–18:20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

L-241313 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 16–17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

A-241313 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 11:30–12:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Renate Landwehr**

N-241314 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

A-241314 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 15–16 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Cloe Eunjung Ji**

L-241314 | VHS Lindenthal
19x, 2.2.–22.6., Mi, 16:20–17:20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

A-241315 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 14–15 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Cloe Eunjung Ji**

L-241316 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Claudia Cristina Schmitz**

L-241317 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 10:30–11:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241319 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 16–17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

L-241330 | VHS Lindenthal
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

M-241330 | VHS Mülheim
14x, 9.3.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
18.67 UStd | 83 € | **Danah Janet Finke**

N-241331 | VHS Nippes
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

L-241332 | VHS Lindenthal
16x, 3.2.–23.6., Do, 9:30–10:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € |
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
18x, 4.2.–24.6., Fr, 8–8:45 Uhr |
18 UStd | 80 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates online am Abend

O-241335 | →● Online
17x, 31.1.–20.6., Mo, 9–10 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **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
16x, 3.2.–23.6., Do, 10:30–11:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € |
Claudia Cristina Schmitz

L-241341 | VHS Lindenthal
18x, 1.2.–21.6., Di, 18:35–19:35 Uhr |
24 UStd | 106 €

P-241342 | VHS Porz
16x, 3.2.–23.6., Do, 18–19 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 11:30–12:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Dorothea Passon**

Faszientraining und Pilates für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

N-241344 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 10:30–11:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Dorothea Passon**

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
18x, 1.2.–21.6., Di, 10–11:30 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Sibylle Schumacher**

Pilates und Yoga

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
P-241360 | VHS Porz
16x, 3.2.–23.6., Do, 17–18 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Renate Landwehr**

Beleben und entspannen Sie Körper und Geist in einer bewährten Mischung aus fließenden Pilatesübungen und wohltuenden Yogahaltungen.
M-241360 | VHS Mülheim
14x, 8.3.–21.6., Di, 19–20:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Danah Janet Finke**

Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

M-241362 | VHS Mülheim
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18–19 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Renate Landwehr**

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
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18:20–19:20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **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
21x, 2.2.–22.6., Mi, 16:30–17:15 Uhr |
21 UStd | 93 € | **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
21x, 2.2.–22.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Sven Jacobsen, Lydia Ohles**

Outdoor Fitness im Volksgarten

A-241403 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
18x, 3.2.–23.6., Do, 17–18 Uhr | 24 UStd |
106 € | **Kathleen Brendel**

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
19x, 2.2.–8.6., Mi, 17:30–18:30 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Kathleen Brendel**

Gesundheit

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
21x, 1.2.–28.6., Di, 17:45–18:30 Uhr |
21 UStd | Eintritt Schwimmbad: 71 €, zzgl. Entgelt: 93 €

A-241501 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
21x, 1.2.–28.6., Di, 17–17:45 Uhr |
21 UStd | Eintritt Schwimmbad: 71 €, zzgl. Entgelt: 93 €

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
16x, 3.2.–23.6., Do, 17–17:40 Uhr |
14.22 UStd | 63 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 75 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
16x, 3.2.–23.6., Do, 17:40–18:20 Uhr |
14.22 UStd | 63 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 75 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
16x, 3.2.–23.6., Do, 18:20–19 Uhr |
14.22 UStd | 63 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 75 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 15:30–16:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 119 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

Aquafitness

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

R-241520 | Hallenbad Rodenkirchen, Mainstr. 67, 50996 Köln
18x, 1.2.–21.6., Di, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd | 106 €, zzgl. Eintritt Schwimmbad: 81 €

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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 16–17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

älter aktiv **A-24210** | VHS-Studienhaus
16x, 3.2.–23.6., Do, 9:30–11 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Hildegard Philipp**

Nur für Frauen: Ausgleichsgymnastik

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

L-242110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
17x, 24.1.–13.6., Mo, 19–20 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Gabriele Deckelmann

Älter und aktiv
älter aktiv **L-242112** | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
17x, 24.1.–13.6., Mo, 17–18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Gabriele Deckelmann

R-242115 | TV Rodenkirchen, Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
17x, 31.1.–20.6., Mo, 9–10 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv
älter aktiv **A-242116** | VHS-Studienhaus
20x, 1.2.–21.6., Di, 10–11 Uhr |
26.67 UStd | 118 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

P-242116 | Max-Planck-Realschule, Planckstr. 14, 51145 Köln
15x, 9.2.–15.6., Mi, 18–19 Uhr | 20 UStd |
89 € | **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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 19:30–20:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

A-242133 | VHS-Studienhaus
18x, 1.2.–21.6., Di, 19–20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Margarita Gkritzali**

Älter und aktiv
P-242134 | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **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
16x, 31.1.–13.6., Mo, 18–19 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Britta Jakobi**

L-242151 | VHS Lindenthal
16x, 31.1.–13.6., Mo, 20:30–21:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **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
18x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
2.4., Sa, 10:30–14:30 Uhr |
5.33 UStd | 28 € | **WE** |
Regina Flug-Jockenhöfer

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

Sich mal wieder richtig spüren und nach dem Kurs ausgepowert und zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist 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
19x, 2.2.–22.6., Mi, 18–19 Uhr |
25.33 UStd | 112 €

L-242201 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
25.33 UStd | 112 €

Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik
Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.
A-242210 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
18x, 20.1.–23.6., Do, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

L-242211 | VHS Lindenthal
16x, 31.1.–13.6., Mo, 19–20:30 Uhr |
32 UStd | 142 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 18:30–19:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

N-242213 | VHS Nippes
18x, 1.2.–21.6., Di, 19:30–20:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18–19 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

M-242216 | VHS Mülheim
18x, 1.2.–21.6., Di, 18–19 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 18–19 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 20–21 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
18x, 2.2.–22.6., Mi, 17–18 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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
18x, 2.2.–22.6., Mi, 18–19 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Britta Jakobi**

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! 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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 18:15–19:15 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Damian Marzetz

Rüstig statt rostig – Älter und aktiv

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

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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

Älter und aktiv: Wirbelsäulengymnastik

Nur für Frauen
Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist eine vorherige ärztliche Beratung nötig.
A-244100 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 14–15 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 15–16 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **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
17x, 1.2.–21.6., Di, 11–12 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
20x, 1.2.–21.6., Di, 11–12 Uhr |
26.67 UStd | 118 € |
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
18x, 4.2.–24.6., Fr, 18–19 Uhr | 24 UStd |
106 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 9:30–10:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Dorothea Passon**

R-244115 | GGS im Süden, Kettelerstr. 14, 50997 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **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
19x, 23.2.–29.6., Mi, 11–12 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **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 Sport-

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

L-244150 | VHS Lindenthal
37x, 2.2.–24.6., Mi, 9:55–10:55 Uhr, Fr, 9:55–10:55 Uhr | 49.33 UStd | 218 € |
Anke Geylenberg

L-244151 | VHS Lindenthal
37x, 2.2.–24.6., Mi, 10:55–11:55 Uhr, Fr, 10:55–11:55 Uhr | 49.33 UStd | 218 € |
Anke Geylenberg

Gesundheitswandern

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft tut gut und stärkt die Abwehrkräfte. In der Gruppe zu wandern bedeutet Geselligkeit, Spaß haben und Lachen. An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern und für Entspannung sorgen. Die abwechslungsreichen Übungen werden auf das individuelle Leistungsvermögen der Teilnehmenden angepasst. Zusätzlich gibt es noch Tipps und Tricks für mehr Bewegung im täglichen Leben. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen! Die Wanderungen sind zwischen 6 und 8 km lang – und keine ist wie die andere.
Auch das – trotz seiner Stadtnähe überraschend ruhige – Landschaftsschutzgebiet Thielenbruch selber bietet viel landschaftliche Abwechslung. Wir wandern nicht nur durch vielgestaltige Wälder, sondern auch entlang von Weiden, Wiesen und Bächen.

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
17x, 31.1.–20.6., Mo, 14–15 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1.–20.6., Mo, 15–16 Uhr | 22.67 UStd | 100 € | **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
17x, 1.2.–21.6., Di, 11–12 Uhr | 22.67 UStd | 100 € |
Hildegard Strotkoetter

A-244111 | VHS-Studienhaus
20x, 1.2.–21.6., Di, 11–12 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
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
18x, 4.2.–24.6., Fr, 18–19 Uhr | 24 UStd | 106 € | **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
18x, 1.2.–21.6., Di, 9:30–10:30 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Dorothea Passon**

R-244115 | GGS im Süden, Kettelerstr. 14, 50997 Köln
19x, 2.2.–22.6., Mi, 19–20 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **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
19x, 23.2.–29.6., Mi, 11–12 Uhr | 25.33 UStd | 112 € | **Stefan Gumbold**