Gesundheit

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

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

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

Sabine Dietrich
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23156

Susan Lausberg
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-99602

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

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

Romina Cecire
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95748
Entspannung

Stefan Gaude
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-93582
Bewegung

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

Gesundheit

Fortbildung, Bildungsurlaub 69

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin 70
Vorträge 70
Kölner Gesundheitsgespräche 70
Altern / Alternsforschung 70
Medizin und Prävention 72
Komplementärmedizin 73
Essen und trinken 74

Entspannung 74
Die eigenen Potenziale entdecken und nutzen 74
Gelassenheit im Alltag 75
Achtsamkeit und Meditation 78
Massage 79
Yoga 80
Qigong und Taiji 83
Feldenkrais 84

Bewegung 85
Zusammen stark – Bewegung für alle 85
Kurse nur für Frauen 91
Kurse nur für Männer 92
Älter und aktiv 93

„Vielfalt“ ist das Jahresthema der VHS in 2023. Unsere Gesellschaft ist bunt: Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Fähigkeiten und Lebensrealitäten prägen das Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Vielfalt bietet Chancen und Potenziale. Dort, wo Vielfalt gefördert wird und gelebt wird, ist auch der Zusammenhalt stark.

Die Themen der Gesundheitsbildung sind so vielfältig wie unsere Teilnehmenden: Von Aerobic bis Pilates von QiGong bis Meditation, von Yoga bis Outdoor-Fitness. Die meisten unserer Angebote wenden sich an alle Interessierten. Spezielle zielgruppenspezifische Angebote - etwa für Frauen oder Ältere - ermöglichen auch denjenigen Personen, sich in Kursen wohlzufühlen, die einen etwas geschützteren Raum benötigen.

In den Vorträgen zur Medizin, Prävention und Komplementärmedizin legen wir unser Hauptaugenmerk auf eine ganzheitliche Sicht der Dinge. Kursvorträge und -veranstaltungen zeigen Lösungsansätze und Hilfsangebote bei Einsamkeit oder Isolation, stellen Resilienz-Strategien vor und informieren über das Thema Alternsforschung.

Wir präsentieren en breit gefächertes Angebot, das vielfältige Probleme behandelt und viele unterschiedliche Teilnehmende anspricht. Sie alle vereint das Interesse am angebotenen Thema und der Wunsch nach Erhaltung und Förderung ihrer eigenen Gesundheit. Nicht Wettbewerb untereinander ist gefragt, sondern ein Miteinander in Vielfalt.

Qualifikation der Kursleitenden

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

Fortbildung, Bildungsurlaub

Bildungsurlaub

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden
Lernen Sie Wege kennen, mit denen Sie den Alltagsbelastungen begegnen und die berufliche Leistungsfähigkeit steigern können. Neben den Theorie-Inputs und der Wahrnehmungsschulung sind die Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung sowie mentales Training und körperliche Lockerung hilfreich, um aus dem Stress in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Entwickeln und erproben Sie zudem Verhaltensänderungen, die leicht in den Alltag integriert werden können.
N-220231 | VHS Nippes
5x, 16.1. – 20.1., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220232 | VHS Nippes
5x, 9.10. – 13.10., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220234 | VHS Nippes
5x, 7.8. – 11.8., 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, 26.6. – 30.6., 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
Gesundheit entsteht ganz natürlich, wenn alle unsere Systeme im Gleichgewicht sind. Bringen die Anforderungen unseres (Berufs-)Alltags uns aus der Balance, können Rückenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Burnout folgen. Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Durch achtsame Yogapraxis, Schreibübungen, Visualisierung und kraftspendende Rituale füllen Sie Ihr Ressourcenköfferchen mit Methoden, die Sie auch an jeden Arbeitsplatz mitnehmen können. Sie lernen, auch im Angesicht von „Energieräubern" gut für sich zu sorgen, begegnen mit Wertschätzung Ihren „Energietankstellen" und erarbeiten ein individuell stimmiges Konzept der Selbstfürsorge für mehr Ausgeglichenheit.
L-220244 | VHS Lindenthal
5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220245 | VHS Lindenthal
5x, 24.4. – 28.4., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220246 | VHS Lindenthal
5x, 22.5. – 26.5., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220247 | VHS Lindenthal
5x, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220248 | VHS Lindenthal
5x, 23.10. – 27.10., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

L-220249 | VHS Lindenthal
5x, 4.12. – 8.12., Mo – Fr, 9 – 17 Uhr |
46.67 UStd | 237 €, Schulungsunterlagen und Material: 12 € | **BU** |
Claudia Berlinger

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken
Gerade bei hohen (beruflichen) Belastungen fällt es schwer, rechtzeitig die Energiereserven wieder aufzufüllen. Doch dadurch sind wir weniger belastbar. Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis entsteht. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, solche Stressspiralen zu unterbrechen oder zu vermeiden. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich auch in belastenden Situationen immer wieder entspannen und erholen zu können. Entspannungsübungen wie z. B. Achtsamkeit, Atementspannung, Progressive Muskelentspannung oder Imagination helfen, auch in kurzer Zeit wieder Energie zu tanken und Abstand zu gewinnen. Entwickeln Sie Strategien für einen achtsamen und ausgeglichenen (Berufs-)Alltag.
N-220265 | VHS Nippes
4x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 9 – 16 Uhr |
32 UStd | 163 € | **BU** | **Michaela Wende**

N-220266 | VHS Nippes
5x, 3.7. – 7.7., Mo – Fr, 9 – 16 Uhr |
40 UStd | 203 € | **BU** | **Michaela Wende**

Medizin, Prävention und Komplementärmedizin

Vorträge in Kooperation mit Expert*innen und Einrichtungen aus der Region

Vorträge

Zeit, auszusteigen
Ein Info-Abend über Sabbatical
Die Seele baumeln und die Gedanken schweifen lassen, Neues sehen und erfahren: Den leisen Wunsch, Pausen zu machen, eine Auszeit zu nehmen, die Leistungsgesellschaft für eine begrenzte Zeit hinter sich zu lassen, haben die meisten; ein Sabbatical realisieren aber nur die wenigsten. Einer, der es getan hat, ist Joachim von Loeben. Der erfolgreiche Bankkaufmann und Rechtsanwalt in leitender Position bricht aus, reist um die Welt und schreibt ein Buch über seine Erfahrungen. Er kommt zurück in den Job, die Familie, das „normale“ Leben. Die Re-Integration gelingt. Aber etwas ist anders geworden. Er lebt bewusster und plant nun regelmäßig Auszeiten zum Kraft-Schöpfen und Atem-Holen.
Joachim von Loeben spricht über seine Erfahrungen beim Aussteigen und Wiedereinsteigen, über das Vorher und Nachher und die ganz praktischen Details: Wie packe ich es an?
A-132005 | VHS-Studienhaus
8.3., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Joachim von Loeben

Kölner Gesundheitsgespräche

In Kooperation mit der VHS Köln bietet das Gesundheitsamt der Stadt Köln 2023 folgende Gesundheitsgespräche an:

Einsamkeit und soziale Isolation als gesundheitliche Herausforderung für uns alle
Die Enquetekommission IV „Einsamkeit – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit“ des Landtags Nordrhein-Westfalen legte am 24. März 2022, ihren Abschlussbericht vor. Er enthält 65 Handlungsempfehlungen, die sich unter anderem an die Kommunen, das Land, den Bund sowie Unternehmen, Verbände und Kammern richten. Das Gremium ist die erste und bisher einzige Enquetekommission in Deutschland, die sich mit den Auswirkungen und Folgen von chronischer Einsamkeit und sozialer Isolation auseinandergesetzt hat. In diesem Gesundheitsgespräch sollen die zentralen Aspekte des Berichtes und der zugrundeliegenden Gutachten vorgestellt und erläutert werden. Weitergehend geht es dann (im Plenum) unter anderem. um Fragen wie: Welche konkreten Lösungsansätze können sich aus den Analysen ergeben? Welche individuellen Unterstützungs-Angebote können in NRW und Köln schon genutzt werden? Wie kann eine Prävention in diesem Bereich aussehen? Kann NRW hier eine bundesweite Vorreiterrolle einnehmen? Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich aus privaten oder beruflichen Gründen für das Thema Einsamkeit interessieren.
A-132131 | FORUM Volkshochschule
9.5., Di, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei |
Arndt Klocke, Prof. Dr. Michael Klein, Frank Liffers

Emotionale Instabilität vom Typ Borderline – Was ist das?
An diesem Abend vermittelt das Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA) aus seiner Sicht als Selbsthilfe-Einrichtung in verständlicher Sprache und eingängigen Bildern aktuelles Wissen über Entstehung und Verlauf einer Emotionalen Instabilität vom Typ Borderline (Persönlichkeitsstörung F60.31 (ICD10)). Dabei geht es um häufig gestellte Fragen: Diagnose Borderline: ist das heilbar? Was ist überhaupt eine Persönlichkeitsstörung und wie entsteht sie? Was bedeutet Emotionale Instabilität oder Borderline? Was bedeutet „Innere Leere“, woher kommt das „Schwarz-Weiß“- Denken? Nach der Diagnose Borderline – wie geht es weiter für Betroffene und Angehörige? Im Anschluss an die Veranstaltung (gegen 19.45 Uhr) wird die Kunstausstellung „Borderline & Co. – Instabile Verhaltensmuster erkennen-verstehen-verändern“ (des BTK e. V. Kassel (www. borderline-kassel. de/virtuelle-Kunstausstellung/)) im VHS-Studienhaus am Neumarkt eröffnet. Es erwartet Sie ein Eröffnungsspaziergang durch die Ausstellung bei einem Kaltgetränk.
A-132132 | FORUM Volkshochschule
24.5., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kai Kreutzfeldt, Bärbel Jung

Post-Covid – Corona und Langzeitfolgen
Welche Symptome können auftreten? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie sehen die Zahlen, Daten und Fakten zum Thema aus? Wo können sich Betroffene Hilfe suchen?
Frau Dr. med Sibylle Scharkus ist stellvertretende Leiterin des Kölner Gesundheitsamtes. Frau Dr. med. Pantea Pape ist Chefärztin der Klinik für Neurologische und Fachübergreifende Frühhabilitation des St. Marien-Hospitals in Köln.
A-132133 | FORUM Volkshochschule
20.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. med. Sibylle Scharkus, Dr. med. Pantea Pape

Altern/Alternsforschung

„Wie und wodurch altern wir?“
Vortragsreihe der Universität zu Köln in Kooperation mit der Volkshochschule
Mit jeder Sekunde unseres Lebens altern wir. Aufgrund steigender Lebenserwartungen nimmt auch der Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung zu. In Nordrhein-Westfalen wird schon in wenigen Jahrzehnten der Anteil der Personen über 65 Jahre und älter ein Drittel der Bevölkerung ausmachen (Altenbericht NRW, 2020).
Das Alter ist der wesentliche Faktor für Erkrankungen wie Diabetes, Herz-, Nieren-, Haut- und neurodegenerative Erkrankungen oder Krebs. Zudem steigt mit zunehmendem Alter, ab etwa 50 Jahren, das Risiko an mehr als einer Erkrankung zu leiden.
Die Wissenschaftler*innen des CECAD Exzellenzclusters „Zelluläre Stressantworten bei altersassoziierten Erkrankungen“, der Universität zu Köln, suchen nach Antworten auf die Frage „Wie und wodurch altern wir?“ Mit ihren Ergebnissen aus biologischer und medizinischer Grundlagenforschung wollen sie neue Ansätze entwickeln, um mit dem Altern verbundene Krankheiten erkennen, behandeln oder ihnen sogar vorbeugen zu können. Damit soll langfristig der Weg zu einem gesunden Altern geebnet werden.
Im Rahmen der Reihe **„CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger*innen erklärt“** möchten wir Ihnen mit einem monatlichen Vortrag in der ersten VHS-Semesterhälfte 2023 unsere spannende Forschung näherbringen. Für die Vortragsthemen haben wir uns an inter-/nationalen Thementagen aus der Medizin und Gesellschaft orientiert, um Ihnen unsere Projekte und Aktivitäten vorzustellen. Die Referierenden spiegeln die Vielfalt unseres CECAD Cluster-Netzwerkes wieder, an dem die Universität und Uniklinik Köln, die Max-Planck-Institute für Biologie des Alterns und für Stoffwechselforschung und das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) beteiligt sind. Zudem konnten wir Redner*innen aus anderen Fachbereichen der Universität zu Köln und über Köln hinaus gewinnen.

Das Geheimnis des menschlichen Alterns

Warum und wie altern wir, und wieso wird der Alterungsprozess so häufig durch mehrere Krankheiten begleitet? Das CECAD Exzellenzcluster der Universität zu Köln hat zu dieser Frage mit Hilfe von interdisziplinärer Forschung in den letzten 15 Jahren einen enormen Beitrag geleistet, um die Biologie des Alterns und altersbedingter Krankheiten besser zu verstehen. Durch diese Art der Grundlagenforschung wissen wir nun besser, welche Gene unsere Lebensdauer begrenzen, oder wir können zeigen, dass die Fehlfunktion eines einzigen Proteins eine altersbedingte Krankheit wie zum Beispiel Alzheimer auslöst. Wir gewinnen ständig neue aufregende Einblicke in Zellteilung und Zellstoffwechsel und deren Gefahrenquellen, mit steigenden Chancen, daraus Erkenntnisse für ein gesundes Altern abzuleiten. Unser Ziel ist es, zu verhindern, dass die alternde Gesellschaft zu einer alterskranken Gesellschaft wird. Prof. Björn Schumacher berichtet über neueste Erkenntnisse und Beispiele der derzeitigen Forschung am CECAD im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger*innen erklärt“.

A-132151 | FORUM Volkshochschule
24.1., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Björn Schumacher

Warum erkranken wir im Alter häufiger an Krebs

Mit zunehmendem Alter erkranken immer mehr Menschen an Krebs. Der Grund dafür ist, dass sich im Laufe des Lebens Schäden in der DNA angehäuft haben, die dazu führen, dass aus einer normalen Zelle eine sich unkontrollierbar teilende Tumorzelle wird. Doch Zellen sind diesen Schäden nicht wehrlos ausgesetzt. Im Gegenteil, sie verfügen über eine Reihe extrem effizienter Werkzeuge, die Probleme im Genom aufdecken und reparieren können. Anlässlich des Weltkrebstages am 4.2.2023 berichten zwei Gruppenleiter*innen des Max-Planck-Instituts für Biologie des Alterns im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger*innen erklärt“ über ihre Forschung an der Entstehung und der Bekämpfung von Krebs.

A-132152 | VHS-Studienhaus
6.2., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Stephanie Panier, Dr. Ron Jachimowicz

Macht uns unser Gehirn dick?

Für die Aufnahme von Nährstoffen sind nicht nur unser Magen und Darm verantwortlich, sondern auch unser Gehirn. Ob wir Appetit auf Pommes oder einen Apfel haben, wie die Nahrung im Darm verarbeitet wird und ob wir uns nach dem Essen glücklich fühlen oder mehr essen wollen – all das steuern Nervenzellen in unserem Kopf. Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung 2023 in Deutschland erzählen zwei Forschende vom Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger*innen erklärt“ über ihre Erforschung der Ernährung. Sie befassen sich in ihrem Vortrag nicht nur damit wie das Gehirn unsere Nahrungsaufnahme steuert, sondern auch mit den krank machenden Folgen übermäßigen Essens bei Fettleibigkeit und den damit verbundenen Störungen.

A-132153 | VHS-Studienhaus
6.3., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Henning Fenselau,
Dr. Marc Tittgemeyer

Behandlung von Parkinson – kann man von biologischen Modellansätzen für die Patienten lernen

Parkinson ist eine neurologische Erkrankung, mit Beschwerden wie steifen Muskeln, verlangsamten Bewegungen und unkontrollierbarem Zittern. Gemäß der Deutschen Parkinson¬vereinigung e. V. sind etwa 1 Prozent der über 60-Jährigen in Deutschland davon betroffen. Die Schätzung von in Deutschland erkrankten Männern und Frauen beläuft sich auf 240.000 bis 280.000, der Weltparkinsontag am 11. April ist den Betroffenen gewidmet. Im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger*innen erklärt“ berichten zwei Referent*innen der Uniklinik Köln zur Herkunft und Behandlung von Parkinson. Professor Rudolf Wiesner erläutert, warum aus seiner Sicht vieles dafür für spricht, dass Parkinson eine mitochondriale Erkrankung ist. Mitochondrien sind die „Kraftwerke“ all unserer Zellen, in denen die Energie, die in unserer Nahrung steckt, biologisch verfügbar gemacht wird. Da dieser Erklärungsansatz noch relativ unerforscht ist, greift die Arbeitsgruppe auf biologische Modelle, z. B. auf aus Patientenzellen gezüchtete, dopaminerge Nervenzellen in der Zellkultur zurück, nutzt aber auch genetisch veränderte Mäuse, um das Absterben der Nervenzellen zu verstehen und neue Therapieansätze zu entwickeln. Neueste Therapieansätze werden von Professor Barbe vorgestellt.

A-132154 | VHS-Studienhaus
12.4., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Michael T. Barbe,
Prof. Dr. Rudolf Wiesner,

Pflegebedürftigkeit – Herausforderung und Chance für Betroffene und Versorgende

Der 12. Mai 2023 ist der Internationale Tag der Pflegenden. Laut Statistischem Bundesamt waren im Dezember 2019 über 4 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Vier von fünf dieser Pflegebedürftigen wurden zu Hause versorgt, davon fast zwei Drittel weitgehend durch Angehörige. Die in der Gerontologie tätigen Referent*innen Professorin Cristina Polidori und Professor em. Andreas Kruse berichten im Rahmen der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger*innen erklärt“ über ihre Arbeit. In der Gerontologie begegnet man verletzlichen, auf Hilfe angewiesene Menschen. Verletzlichkeit heißt dabei aber nicht unbedingt Gebrechlichkeit, vielmehr meint Verletzlichkeit das deutlichere Hervortreten von Schwächen, beziehungsweise Schwierigkeiten dabei, diese Schwächen abzuwehren, auszugleichen oder zu überwinden. Die Herausforderung für Ärzt*innen und Pflegende liegt neben der praktischen Versorgung vor allem in der Deutung des Umgangs mit Verletzlichkeit. Die Referent*innen berichten unter anderem zu Modellen der Stressbewältigung, Veränderungen des Anspruchsniveaus im Falle chronischer Belastungen und Ansätzen zur personalisierten Medizin, die Betroffenen und Pflegenden persönliche Werte und Lebensqualität erhalten sollen.

A-132155 | FORUM Volkshochschule
17.5., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Maria Cristina Polidori,
Prof. em. Andreas Kruse

Chancengerechtigkeit durch Mentoring

Der letzte Vortrag in der Reihe „CECAD goes public – Erkenntnisse aus der Forschung zu Altern und Alterskrankheiten für Kölner Bürger*innen erklärt“ nimmt den Internationalen Kindertag zum Anlass, Arbeiten und Erkenntnisse zur Förderung von Kindern aus zwei Exzellenzclustern der Universität zu Köln vorzustellen. Laut dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz verstärkt die alternde Gesellschaft in Deutschland als Teil des demografischen Wandels die Engpässe im Fachkräftebereich. Ein weiterer Grund für eine nachhaltige Förderung des deutschen Bildungssystems, in dem Chancengerechtigkeit oft noch immer mehr Wunsch als Wirklichkeit ist. Aus dem Blickwinkel einer Hochschule wird es zunehmend wichtiger, bereits Kinder und Jugendliche – insbesondere aus einem akademikerfremden oder benachteiligten Umfeld – frühzeitig an Wissenschaft heranzuführen. Studienergebnisse von Professorin Pia Pinger aus dem Exzellenzcluster ECONtribute „Märkte & Public Policy“ zeigen, dass ein Förderprogramm, das sogenannte Mentoring, mit relativ geringem Aufwand die Bildungsergebnisse von Kindern, die vergleichsweise wenig Bildungsmöglichkeiten haben, verbessern kann. Dies wirkt sich positiv auf Eltern und ihre Kinder aus und verbessert die Bildungschancen der Kinder nachhaltig. Das CECAD Exzellenzcluster hat dazu zwei Mentoring-Projekte gestartet. In einem Pilotprogramm gibt es „Wissenschaftler*innen zum Anfassen“ für Grundschulkinder. Sie erfahren im direkten Austausch was Wissenschaftle-

r*innen machen, was Forschung ist und wie spannend sie sein kann. Unter dem Motto „Entdecke deine Wissenschaft“ experimentieren Wissenschaftler*innen mit Kindern auf dem Schulgelände. Professorin Carien Niessen, die diese Initiative ins Leben gerufen hat, berichtet dazu.
A-132156 | VHS-Studienhaus
19.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Carien Niessen,
Prof. Dr. Pia Pinger

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
30.1., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

Resilienz als wesentliches Element moderner Unternehmenskultur

Ein Win-Win-Modell für die Organisation der Zukunft

Seit Ende der 1990-er Jahre untersuchen immer mehr Wissenschaftler, welche Bedeutung Resilienz für Organisationen hat. Bedingt durch die großen Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung, demografische Entwicklung, Migration und mehr befinden sich Unternehmen und Verwaltung heutzutage fast ständig in Veränderungsprozessen. Dies wirkt sich auf die Führungskräfte und auf alle Beschäftigten der Organisationen aus: Langzeiterkrankungen, psychische Erkrankungen und Burnout nehmen zu. Um hier gegenzusteuern, benötigen die Organisationen eine deutliche Steigerung ihrer Resilienz. Gemeint sind die Widerstandskraft und Robustheit eines Systems bei gleichzeitiger Flexibilität. Neben der persönlichen Resilienz-Förderung der Mitarbeitenden sind auch geeignete menschenfreundlichere Strukturen zu schaffen. Hierzu gehören auch flexiblere und teamartige Organisationsstrukturen sowie funktionale Sicherheitspuffer als Teil eines resilienten Gesamtkonzepts.
A-132112 | VHS-Studienhaus
27.2., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

Zwischen digitaler Demenz und Kompetenz

Wie unsere persönlichen und gesellschaftlichen Kompetenzen durch die digitale Revolution wachsen (müssen)

Die derzeit laufende digitale Revolution ist allumfassend – im privaten wie auch im beruflichen Leben. Die schnelle Anpassungsfähigkeit der Menschen an die modernen Techniken ist grundsätzlich erstaunlich und lässt sich sogar u. a. bildgebend mit Fotografien der entsprechenden aktivierten Hirnareale nachweisen. Doch wenn wir nicht am Ende Opfer der selbstgeschaffenen neuen Technologien werden wollen, müssen wir – einzeln, als Unternehmen und als Gesellschaft – bewusst gegensteuern. Wirklich jeder von uns benötigt dringend Techniken für mehr Stabilität und für mehr innere Stärke. Dies betrifft aber auch die Unternehmen und die Gesellschaft als Ganzes: Dem digitalen technischen Fortschritt müssen im Gleichschritt ausgleichend „soziale Innovationen“ an die Hand gegeben werden. Diese zusätzliche und neue Form der Selbststeuerung stellt eine Form der Digitalen Kompetenz dar, die über technisches Vermögen hinausgeht und alle psycho-sozialen Aspekte der Digitalisierung berücksichtigt.
A-132113 | VHS-Studienhaus
27.3., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karl Kaz**

Agilität – Universallösung oder Modetrend?

Wie Agilität verstanden werden muss, damit Unternehmen wirklich profitieren

Ausgangspunkt agiler Organisationsentwicklung ist das Agile Manifest (2001), das sich zunächst nur auf die Softwareentwicklung bezog, aber nun schon seit längerem auf jegliche Form organisatorischer Veränderung die Antwort sein soll.
Wesentliche Erkenntnisse sind, dass das menschliche Handeln und Entscheiden Vorrang haben soll vor striktem Verfolgen von Abläufen und blinder Nutzung von Werkzeugen. Es geht primär um ein befriedigendes Ergebnis/Produkt und hohe Kundenzufriedenheit. Wir bewegen uns deshalb weg von starren Vorgehensweisen und sind z. B. in der Lage Produkteigenschaften noch während des Entstehungsprozesses zu verändern.
Grundlegende Fehler werden nun begangen, wenn bei der Einführung einer agilen Organisationsphilosophie und -struktur den Unternehmen Strukturen und Prozesse „von der Stange“ übergestülpt werden. Das ist eine Paradoxie und läuft der agilen Philosophie zuwider. Wirkliche Agilität entsteht durch passgenaue Einführung unter hoher Einbeziehung der betroffenen Mitarbeitenden.
A-132114 | VHS-Studienhaus
15.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **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
23.1., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Sebastian Kaiser

Faszination Faszien: Das Faszientraining

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

Faszientraining ist in aller Munde. Spätestens seit dem Bekanntwerden der Faszienrolle, der „BlackRoll", liegt das Faszientraining voll im Trend. In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Faszientraining überhaupt ist und ob es wirklich so große Vorteile bietet. Er geht dabei besonders auf die praktische Anwendung ein und gibt viele Tipps und Anregungen für den Alltag.
A-132122 | VHS-Studienhaus
19.4., Mi, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Sebastian Kaiser

Intervallfasten

Schlank und gesund durch essen und fasten

Nahrung ist heutzutage für uns jederzeit und günstig verfügbar. Supermärkte haben von früh bis spät geöffnet, Fast Food Ketten können wir sogar nachts aufsuchen. Die Nahrungsmittelindustrie rät uns, möglichst viele Mahlzeiten über den Tag verteilt zu uns zu nehmen. Doch ist das wirklich optimal für uns? In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Personal Trainer Sebastian Kaiser, was Intervallfasten bedeutet und warum es gerade in aller Munde ist. Anschaulich stellt er dar, wo die Vorteile und Nachteile beim Intervallfasten liegen. Außerdem gibt er uns praktische Tipps, wie wir das Intervallfasten in unseren Alltag integrieren können.
A-132123 | VHS-Studienhaus
8.5., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
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 fürs Büro und zu Hause.
A-132124 | VHS-Studienhaus
12.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Sebastian Kaiser

Kernkompetenz Selbstfürsorge
Basis für ein gesundes und erfülltes Leben
Die Kernkompetenz Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, für sich selbst mit Achtsamkeit, Mitgefühl, Akzeptanz und Stärke da zu sein. Kaum etwas scheint selbstverständlicher – und kaum etwas ist schwieriger –, als diese Fähigkeit wirklich zu leben. Besonders in herausfordernden, stress-geprägten Situationen unseres (Arbeits-)Alltags fällt es uns oft schwer, freundlich und verständnisvoll mit uns umzugehen – und eben achtsam, wertschätzend und mitfühlend mit uns selbst zu sein. Gerade, wenn wir in unserem Leben äußerst gefordert sind und an unsere Grenzen stoßen – wenn wir leiden –, brauchen wir verlässliche Unterstützung und Stärkung. Selbstfürsorge steht uns immer zur Verfügung. Sie schützt uns vor Überforderung, Empathie-Ermüdung, Depression und Burnout. Sie stärkt unsere Resilienz, unsere Gesundheit, unser Wohlgefühl – und damit unser Vermögen, wirklich für uns da zu sein – privat und beruflich. In diesem Vortrag lernen Sie ganz konkret und praxisorientiert Selbstfürsorge kennen und machen erste hilfreiche Erfahrungen in der Anwendung – für Ihren privaten und Ihren beruflichen Alltag.
A-132126 | VHS-Studienhaus
20.3., Mo, 19 – 20:30 Uhr | 6 € |
Gisela Klockner, Christiane Hackethal

Weniger Stress im Elternsein
Ein Angebot für Eltern zu Stressabbau und achtsamer Selbstfürsorge
Eltern zu sein bedeutet Glück, ist aber auch in vielen Situationen unseres täglichen Lebens – besonders mit den Auswirkungen von Corona – immer wieder eine große Herausforderung. Wir wollen eine gute Mutter, ein guter Vater, gute Eltern sein und unserem Kind/unseren Kindern bestmögliche Rahmenbedingungen für ihre Entwicklung geben. Häufig merken wir nicht, dass wir uns überfordern, unter Druck setzen und unsere Grenzen nicht achten, dass Selbstfürsorge, Freude und Gelassenheit zu kurz kommen. Wie ist es möglich, diese Qualitäten verlässlicher in den Familienalltag zu integrieren und Elternsein mit weniger Stress und mehr Balance zu leben? In unserer Veranstaltung geben wir Antworten auf folgende für Eltern wichtige Fragen: Wie können Stress-Muster des „Elterngehirns“ bewusster erkannt und gesteuert werden? Wie können Erziehungsanforderungen neu betrachtet und alternative positive Verhaltens- und Reaktionsmöglichkeiten im Alltag entwickelt werden? Wie kann eine entspannte, freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und dem/den Kind/Kindern gegenüber kultiviert werden? Gisela Klockner und Christiane Hackethal vom Zentrum für Gesundheitsförderung sind u.a. zertifizierte Trainierinnen für Mindful Compassionate Parenting (MCP).
A-132127 | VHS-Studienhaus
27.4., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Gisela Klockner, Christiane Hackethal

Alzheimer und andere Demenzen
Was ist das? Was kann man dagegen tun?
Viele Menschen sind verunsichert. Ist diese Vergesslichkeit noch altersadäquat oder ist sie schon der Schatten einer Demenz? Wie ist die Grenzziehung zu einer Demenz? Welche gibt es? Und wie fangen die verschiedenen Demenzen an? Gibt es Möglichkeiten Demenzen zu verhindern oder sie zu verlangsamen? Prof. Josef Kessler beschäftigt ich mich seit ca. 40 Jahren mit der Demenzforschung. Zuerst am Max-Planck-Institut für neurologische Forschung und dann in der Neurologie der Uni-Klinik Köln.
A-132140 | VHS Studienhaus
13.3., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
Prof. Josef Kessler

Stress- und Burnoutprophylaxe
Perspektivwechsel und neue Sicht bei stressverschärfenden Gedanken
Burnout und Stress beziehen sich nicht nur auf unser berufliches Leben, sondern auch auf unseren Alltag und die Beziehungen, die wir führen. Wir sind oftmals am Rand unserer Belastbarkeit und machen weiter und weiter und weiter. Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, klar ja zu etwas zu sagen, nein oder stopp geht scheinbar verloren.
Um Stress zu bewältigen, ist der Blick darauf, wo er entsteht, oft hilfreich. Und nicht selten ist das in unserem Kopf, in unseren eigenen Gedanken. Einige davon sind: Ich sollte mehr...! Sag nicht nein! Zeig keine Schwäche! Im Vortrag und Austausch sollen diese Ansprüche an uns selbst in förderliche Gedanken verändert werden. Durch Relativieren und Distanzieren kann der Blick frei werden für Chancen und Stärken.
Gudrun Haep ist Sozialpädagogin mit staatlicher Anerkennung, Stress- und Burnout-Prophylaxe-Trainerin (DBVB) und arbeitet seit 15 Jahren als Therapeutin (DVG) in freier Praxis in Köln und Bonn.
A-132141 | VHS Studienhaus
22.3., Mi, 18 – 19:30 Uhr | **Gudrun Haep**

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 wie Beratende, Singende, Lehrende sowie jede Person, die ihr Gehör trainieren möchte.
A-132301 | VHS-Studienhaus
2.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
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
8.2., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Carmen Neuhausen

Essen und trinken

Das Geheimnis des Cremants
Frankreichs beschützte Spezialität

Auf über 11.000 Hektar werden in ganz Frankreich Trauben für die Herstellung von Crémant angebaut. In acht Appellationen (Appellation d'Origine Contrôlée - AOC) mit ihren klar definierten geografischen Gebieten sind über 6.000 Winzer am Erfolgsprodukt beteiligt. Dabei sind die bedeutendsten AOC das Elsass, die Loire und das Burgund. In diesem Seminar tauchen wir rein in die Geheimnisse dieses Exportschlagers aus Frankreich: Was sind die Ähnlichkeiten und was sind die Unterschiede, was bedeuten die verschiedenen Klassifikationen und welche rechtlichen und vermarktungstechnischen Folgen haben die Herkunftsbezeichnungen? In den Materialkosten sind Weinproben und leichte Snacks enthalten, um die in der Theorie erläuterten Unterschiede und Geschmacksbeschreibungen auch erfahrbar zu machen.

A-225003 | VHS Lindenthal
8.5., Mo, 18 – 21 Uhr | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 23,80 €, Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

Südafrika: Eine der bedeutendsten Weinbaunationen der südlichen Erdhalbkugel
Weinkultur und Weinbauwirtschaft in Theorie und Praxis

Für die südafrikanische Wirtschaft ist der Weinbau ein wichtiger Faktor und ohne Zweifel gehört das Land zu den bedeutendsten Weinbaunationen der südlichen Erdhalbkugel. Viele Weine, die hier in der sogenannten „neuen Welt" gekeltert werden, ähneln in ihrer Art doch sehr dem klassischen Stil der „alten Welt". Das Land gehört gegenwärtig zu den Top 8 Weinbaunationen der Welt. Es stehen mehr als 100.000 Hektar unter Reben, auf denen rund 700 Millionen Liter Wein erzeugt werden, von denen knapp die Hälfte exportiert wird. Diese und weitere Hintergründe zum Thema Weinanbau im südlichen Afrika – verbunden mit der Verkostung entsprechender Weine werden in diesem Seminar von einem ausgewiesenen Weinexperten und Sommelier vermittelt. In den Materialkosten sind Weinproben und leichte Snacks enthalten, um die in der Theorie erläuterten Unterschiede und Geschmacksbeschreibungen auch erfahrbar zu machen.

A-225001 | VHS Lindenthal
30.1., Mo, 18 – 21 Uhr | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 23,80 €, Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

Champagner, Sekt, Prosecco und Co

Sie haben schon mal die Begriffe Champagner, Sekt, Prosecco, Cava oder Methode traditionelle, Cap classique gehört oder möchten wissen, wie die feinen Perlen in Flasche kommen? Dann ist diese Veranstaltung für Sie geeignet. Sie tauchen in die glamouröse Welt von den Schaumweinen ein, hören über die Kelterung, die Ähnlichkeiten, die Unterschiede auch bei Herkunftsbezeichnung und ihre Konsequenzen für den Handel und Verbraucher. In den Materialkosten sind Weinproben und leichte Snacks enthalten, um die in der Theorie erläuterten Unterschiede und Geschmacksbeschreibungen auch erfahrbar zu machen.

A-225004 | VHS Lindenthal
5.6., Mo, 18 – 21 Uhr | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 23,80 €, Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

Riesling – Klassiker und Nummer 1 in Deutschland
Weinkultur, Weinanbau und Klassifikationen am Beispiel von Deutschlands bekanntester Rebsorte

Rieslingweine stehen in allen Qualitätsstufen und Geschmacksrichtungen zur Verfügung. Teilweise erfolgt der Ausbau im traditionellen Holzfass. Neben unkomplizierten Alltagsweinen bietet sich eine reiche Auswahl an Prädikatsweinen. In den höheren Qualitätsstufen kommen restsüße oder edelsüße Weine häufiger vor, doch werden auch viele Qualitäts- oder Kabinettweine (insbesondere in den nördlichen Anbaugebieten) zur Kompensation der hohen Säure mit einer dezenten Süße ausbalanciert. In diesem Seminar werden Ihnen von einem ausgewiesenen Weinexperten und Sommelier Kenntnisse über Weinanbau, in Deutschland Qualitätsstufen und Klassifizierungen vermittelt. In den Materialkosten sind Weinproben und leichte Snacks enthalten, um die in der Theorie erläuterten Unterschiede und Geschmacksbeschreibungen auch erfahrbar zu machen.

A-225002 | VHS Lindenthal
20.3. Mo, 18 – 21 Uhr | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 23,80 €, Materialkosten: 28 € | **Marc Wabo**

Entspannung

In allen Kursen in den Bereichen Bewegung und Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt, umgesetzt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zu Hause weiterführen können. Auch alternative Übungen bei Bewegungseinschränkungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden nach Möglichkeit vermittelt und eingeübt.

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
22.1., So, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 36 € | **Dr. Anette Einzmann**

Alexander-Technik bei Rücken, Nacken und anderen Stressbeschwerden

Was haben Rückenschmerz, Herzrhythmusstörungen, Schwindel und Reizdarm gemeinsam? Sie können durch Stress verursacht und verstärkt werden. Chronischer Stress zerbröselt uns regelrecht von innen und führt zu allen erdenklichen Übeln: Von Kopfschmerz, Zähneknirschen, Bluthochdruck, geschwächter Immunabwehr bis zu Reizbarkeit, ungesundem

Essverhalten, Lustlosigkeit, Erschöpfung und Burn-out. Leider ist die Verbindung zwischen der Fülle der Symptome und der tieferen Ursache oft vernebelt. Aber: Meine Stressreaktion kann ich beeinflussen. Wenn ich weniger anspanne, bin ich auch weniger angespannt. Ich entziehe so den verschiedenen Beschwerden den Boden. Mit Alexander-Technik kann ich anhand von alltäglichen Bewegungen, Tätigkeiten und Situationen trainieren, wie ich in kritischen Momenten weniger anspanne. Unterrichtet wird das durch Anleitung mit Worten und Berührung, so dass ich gleich erlebe, wie sich das anfühlt. Ich kann damit recht einfach selbst etwas tun für spürbar mehr Lebenskraft, Lebensfreude und Lebensqualität.
A-230013 | VHS-Studienhaus
6.5., Sa, 10:30 – 16:30 Uhr | 8 UStd |
41 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Viel „schöner" und ergonomischer sitzen im Büro oder Homeoffice – mit der Alexander-Technik!

Wer schon einmal mit Rückenschmerzen am Schreibtisch sitzen musste, weiß wie herausfordernd das ist. Zwischen „zusammengesackt" und „gerade sitzen wollen" gibt es oft keine (Er)Lösung. Aber woran liegt das? Wie wir sitzen und wie sich unser Sitzen durch unsere täglichen Aufgaben, durch Stress, Druck und bei Konzentration verändert, läuft meist nach unbewussten Mustern ab. Außerdem haben wir meist falsche Vorstellungen von unseren Gelenken und muskulären Verbindungen und setzen diese in unseren Bewegungen entsprechend ungünstig um. Wenn die Vorstellungen dann mehr der Realität entsprechen, werden unsere Bewegungsabläufe natürlicher und somit leichter. Die Alexander-Technik ist eine Methode, die die eigene Körperwahrnehmung verbessern kann. Durch neue Ideen und neues Erleben von alltäglichen Bewegungen, können ungünstige Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten erst mal überhaupt als solche erkannt und dann aufgelöst werden. Sie erhalten interessante Informationen und praktische Tipps rund um das Thema „Sitzen am Schreibtisch" und wie Sie dabei unnötige Anspannung von vornerein vermeiden können. Wir schauen in diesem Kurs besonders auf das Becken, die Wirbelsäule und deren Verbindung zum Kopf, aber auch auf „das große Ganze", probieren aus, erforschen und erleben, wie der Bauplan unseres Körpers funktioniert.
A-230014 | VHS-Studienhaus
5.3., So, 14 – 17 Uhr | 21 € | **WE** |
Diana Hansen

Mit mehr Körper-Bewusstsein im Büroalltag!

Der 4-teilige Kurs ist für Anfangende sowie auch für Wiedereinsteigende geeignet.
A-230015 | VHS-Studienhaus
4x, 9.3. – 30.3., Do, 20 – 21:30 Uhr |
8 UStd | 33 € | **Diana Hansen**

Wohlfühl-Gehen mit Alexander-Technik

Beschwerden in Knie, Hüfte, Füßen, Rücken oder in anderen Körperteilen? Besser gehen lernen hilft den Problemzonen etwas Gutes zu tun statt sie zu überlasten. Gehen ist das vielleicht ursprünglichste Fitnessprogramm der Menschheit. Wer richtig geht, kräftigt und dehnt mit jedem Schritt gezielt die passenden Muskeln, macht die Gelenke geschmeidig und unterstützt die Kreisläufe. Außerdem massiert sich der Körper dann bei der Fortbewegung fortlaufend selbst, eine Wohltat für verspannte Körperteile. Sie erhalten individuelles Feedback und Tipps zu: Fehlhaltungen und Fehlbelastungen, Schmerz und Verspannung fördern. Verbreitete Irrtümer über Knie, Hüfte, Füße und andere Körperteile. Bewegungsökonomischen, gesundheitsfördernden und wohltuenden Mechanismen des Gehens reaktivieren. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
A-230019 | Eingang Stadtwald, Nähe Aachener Str./Gürtel, Hültzplatz, 50933 Köln
10.6., Sa, 14:30 – 18 Uhr | 4.67 UStd |
22 € | **WE** | **Hendrik Klein**

Gelassenheit im Alltag

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

Stoppschild für den Stress

Stressbewältigung durch Atemtherapie
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
11.3., 12.3., 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
1.3., 15.3., Mi, 17 – 20 Uhr | 8 UStd |
36 € | **Christa Zander**

Rückenwind

Unser Rücken hat viel zu tragen und wird oft zu wenig bewegt. Er macht sich dann durch Verspannungen und schließlich Schmerzen bemerkbar. Die Atemtherapie (nach Prof. Ilse Middendorf) bietet die Möglichkeit, dem entgegenzuwirken. Die einfachen Übungen lenken den Blick auf die Körperempfindungen und den Atem. Der achtsame Umgang mit beidem lässt Verspannungen mit der Zeit „abschmelzen", die Wirbelsäule und der Schulterbereich werden beweglicher. Eine vom Atem getragene Haltung wird allmählich aufgebaut. Der Rücken wird gestärkt, wenn er für den Atem durchlässig ist. Die gelernten Übungen können zu Hause selbständig angewandt werden. Für dieses Seminar sind Vorerfahrungen in der Atemarbeit hilfreich, aber keine Bedingung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.
A-230102 | VHS-Studienhaus
21.4., Fr, 18 – 21 Uhr | 21 € | **WE** |
Christa Zander

Waldbaden intensiv

Eine Exkursion im Königsforst

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

P-230125 | Parkplatz Königsforst, Forsbacher Str. 29, 51107 Köln
11.2., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Annette Schmitges

P-230126 | Parkplatz Königsforst, Forsbacher Str. 29, 51107 Köln
18.3., Sa, 11 – 14 Uhr | 21 € | **WE** |
Annette Schmitges

Waldbaden im Dünnwalder Wald

Ein Kurs für Einsteigende

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 Stadtbewohnende und Berufstätige unter Dauerstress eine Wohltat der Natur! So ist Waldbaden nach dem japanischen Vorbild „Shinrin Yoku“ ein besonderes Naturerlebnis zur Stressreduktion und Gesundheitsprävention. Sie sind herzlich willkommen, in den vielschichtigen Farb- und Klangkosmos des rechtsrheinischen Dünnwalder Waldes einzutauchen und seine Welt mit allen Sinnen zu erspüren. In vier Stunden lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und lassen in der Ruhe der Natur die Seele baumeln. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung (Zwiebellook). Ein Sitzkissen ist empfehlenswert.

M-230128 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln
25.3., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Benoît Marchal**

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

Waldbaden – Shinrin Yoku – im Dünnwalder Wald

Vertiefungskurs

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

M-230130 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln
22.4., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Benoît Marchal**

M-230131 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln
3.6., Sa, 10 – 14 Uhr | 5.33 UStd | 28 € |
WE | **Benoît Marchal**

Waldyoga – Workshop

Im Waldyoga erfahren Sie die entspannende Wirkung der Natur und des Yogas auf Körper, Geist und Seele. Yoga im Wald kann den Stress im Körper abbauen, den Blutdruck und die Herzfrequenz senken und das Immunsystem stärken. Durch Körper- und Achtsamkeitsübungen, Pranayama und Meditation, die Sie erlernen, verbinden wir uns mit der Natur in uns und der Natur um uns herum. Die Bäume dienen dabei als Hilfsmittel, ganz bei uns anzukommen und uns zu spüren. Der Workshop richtet sich an alle Wald-Liebhabenden und jene, die Yoga im Einklang mit der Natur praktizieren möchten.

M-230132 | Parkplatz – Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, 51069 Köln
27.5., Sa, 12 – 15 Uhr | 21 € | **WE** |
Kristina Tamkus

Entspannende Ruhepunkte – Atem, Balance, Meditation & Klang

Unzählige Aufgaben und Termine lassen uns Tag für Tag kaum zur Ruhe kommen. Diese Tagesauszeit soll Ihnen helfen für einige Stunden Ruhe zu finden, zu entschleunigen und aufzutanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahrnehmung, leichte Übungen zur Förderung der Körperbalance, Entspannungs- und Meditationsvarianten, den Vortrag inspirierender Lebensweisheiten sowie eine Klangmeditation. Die einfachen und angenehm entspannenden Übungen können leicht in den Alltag übertragen werden. An diesem Tag aber dienen sie vorrangig der Erholung und Entschleunigung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Antirutsch-Socken, eine Yogamatte, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit.

L-230133 |
23.4., So, 10:30 – 15 Uhr | 6 UStd | 31 € |
WE | **Kristina Beyer**

Oase der Ruhe: Stille und Klang

Egal wo wir gerade im Leben stehen – unser Geist ist fast immer beschäftigt, unzählige Aufgaben und Termine lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Diese Auszeit soll Ihnen helfen, für einige Stunden Abstand zum Alltag und von der täglichen Routine zu finden und auf wohltuende Art neue Energie zu tanken. Sie erleben achtsame Atem- und Körperwahr-

nehmung, 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 |
12.2., 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 Sei sich über dieses Angebot informieren, das 3 Kursabende in der VHS mit der Möglichkeit kombiniert, online über einen eigenen Trainingsaccount mit Videos und Übungen weiter zu trainieren und über die Trainings-App immer wieder Übungsimpulse zu bekommen, damit Sie Gelerntes leichter in ihrem Alltag verankern können.
A-230151 | VHS-Studienhaus
3x, 26.5. – 16.6., Fr, 17:50 – 21:30 Uhr |
14.67 UStd | 75 €, Begleitheft + Online-Betreuung: 20 € | **Laura Jordaan**

Stopp dem Gedankenkarussell – Die Kraft der Gedanken

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 autogenem Training, Progressiver 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 Anfangende 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
13.5., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |
38 € | **WE** | **Angelika Biert**

Entspannt am Wochenende: Ein Wohlfühltag zur Selbstfürsorge – Eine Auszeit vom Alltag!

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
21.1., Sa, 10:30 – 16 Uhr | 7.33 UStd |
38 € | **WE** | **Angelika Biert**

Sicher und gelassen durch die Prüfungssituation!

Entspannungsmethoden für einen besseren Umgang mit Prüfungsstress

Prüfungssituationen wie z. B. Abitur- und Ausbildungsprüfungen sind für viele Menschen eine große, oftmals belastende Herausforderung, die den Körper und die Psyche unter Stress und Angst versetzen. Versagensängste und Selbstzweifel sowie Lernblockaden bis hin zum sogenannten „Blackout“ sind oftmals die Folge von zu viel Stress oder Angst. Die gute Nachricht ist: Gegen Prüfungsstress und Angst kann man aktiv etwas tun! In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Hintergründe von Stress sowie über die Ursachen von Prüfungsangst. Sie lernen praktische Tipps gegen den Prüfungsstress kennen und wie sie Ihr Gedankenkarussell („Kopfkino“) stoppen können. Weiterhin bekommen Sie leicht erlernbare und effektive Methoden, wie Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen, um gestärkt und sicherer durch die Prüfung gehen können.
A-230155 | VHS-Studienhaus
6.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 41 € |
WE | **Angelika Biert**

Raus aus dem Alltagsstress – Ein Tag zum „Runterkommen“

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

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

Abschalten und Auftanken

Hier können Sie sich entspannen und zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen vom Alltag und „die Batterie wieder aufladen“ mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Atemübungen, Muskelentspannung, Fantasiereisen und Elementen des Autogenen Trainings. Die Übungen sind einfach anzuwenden, helfen mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und beeinflussen viele Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopf- oder Nackenschmerzen positiv. Erfahren Sie so mehr Freude und Genuss im Alltag.
A-230181 | VHS-Studienhaus
7x, 21.3. – 16.5., 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
6x, 31.1. – 14.3., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
12 UStd | 53 € | **Michaela Wende**

A-231301 | VHS-Studienhaus
9x, 21.3. – 16.5., Di, 19:45 – 21:15 Uhr |
18 UStd | 80 € | **Michaela Wende**

L-231340 | VHS Lindenthal
8x, 26.1. – 23.3., Do, 18:30 – 20 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

L-231341 | VHS Lindenthal
7x, 20.4. – 15.6., Do, 20 – 21:30 Uhr |
14 UStd | 62 € | **Jürgen Worbs**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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

A-232338 | VHS-Studienhaus
6x, 31.1. – 14.3., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
12 UStd | 53 € | **Michaela Wende**

L-232340 | VHS Lindenthal
8x, 26.1. – 23.3., Do, 20 – 21:30 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Jürgen Worbs**

L-232341 | VHS Lindenthal
7x, 20.4. – 15.6., 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
4.2., 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
25.2., 26.2., Sa, 10 – 13 Uhr,
So, 9 – 11:30 Uhr | 7.33 UStd | 38 € |
WE | **Monika Wirkkala**

A-233015 | VHS-Studienhaus
29.4., 30.4., Sa, So, 10:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | 34 € | **WE** |
Katha Thommesen-Kähler

Zen-Meditation

Ein Weg zu sich selbst

Die zentrale Meditations-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, 3.3. – 31.3., Fr, 18 – 20:30 Uhr |
16.67 UStd | 85 €, Materialkosten: 5 € |
Prof. Willy Decker

A-233019 | VHS-Studienhaus
2.4., So, 14 – 18 Uhr | 5.33 UStd |
28 €, 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 werden Sie 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).

L-233059 | VHS Lindenthal
26.3., So, 11 – 14 Uhr |
21 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Atemworkshop – vom Kopf in den Körper

Unsere bewusste Atmung kann den Geist stabilisieren und öffnen. 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.

L-233061 | VHS Lindenthal
22.1., So, 11 – 14 Uhr |
21 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Bewusstseinstraining – eine Verabredung mit mir

Hier werden Sie systematisch zur Meditation angeleitet. Dabei lernen Sie verschiedene Sitz -Meditationstechniken, bekommen Hintergrundwissen und werden zu Achtsamkeit, positivem Denken und Spiritualität im Alltag geführt. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen dienen der Vorbereitung der Meditation. Schenken Sie sich ein Stück Ruhe und Kraft für den Alltag.

L-233063 | VHS Lindenthal
12.3., So, 11 – 14 Uhr |
21 €, Schulungsunterlagen: 6 € | **WE** |
Elisabeth Althoff

Achtsamkeitsmeditation

Die Praxis der liebevoll annehmenden Achtsamkeit ist ein guter Weg, Stress zu reduzieren, sich selber näher zu kommen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sitzmeditationen, Achtsamkeitsübungen und Bodyscan bilden den Kern des Programms, das zu einem wacheren Umgang mit den eigenen Gedanken und Mustern sowie zu mehr Wohlwollen

mit sich selbst und anderen verhilft. Durch das regelmäßige Üben von Achtsamkeit gelangt man langfristig zu mehr Energie und Lebensfreude.
L-233065 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
40 UStd | 161 € | **Barbara Buggisch**

Achtsamkeitsmeditation am Abend
Online-Kurs
Mit diesem Kurs können Sie auch von zu Hause aus aktiv entspannen und meditieren. In einer geschlossenen Gruppe lernen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin, Achtsamkeits- und Meditationsübungen kennen, die Ihnen gerade in diesen Zeiten ein Stück Gelassenheit und Kraft für den Alltag schenken. Sanfte Atem- und Yoga-Übungen werden zur Vorbereitung der Meditation praktiziert. Dieser Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233066 | →● Online
19x, 24.1. – 20.6., Di, 18 – 19 Uhr |
24 UStd | 112 €, Schulungsunterlagen: 5 € |
Elisabeth Althoff

Yin & Yang Yoga
Dynamisch-fließende Bewegungen treffen auf passive Positionen, in denen Spannungen in Körper und Geist gelöst werden. Die Yin-Sequenz wirkt auf tiefe Bereiche des Körpers und hat eine regenerierende Wirkung. Die Yang-Sequenz ist kraftvoll und energetisierend. Beide Sequenzen miteinander kombiniert schaffen eine wohltuende Balance. Der Kurs läuft über die Plattform Zoom. Die Zugangsdaten entnehmen Sie bitte der Buchungsbestätigung.
O-233069 | →● Online
17x, 30.1. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Martina Will-Fall**

Massage

Ayurveda-Massage für Zwei
Für den Nacken-und Rückenbereich
Viele Menschen suchen einen Ausgleich für belastende Umweltfaktoren und stressige Lebensbedingungen. Ayurveda ist eine Lebensweise der Fülle. Nicht durch Verzicht pflegen wir Körper und Geist, sondern durch achtsamen Umgang und Behandlung. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine ausgesprochen sanfte Methode, dem Körper und Geist einer Freundin, eines Freundes oder Partners zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wir achten bei der Massage darauf, dass Geben und Nehmen im Einklang stehen und die Stressreduktion sich für beide Beteiligte positiv auswirkt. Wir massieren an Massagebänken. An diesem Wochenende erlernen Sie Schritt für Schritt erholsame Massagetechniken für den Rücken, Nacken und das Dekolleté.
Bitte leichte Kleidung, Decke, großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher, kleines Gießgefäß (Milchkännchen o.ä.) sowie leichten Imbiss und Getränke mitbringen; bitte zu zweit anmelden; Entgelt gilt pro Person, zzgl. 10 Euro Umlage für Öle und Skript mit Anleitungen für zuhause.
A-234033 | VHS-Studienhaus
4.3., 5.3., Sa, 11 – 18 Uhr, So, 11 – 17 Uhr |
17.33 UStd | 80 €, Material- und Schulungsunterlagen: 10 € | **WE** |
Claudia Berlinger

Für den Kopf-und Nackenbereich, Arme und Hände
An diesem Wochenende erlernen Sie Schritt für Schritt Massagetechniken für Kopf, Gesicht, Nacken, Arme und Hände.
A-234034 | VHS-Studienhaus
10.6., 11.6., Sa, 11 – 18 Uhr,
So, 11 – 17 Uhr | 17.33 UStd |
80 €, Material u. Schulungsunterlagen: 10 € |
WE | **Claudia Berlinger**

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

A-234036 | VHS-Studienhaus
7.5., So, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd |
48 €, Materialkosten: 10 € | **WE** |
Stefanie Freiseis

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

Entspannen mit Shiatsu – Die Berührungskunst aus Japan
Ein Sonntag für Zwei
Shiatsu – auf Japanisch „Fingerdruck“ – ist eine wohltuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen werden Körper und Geist eingeladen, Spannungen gehen zu lassen und innere Ruhe zu finden. Shiatsu ist ein wunderbarer Gegenpol zu Stress und Hetze. Verspannungen, Disharmonien und Schmerzen können sich lösen. Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie nach diesem Seminar selbständig anwenden können. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen. Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.
A-234701 | VHS-Studienhaus
4.6., 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 pro Person.
L-234702 | VHS-Studienhaus
12.2., So, 11 – 14 Uhr |
21 €, Schulungsunterlagen: 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 Deh-

nungen 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
21.5., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd |
34 € | **WE** | **Anita Wilmes**

Yoga

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

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

Yoga zum Kennenlernen

Yoga für Alle – Neumarkt

Ein gemischtes Yoga-Programm. Für alle, die Yoga kennen und lieben lernen möchten, und dabei Körper und Geist besser verstehen wollen. Eine Mischung aus fließenden Übungsfolgen und ruhigen Elementen. Dynamik und Entspannung, Kraft, Flexibilität und Elastizität. Immer im Einklang mit der Atmung und angepasst an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkentnisse.
A-235001 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1. – 20.6., Di, 10 – 11:30 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Cordula Wolff**

A-235002 | VHS-Studienhaus
14x, 26.1. – 15.6., Do, 9:30 – 11 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

Yoga für Alle – Mülheim

M-235003 | VHS Mülheim
14x, 26.1. – 15.6., Do, 17 – 18:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

Thematische Yoga-Angebote

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

Selbstmassage erlernen – Selbstfürsorge aktivieren.

Mit einfachen Handgriffen lernen Sie, wie Sie Ihre Füße, Hände, Nacken und Gesicht selbst massieren können. Dabei ist das Ziel, müde Füße zu beleben, Verspannungen im Kiefer zu lockern und die „Computermaus-Hand“ zu stimulieren. Wir verwenden wohl duftende Öle um weitere Sinne anzusprechen, die uns zur Entspannung verhelfen. Bitte bringen Sie 1 – 2 Handtücher und Schreibmaterial mit.
A-235137 | VHS-Studienhaus
25.3., Sa, 11 – 17 Uhr | 8 UStd |
41 €, Materialkosten (Schulungsunterlagen und Öle): 10 € | **WE** | **Stefanie Freiseis**

Magische 50 – Yoga für Frauen in der Mitte des Lebens

Ein Yogakurs für Frauen ab 50, die sich die Freude an ihrem Körper erhalten, sie neu- oder wieder-entdecken möchten. Mit sanften, dennoch rückenstärkenden Körperhaltungen (Asanas) und speziellen Atemübungen (Pranayamas) wird das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Ärger und Gelassenheit austariert. Dadurch findet der Geist Ruhe und zu wohltuender Heiterkeit. Die präzise, achtsame Ausführung der Asanas im Einklang mit dem Atem prägt den Yogastil der Dozentin.
N-235150 | VHS Nippes
19x, 24.1. – 20.6.,
Di, 18 – 19:30 Uhr | 36 UStd | 168 € |
Eva-Maria Vogt

Locker mit Hocker! – Yoga mit Senior*innen

Für Yoga ist man nie zu alt, heißt es. Doch was ist, wenn man sich schon lange nicht mehr richtig bewegt hat und der Weg zum Boden zu weit erscheint? Dann kommt der Hocker zum Einsatz! Wir üben mit einem simplen Hocker als Hilfsmittel und holen uns so den Boden etwas näher. Schrittweise üben wir das sichere Hinsetzen und Hinlegen auf den Boden. Durch das Üben fördern wir unsere Beweglichkeit, verbessern den Gleichgewichtssinn und gewinnen wieder an Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Ergänzend dazu helfen Faszien- und Atemübungen gegen innere Unruhe und zur Stärkung der Selbstwahrnehmung. Die gelernten Übungsfolgen können auch zu Hause praktiziert werden können. Der Kurs richtig sich an Teilnehmende, die Spaß an der Bewegung haben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-235151 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1. – 20.6., Di, 11:30 – 13 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Cordula Wolff**

Locker mit Hocker! – Yoga für Senior*innen

A-235153 | VHS-Studienhaus
14x, 26.1. – 15.6., Do, 11 – 12:30 Uhr |
28 UStd | 124 € | **Cordula Wolff**

Yoga – nur für Frauen

Achtsames, teilnehmerinnen-orientiertes Hatha-Yoga, Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Atem spürend, Entspannung und Meditation.
M-235165 | VHS Mülheim
15x, 2.2. – 15.6., Do, 10 – 11:30 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Gabriele v. Pikarski-Trenz**

Yoga – nur für Männer

N-235174 | VHS Nippes
20x, 25.1. – 21.6., Mi,
19:45 – 21:15 Uhr | 40 UStd | 177 € |
Harald Bortz

Yoga für Rücken und Gelenke

Yoga für Rücken und Gelenke

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.
Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
N-235242 | VHS Nippes
19x, 24.1. – 20.6., Di, 9 – 10:30 Uhr |
36 UStd | 168 € | **Carola Muth**

L-235222 | VHS Lindenthal
19x, 24.1. – 20.6., Di, 19:10 – 20:10 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Eva Nouzovska**

N-235243 | VHS Nippes
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 9 – 10:30 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Carola Muth**

K-235280 | VHS Kalk
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Kristina Tamkus**

N-235249 | VHS Nippes
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 10:30 – 12 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

P-235275 | VHS Porz
17x, 31.1. – 20.6., Di, 17:45 – 19:15 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Gabriele von Pikarski-Trenz**

L-235224 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 15:15 – 16:45 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Gerlinde Riese**

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

Yoga für Alle

Ob Anfangende oder bereits praktizierende Yogis – 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, 23.1. – 19.6., Mo, 10:30 – 12 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Harald Bortz**

Yoga für Alle – Neumarkt
Abwechslungsreiche Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mal fordernd in Kraft und Dynamik, mal entspannend – durch detaillierte Anleitung wird das Gespür für die eigene Körpergrenze entwickelt und durch tiefen Atem erweitert.
A-235311 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1. – 19.6., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Susanne Marzak**

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235312 | VHS-Studienhaus
17x, 31.1. – 13.6., Di, 16:30 – 18 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Elfi Riesen**

A-235318 | VHS-Studienhaus
15x, 2.2. – 15.6., Do, 16:30 – 18 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Elfi Riesen**

Ashtanga-Yoga für Alle
A-235320 | VHS-Studienhaus
19x, 27.1. – 16.6., Fr, 16 – 17:30 Uhr |
38 UStd | 168 € | **Elke Lehnert**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfangende 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, 27.1. – 16.6., 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 anfangende Senior*innen geeignet.
L-235324 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 10:15 – 11:45 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Monika Zielinski**

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows in die Woche zu starten! Diese Kombination macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert.
L-235329 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17:15 – 18:15 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Barbara Buggisch**

L-235330 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Barbara Buggisch**

Kreatives Hatha-Yoga – Sanfte Übungen im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung versorgen den Körper mit neuer Energie und bringen den Geist zur Ruhe.
L-235332 | VHS Lindenthal
19x, 24.1. – 20.6., Di, 17:30 – 19 Uhr |
38 UStd | 168 € | **Britta Schneider**

Klassisches, ausgleichendes Yoga zur Kräftigung und Dehnung, zur Verfeinerung der Körperwahrnehmung – die Atmung als Mittel zur Konzentration nutzen.
L-235333 | VHS Lindenthal
19x, 24.1. – 20.6., Di, 20:15 – 21:45 Uhr |
38 UStd | 168 € | **Eva Nouzovska**

Der Kurs lädt ein entspannt und munter mit einem Mix aus Yoga-Asanas und Flows Energie aufzutanken. Die Kombination aus Flows und

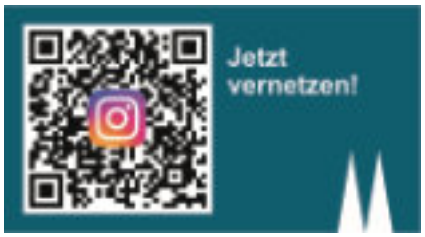
Asanas macht den Unterricht abwechslungsreich und hilft Ihnen nach der Arbeit abzuschalten, Stress abzubauen und zu entspannen. Es wird überwiegend Hatha-Yoga praktiziert. Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie warme Socken und eventuell ein Getränk mit
L-235335 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
40 UStd | 161 € | **Barbara Buggisch**

Yin Yoga – Lindenthal

Yin Yoga ist eine sanfte Übungspraxis, die den Fokus auf das Innere lenkt. Die Körperübungen (Asanas) werden ohne muskuläre Anspannung durchgeführt und länger gehalten. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die Faszien und tieferen Körperschichten.
L-235337 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 12 – 13:30 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle – Nippes

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235342 | VHS Nippes
18x, 24.1. – 20.6., Di, 10:30 – 12 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Carola Muth**



Yoga trägt zum Wohlbefinden des Menschen bei, sorgt für Beweglichkeit und dient der Gesundheit des Übenden. In diesem Kurs wollen wir die Grundhaltungen des Yoga erlernen. Verbunden mit kleinen Übungen zur Vorbereitung und zum Ausgleich, lassen wir unsere Energien fließen. Atemübungen mit meditativem Nachspüren, entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss jeder Yogastunde erfolgt eine längere Entspannungsphase.
N-235350 | VHS Nippes
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Ines Menné-Wiska**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235351 | VHS Nippes
19x, 24.1. – 20.6., Di, 16:30 – 18 Uhr |
36 UStd | 168 € | **Carola Muth**

Einfache Yogaübungen mobilisieren und kräftigen Rücken und Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen.
N-235352 | VHS Nippes
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 10:30 – 12 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Carola Muth**

Vini-Yoga – ein weicher, dynamischer, gesundheits- und wirbelsäulenorientierter Stil, kein hartes Körpertraining.
N-235354 | VHS Nippes
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 16 – 17:30 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Ines Menné-Wiska**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannunng.
N-235357 | VHS Nippes
16x, 26.1. – 15.6., Do, 16:30 – 18 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Ines Menné-Wiska,**

N-235358 | VHS Nippes
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18 – 19:30 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Ines Menné-Wiska**

Beende deinen Tag mit Hatha Yoga und mobilisiere, dehne und stärke deinen Körper. Mit kleinen Atemübungen und dem Fokus auf bewusster Atmung beruhigen wir den Geist und bereiten uns auf eine erholsame Nacht vor.
N-235359 | VHS Nippes
15x, 2.2. – 15.6., Do, 20 – 21 Uhr |
20 UStd | 89 € | **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, 26.1. – 15.6., Do, 10 – 11:30 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Monika Zielinski**

Yoga für Alle

Online-Kurs

In diesem Yogakurs werden bekannte, vertraute Yogaübungen angeboten, die unseren Körper, Geist und unsere Seele vitalisieren und stabilisieren. Es gibt Raum für Atemübungen und Entspannung. Ob Anfangende oder bereits praktizierende Yogis – hier können alle mitmachen! Der Kurs läuft über die Plattform Zoom.
O-235367 | →● Online
21x, 1.2. – 21.6., Mi, 19 – 20:30 Uhr |
42 UStd | 169 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Entwickeln Sie mit Yoga mehr Achtsamkeit für den eigenen Körper und für das innere Erleben. – Momente der Stille und der Bewegung, der Anspannung und der Entspannung, des Klanges und der Stille wechseln sich ab und helfen, Kontakt zu dem herzustellen, was schon da ist. Der Atemrhythmus führt durch die Yoga-Übungen (Asanas), die den gesamten Körper dehnen und kräftigen. Eine regelmäßige Yogapraxis kann unter anderem das Körperbewusstsein verfeinern, zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude führen und helfen, neue Kraft für den Alltag zu gewinnen.
K-235373 | VHS Kalk
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Kristina Tamkus**

Yoga für Alle – Mülheim

Yoga Flow und Entspannung

Entspannt und achtsam den Abend ausklingen lassen – dieser Kurs dient der Erholung vom stressigen Alltag. Im ersten Teil des Abends stehen dynamische Asanas (Yoga-Haltungen) im Fokus, bei welchen der Körper achtsam gestärkt und gedehnt wird. Die Verbindung von Bewegung und Atmung trägt hier zu einer bewussten und fokussierten Achtsamkeitspraxis bei. Anschließend folgt eine wohltuende Entspannungseinheit, bei welcher wechselnde Techniken (Bodyscan, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, etc.) eingesetzt werden. Da der Körper bei Entspannung schneller auskühlt, bringen Sie gerne wärmere und bequeme Kleidung mit ("Zwiebellook“ ist sinnvoll); es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
M-235386 | VHS Mülheim
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Kristina Tamkus**

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Für Anfangende und Wiedereinsteigende

Erlernen der Tiefenatmung, die langsam in sanfte Yoga-Übungen einfließt. Entwicklung der Körperwahrnehmung durch einfaches Praktizieren.
A-235428 | VHS-Studienhaus
18x, 23.1. – 19.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Susanne Marzak**

Yoga nach Sivananda – klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen.
N-235430 | VHS Nippes
17x, 25.1. – 14.6., Mi, 16:45 – 18:15 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Dagmar Weiß**

Yoga – Aufbaustufe I

Für Teilnehmende mit mindestens einem Semester regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene II

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.
A-235501 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 137 € | **Gerlinde Riese**

Yoga für Fortgeschrittene

L-235504 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Gerlinde Riese**

Yoga Aufbaustufe I

Klassisches, ausgewogenes Hatha-Yoga mit Atemübungen, sorgfältig ausgeführten Körperhaltungen und Entspannungsphasen.
A-235504 | VHS-Studienhaus
15x, 2.2. – 15.6., Do, 18:15 – 19:45 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Elfi Riesen**

Die Grundhaltungen des Yoga werden nach klassischen Vorgaben erweitert und variiert. Anregend wirken die Yogaübungen auf unsere Chakren. Sie lassen die körpereigenen Energien fließen, tragen zu mehr Wohlbefinden und zu Gesundheit bei. Atemübungen bereiten auf die Meditation vor. Sie entspannen Geist und Körper. Zum Abschluss der Yogastunde erfolgt eine Phase tiefer Entspannunng.
N-235541 | VHS Nippes
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Ines Menné-Wiska**

Körperorientiertes, ruhiges und ausgleichendes Yoga mit klassischen Stellungen, Bewegungsabläufen, Atemübungen und Tiefenentspannung.
N-235545 | VHS Nippes
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 9 – 10:30 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Carola Muth**

P-235573 | VHS Porz
17x, 31.1. – 20.6., Di, 19:30 – 21 Uhr |
34 UStd | 150 € |
Gabriele von Pikarski-Trenz

Yoga – Aufbaustufe II

Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yoga-Praxis.

Yoga für Fortgeschrittene II

Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation.
A-235601 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
34 UStd | 137 € | **Gerlinde Riese**

Yoga für Fortgeschrittene

Online-Kurs
Mobilisierung, Muskelaufbau, Dehnung der Faszien, Abschalten und ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes: Das sind die Ziele dieses Yoga-Unterrichts. Erreichen wollen wir dies gemeinsam mit entspannten, aber auch kraftvollen Flows, statischen Haltungen, Atemübungen, Energielenkungen und Meditation. Für Teilnehmende mit mindestens zwei Semestern regelmäßiger Yogapraxis.
O-235601 | →● Online
18x, 24.1. – 20.6., Di, 18:30 – 20 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Gerlinde Riese**

Für alle, die bereits einen Sonnengruß praktiziert haben und Spaß an etwas fortgeschritteneren Vinyas Flows haben.
M-235602 | VHS Mülheim
14x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 20 Uhr |
28 UStd | 124 € | **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
16x, 25.1. – 7.6., Mi, 12:15 – 13 Uhr |
16 UStd | 71 € | **Bernadette Calenberg**

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

Wenn Anstrengung und Stress überhand nehmen, ist unsere Gesundheit auf Dauer in Gefahr. Wie komme ich zur Ruhe? Wie stärke ich mein Inneres, um mit größerer Gelassenheit durch den Tag zu gehen? Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und Schwerpunkt an diesem Tag. Lernen Sie hier einfache Übungen kennen, die mit ihren fließenden, meditativen, sanften Bewegungen helfen, zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Dazu erfahren Sie, wie die Weisheiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heutzutage gelten. Dieser andere Blick kann uns helfen, mehr Selbstfürsorge einzuüben und so gegen Stress besser gewappnet zu sein. Hinzu kommen Lockerungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen; Theorie und Praxis wechseln ab.
A-236001 | VHS-Studienhaus
26.2., 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
19.3., So, 11 – 16 Uhr | 6.67 UStd | 34 € |
WE | **Anita Wilmes**

Qigong – Arbeiten mit der Lebensenergie

Qigong ist die Vereinigung von körperlicher Bewegung, geistiger Aufmerksamkeit und Atmung. All dies führt zu einer allgemeinen gesundheitlichen Verbesserung, vergrößerter Entspannungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten. Aber Qigong ist mehr als „nur“ sanfte Gymnastik und das Nachahmen von festgelegten Figuren. Erfahren Sie in diesem Kurs, was es mit dem Qi und der Wechselwirkung von Yin und Yang auf sich hat, wie sich die Körperwahrnehmung beim und nach dem Üben verändert und wozu die einzelnen Formen dienen.
A-236003 | VHS Lindenthal
13.5., 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, 25.1. – 7.6., Mi, 10:30 – 12 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Bernadette Calenberg**

Die 8 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, 23.1. – 19.6., 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, 23.1. – 19.6., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Dien-Hieu Vuong**

Qigong Yangsheng – für Menschen ab 50
N-236510 | VHS Nippes
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 9:30 – 11 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Anita Wilmes**

Qigong zum Kennenlernen
Qi Gong ist eine sehr alte Methode der traditionellen chinesischen Medizin zur Gesundheitsprävention. Viele Übungen sind leicht erlernbar, sie verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie wird das „Qi", die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Geistige Ruhe, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit können so gefördert werden. Der Kurs vermittelt Grundlagen, Übungen und Abfolgen, die sich leicht erlernen lassen und so auch selbstständig geübt werden können. Für Teilnehmende ohne oder mit nur wenig Vorwissen und Übungspraxis. Bitte bequeme, warme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.
A-236512 | VHS-Studienhaus
5x, 25.1. – 22.2., Mi, 19:15 – 20:15 Uhr |
6.67 UStd | 34 € | **Thomas Freund**

Qigong – Ferienintensivkurs
A-236514 | VHS-Studienhaus
4x, 11.4. – 14.4., Di – Fr, 17:30 – 19 Uhr |
8 UStd | 41 € | **Thomas Freund**

Qigong am Abend
A-236515 | VHS-Studienhaus
8x, 19.4. – 7.6., Mi, 19:15 – 20:15 Uhr |
10.67 UStd | 55 € | **Thomas Freund**

Daoyin Yangsheng Gong
Qi Gong ist eine meditative Bewegungsform und hat ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Medizin. Qi – bezeichnet die Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder beständiges Üben. Nach der chinesischen Medizin ist ein Mensch dann gesund, wenn die Lebensenergie ungehindert durch den Körper fließen kann. Qi Gong hilft dabei: Blockaden werden gelöst und die Gegensätze Yin und Yang kommen wieder ins Gleichgewicht. Der Kurs ist ein ideales Anti-Stress-Programm für Jung und Alt: Qi Gong verleiht Ruhe und Gelassenheit, weckt Lebensfreude, baut Ärger ab und bringt Körper und Seele in Gleichklang. Außerdem schult es die Körperwahrnehmung, die Atmung und die Koordination. Die Übungen sind sanft, fließend und gelenkschonend. Im Kurs erfahren Sie, wie die Weisheiten der jahrtausendealten chinesischen Heilkunde auf verblüffende Weise auch hier und heute noch gelten und wie Sie die Übungen zur Achtsamkeit, Atmung und das Mindset in Ihrem Alltag praktisch anwenden können. Die Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.
N-236580 | VHS Nippes
18x, 24.1. – 20.6., Di, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 159 € | **Andrea Reißmeier**

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
10x, 23.2. – 11.5., Do, 20 – 21:30 Uhr |
20 UStd | 89 € | **Monika Bothe**

Feldenkrais

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für ihren Körper. Nicht gymnastische Leistung ist gefragt, sondern wache Aufmerksamkeit für die eigene Bewegungsausführung und bisher vernachlässigte Möglichkeiten. Schritt für Schritt können so individuelle Lösungen an kraftschonender, effizienter und müheloser Haltung und Bewegung entwickelt werden. Alle Bewegungen finden im schmerzfreien Raum statt. Eine wohltuende und klärende Wirkung stellt sich dabei meist rasch ein.
M-238104 | VHS Mülheim
18x, 25.1. – 14.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Ulrich Heidkamp**

L-238102 | VHS Lindenthal
15x, 26.1. – 15.6., Do, 16:45 – 18:15 Uhr |
30 UStd | 133 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238111 | VHS Nippes
16x, 23.1. – 12.6., Mo, 16:45 – 18:15 Uhr |
32 UStd | 142 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238131 | VHS Nippes
19x, 25.1. – 14.6., Mi, 9:30 – 11 Uhr |
38 UStd | 168 € | **Ulrich Heidkamp**

N-238134 | VHS Nippes
19x, 25.1. – 14.6., Mi, 11 – 12:30 Uhr |
38 UStd | 168 € | **Ulrich Heidkamp**

Bewegung

In allen Kursen in den Bereichen Bewegung und Entspannung werden Kenntnisse zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt, umgesetzt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zu Hause weiterführen können.
Auch alternative Übungen bei Bewegungseinschränkungen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen werden nach Möglichkeit vermittelt und eingeübt.

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!

Rücken-Fitness

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

C-241101 | Konrad-Adenauer-Schule, Martinusstr. 28, 50765 Köln
20x, 10.1. – 20.6., Di, 20 – 21 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241102 | Leonardo-da-Vinci-Gymnasium, Blücherstr. 15-17, 50733 Köln
18x, 12.1. – 15.6., Do, 19 – 20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Armin Jens Hellmich**

N-241103 | VHS Nippes
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Tobias Gätgens**

N-241104 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18:30 – 19:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

N-241105 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17:30 – 18:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

N-241106 | VHS Nippes
18x, 24.1. – 20.6., Di, 17:30 – 18:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

L-241101 | VHS Lindenthal
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

A-241100 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

P-241100 | VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19 – 20 Uhr |
21.33 UStd | 95 € |
Ursula Seidenath-Strupp

N-241107 | VHS Nippes
16x, 26.1. – 15.6., Do, 10 – 11 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

A-241101 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

N-241100 | VHS Nippes
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19 – 20:15 Uhr |
26.67 UStd | 107 € | **Carola Muth**

L-241100 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 17 – 18 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Michaela Klein**

N-241108 | VHS Nippes
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 10 – 11 Uhr |
24 UStd | 106 € | **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, 10.1. – 20.6., 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 gelenkschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zu Hause weiterführen können.

L-241110 | Johanniter-Schule, Kölner Str. 37, 50859 Köln
16x, 16.1. – 12.6., Mo, 18 – 19 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Gabriele Deckelmann**

N-241110 | VHS Nippes
16x, 17.1. – 13.6., Di, 15 – 16 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Gabriele Deckelmann**

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, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

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-241131 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19:30 – 20:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Verena Djurevci**

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, 24.1. – 20.6., Di, 17:35 – 18:35 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

Die kleine Nackenschule

Wenn es Ihnen im Nacken sitzt...

Wer kennt sie nicht, die leichten Verspannungen im Nacken. Aber bis wir dagegen aktiv werden, muss es oft erst zu handfesten Schmerzen oder Armproblemen kommen. Mit einfachen Bewegungs- und Entspannungstechniken können Sie viele Beschwerden selbst beseitigen und verhindern. Sie erleben, wie Sie an jedem Ort, egal ob Arbeitsplatz oder Ferieninsel, mit kurzen Bewegungspausen wieder einen klaren Kopf und starke Schultern erreichen.

A-241137 | VHS-Studienhaus
11.2., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Knackpunkt Knie

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

A-241138 | VHS-Studienhaus
4.3., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Faszination Faszien

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Faszengewebe 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-241139 | VHS-Studienhaus
17.6., Sa, 10:30 – 14:30 Uhr | 5.33 UStd |
25 € | **WE** | **Regina Flug-Jockenhöfer**

Workshop Wirbelsäule

Der Weg zu einem gesunden Rücken

Erhalten Sie in unserem Workshop alle wichtigen Informationen rund um das Thema Rückengesundheit und lernen Sie, Ihren Rücken zu verstehen. Im Workshop werden Sie üben, Ihren Rücken zu stärken, beweglich zu halten, Schmerzen präventiv vorzubeugen oder zu verbessern. Sie setzen Übungen direkt vor Ort um und erhalten zusätzlich Tipps und Übungen für zu Hause und Ihren Alltag. Auch wenn sich der Workshop eignet, um bereits bestehende Rückenschmerzen präventiv zu verbessern, ersetzt er keine ärztlich verordnete Therapie.

A-241140 | VHS-Studienhaus
11.3., Sa, 10 – 15 Uhr | 6.67 UStd | 31 € |
WE | **Kimberley Bettmann**

A-241141 | VHS-Studienhaus
29.4., Sa, 10 – 15 Uhr | 6.67 UStd | 31 € |
WE | **Kimberley Bettmann**

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 |
29.1., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |
WE | **Ulrich Herbeck**

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

A-241145 | VHS-Studienhaus
14.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |
WE | **Ulrich Herbeck**

A-241146 | VHS-Studienhaus
22.10., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |
WE | **Ulrich Herbeck**

A-241147 | VHS-Studienhaus
3.12., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 37 € |
WE | **Ulrich Herbeck**

Gymnastik und Entspannung

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

L-241150 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 11 – 12 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

Stretch and Relax

Mit Entspannung, Dehnung und Selbstwahrnehmung gegen den Stress-Modus

Oftmals spüren wir gar nicht mehr, dass wir uns körperlich beständig im so genannten Stress-Modus befinden und erst Erkrankungen und Entzündungen des Körpers machen uns den fehlenden Ausgleich bewusst. In dieser sanften Praxis liegt der Fokus auf dem wohltuenden Lösen und Hydrieren unserer oft schmerzhaft verklebten Faszien und der Öffnung der Gelenke durch dynamische oder gehaltene Bewegungen oder Massagen. Wir üben uns in bewusster Atmung, Entspannung und Selbstwahrnehmung. Mit diesen Techniken wirken wir regulierend auf unser Nervensystem ein und aktivieren gezielt Anteile des Vagus Nervs, die für die Erholung und „Ent-Spannung“ unseres Körpersystems zuständig ist. Wir üben auch sitzend, kniend, stützend. Je nach individuellem Bedarf können wir uns mit weichen Decken, festen Kissen, Gurten oder Blöcken darin unterstützen, Posen bequem einzunehmen, darin länger zu verweilen und tiefer zu entspannen.

M-241151 | VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 9:30 – 10:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Dorothea Passon**

Beweglich und stark durch Faszientraining

Nach neueren Erkenntnissen ist unser Faszengewebe 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, 26.1. – 15.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
21.33 UStd | 86 €

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
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Ruth Pogoda**

L-241170 | Clarenhofschule, Schulstr. 2, 50859 Köln
16x, 26.1. – 15.6., 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, 26.1. – 15.6., Do, 17 – 18 Uhr |
21.33 UStd | 95 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

R-241172 | Gemeinschaftshauptschule, Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18 – 19 Uhr |
21.33 UStd | 95 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

Atemlos aus dem Kurs – Power-Fitness

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

Ganzkörper-Workout
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, 26.1. – 15.6., Do, 20:15 – 21:30 Uhr |
26.67 UStd | 107 € | **Carola Muth**

L-241202 | VHS Lindenthal
16x, 26.1. – 15.6., Do, 19:30 – 20:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

Covid-Maßnahmen
Aktuelle Infos
im Internet
www.vhs.koeln

BOP und Fitnessgymnastik
Ein Programm, das die gesamte Muskulatur 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
20x, 10.1. – 20.6., Di, 18:45 – 20:15 Uhr |
40 UStd | 177 € | **Tina Johnke**

L-241211 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 20:30 – 21:30 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Kathleen Brendel**

A-241210 | Grundschule, Zugweg 42, 50677 Köln
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

N-241211 | VHS Nippes
16x, 26.1. – 15.6., Do, 11 – 12 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Verena Djurevci**

N-241212 | Kath. Gemeinschaftsgrundschule, Alzeyer Str. 12, 50739 Köln
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 11 – 12 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

A-241212 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
16x, 26.1. – 15.6., 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.
N-241213 | VHS Nippes
18x, 24.1. – 20.6., Di, 19:30 – 20:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

N-241216 | VHS Nippes
18x, 24.1. – 20.6., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Verena Djurevci**

L-241215 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19:30 – 20:30 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **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, 26.1. – 15.6., Do, 17:30 – 19 Uhr |
32 UStd | 129 € | **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, 12.1. – 15.6., 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 à 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, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

N-241236 | VHS Nippes
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 20 – 21 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Tobias Gätgens**

A-241236 | Konrad-Adenauer-Realschule, Frankstr. 26, 50676 Köln
16x, 26.1. – 15.6., 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, 23.1. – 19.6., 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 der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 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
19x, 25.1. – 14.6., Mi, 20 – 21 Uhr |
25.33 UStd | 97 € | **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
17x, 8.2. – 14.6., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Altera Piccolo**

N-241262 | VHS Nippes
17x, 8.2. – 14.6., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Altera Piccolo**

BODYART

Das BODYART Trainingskonzept basiert auf den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und trainiert den Menschen ganzheitlich, sprich als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden und die Körperhaltung werden verbessert. Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte, die das einzigartige Training mit sich bringt. Der Körper wird durch ein regelmäßiges und kontinuierliches Training athletisch geformt und energetisiert, sodass er sich im Alltag wieder gestärkt und vitaler anfühlt. Teilnahmevoraussetzung: guter körperlicher Allgemeinzustand. Trainiert wird barfuß, benötigt wird nur eine Matte (ist vorhanden).

A-241278 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1. – 13.6., Di, 17 – 18 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Roseta Heyn**

Pilates – sanfte Bewegungen für ein gutes Körpergefühl

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

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

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

L-241300 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 10 – 11 Uhr |
22.67 UStd | 100 € |
Heidrun Fuhrmann-Kappen

L-241301 | VHS Lindenthal
18x, 24.1. – 20.6., Di, 19:45 – 20:45 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Julia Blum**

L-241302 | VHS Lindenthal
18x, 24.1. – 20.6., Di, 16:35 – 17:35 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

L-241303 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 17:20 – 18:20 Uhr |
26.67 UStd | 118 € |
Ava Cimiotti-Keuthen

Pilates für Anfangende und leicht Fortgeschrittene

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

L-241313 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 16 – 17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

N-241319 | VHS Nippes
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

N-241314 | VHS Nippes
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

A-241314 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1. – 20.6., Di, 14:45 – 15:45 Uhr |
24 UStd | 106 € |
Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

L-241316 | VHS Lindenthal
18x, 24.1. – 20.6., Di, 9:30 – 10:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Claudia Cristina Schmitz**

L-241317 | VHS Lindenthal
18x, 24.1. – 20.6., Di, 10:30 – 11:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Claudia Cristina Schmitz**

N-241318 | VHS Nippes
18x, 24.1. – 20.6., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Sibylle Schumacher**

P-241313 | VHS Porz
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 10 – 11 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Melanie Sommer**

M-241319 | VHS Mülheim
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18 – 19 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Renate Landwehr, Ines Menné-Wiska**

Pilates für Fortgeschrittene

Erweitern und vertiefen Sie ihre Pilates-Kenntnisse!

L-241330 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

N-241331 | VHS Nippes
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 16 – 17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Sibylle Schumacher**

M-241330 | VHS Mülheim
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Ines Menné-Wiska**

L-241332 | VHS Lindenthal
16x, 26.1. – 15.6., Do, 9:30 – 10:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates online

Fit in den Tag!

Starten Sie aktiv in den Tag mit einer vitalisierenden und stärkenden Pilates-Einheit – bequem von zu Hause aus! Dieses Seminar wird online über die Plattform Zoom 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.

Pilates online am Abend

O-241335 | →● Online
19x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20 Uhr |
25.33 UStd | 112 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

O-241333 | →● Online
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 8 – 8:45 Uhr |
18 UStd | 80 € | **Claudia Cristina Schmitz**

Pilates – Faszien im Fokus

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

L-241341 | VHS Lindenthal
18x, 24.1. – 20.6., Di, 18:45 – 19:45 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Julia Blum**

L-241340 | VHS Lindenthal
16x, 26.1. – 15.6., Do, 10:30 – 11:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Claudia Cristina Schmitz**

P-241342 | VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:50 – 18 Uhr |
3.56 UStd | 16 € | **Renate Landwehr**

Faszientraining und Pilates für Anfangende und leicht Fortgeschrittene

In diesem sanften Training liegt der Fokus auf Verbesserung der 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.

M-241343 | VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 11:30 – 12:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Dorothea Passon**

M-241344 | VHS Mülheim
17x, 24.1. – 13.6., Di, 10:30 – 11:30 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Dorothea Passon**

Bessere Koordination und mehr Beweglichkeit mit Pilates

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Koordination, Beweglichkeit und ein gutes Gefühl für sich selbst stehen im Zentrum des Kurses.

P-241350 | VHS Porz
16x, 26.1. – 15.6., Do, 16:50 – 17:50 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Renate Landwehr**

Pilates im Stadtwald

L-241350 | Hanns-Martin-Schleyer-Entführung-Mahnmal am Stadtwald, Eingang Stadtwald, Friedrich-Schmidt-Str. 68, 50933 Köln
4x, 5.4. – 26.4., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr |
5.33 UStd | 22 € | **Claudia Cristina Schmitz**

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, 24.1. – 20.6., Di, 10 – 11:30 Uhr |
36 UStd | 159 € | **Sibylle Schumacher**

Nur für Frauen: Fit, aktiv und entspannt

Eine bunte Mischung mit Elementen aus klassischer Gymnastik, Pilates und Yoga

Mit einer Vielzahl an Übungen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, gezielt Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit verbessert, Stress abgebaut, das Wohlbefinden somit gesteigert und Sie erleben Freude, Entspannung und Regeneration.

L-241361 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr |
26.67 UStd | 107 € | **Sabine Klie**

Pilates und Yoga

In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert, zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend.

M-241361 | VHS Mülheim
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 20 – 21 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Ines Menné-Wiska**

Pilates ganz entspannt

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

L-241370 | VHS Lindenthal
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18:20 – 19:20 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Ava Cimiotti-Keuthen**

Info & Anmeldung
im VHS-Kundenzentrum am Neumarkt
Infos auf Seite 14

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 Teilnehmenden an Bewegungskursen nochmal einen zusätzlichen Kick. Kölns zahlreiche Grünanlagen bieten sehr gute Trainingsmöglichkeiten, auch ganz ohne spezielle Fitnessgeräte.

Outdoor-Fitness im Blücherpark

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

L-241405 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
18x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 18 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Kathleen Brendel**

N-241402 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen
22x, 25.1. – 21.6., Mi, 16:30 – 17:15 Uhr | 22 UStd | 98 € | **Lydia Ohles**

Outdoor Fitness im Beethovenpark

L-241404 | Spielplatz im Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
22x, 25.1. – 21.6., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr | 29.33 UStd | 130 € | **Kathleen Brendel, Shulin Xu**

Outdoor Fitness im Volksgarten

A-241403 | Volksgarten Köln, Spielplatz historische Laterne
18x, 26.1. – 15.6., Do, 17 – 18 Uhr | 24 UStd | 106 € | **Kathleen Brendel**

Outdoor-Fitness im Stadtwald – Schwerpunkt Rücken

An der frischen Luft macht Kraft– und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zu Hause direkt doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele. Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form! Für dieses ganzheitliche Training wird neben dem eigenen Körpergewicht genutzt, was die Umgebung so hergibt: Bänke, Spielplätze, Treppen, Wiesen – zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Sie werden sich wundern, wie viel Ihnen die Kölner Grünanlagen bieten können.
Abwechslung wird groß geschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Ob trainiert oder untrainiert – für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor Training geeignet. Schwerpunkt bilden Rücken und Rumpf, aber der gesamte Körper kommt in Bewegung. Wer Lust hat, sich auf ein Training bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteigende und ältere Menschen herzlich willkommen. Aber auch trainierten Menschen wird in diesem Training nicht kalt! Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch.
L-241406 | Ecke Lindenthalgürtel / Dürener Straße
21x, 24.1. – 20.6., Di, 17:30 – 18:30 Uhr | 28 UStd | 113 € | **Julia Blum**

Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfangende

Unsere Kölner Grünanlagen bieten mehr als nur Laufstrecken. An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zu Hause noch mehr Freude, wenn das Workout professionell und sinnvoll angeleitet wird. Unter freiem Himmel 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 Bänken, 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 Anfangende“ bzw. „Fortgeschrittene“ entwickelt. Eine gewisse Grund-Fitness sollte also vorhanden sein, wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch.
N-241407 | Blücherpark, Eingang Tennisclub Grün Gold, Müngersdorfer Str. 75, 50739 Köln, Bilderstöckchen
22x, 25.1. – 21.6., Mi, 17:30 – 18:30 Uhr | 29.33 UStd | 130 € | **Sven Jacobsen, Lydia Ohles**

Nordic-Walking – Bewegtes Wochenende im Beethovenpark

Nordic-Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining, verbessert die Herz-Kreislaufleistung, trainiert die Ausdauer und entlastet den Bewegungsapparat. Es ist auch geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Die Arme werden aktiv mit bewegt und Schultern und Nacken entlastet. In diesem Kompaktkurs wird eine gute Grundlage für das selbständige Nordic-Walking gelegt. Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.
L-241420 | Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln, Sülz
22.4., 23.4., Sa, 10:30 – 13:30 Uhr, So, 10:30 – 13:30 Uhr | 8 UStd | 41 € | **WE** | **Michaela Nagel**

Ab ins Wasser! – Kurse im Schwimmbad

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

Wassergymnastik

Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und regt Herz und Kreislauf an. Die Übungen werden durch zusätzliche Spielformen ergänzt und mit Musik unterlegt.
A-241503 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
21x, 24.1. – 20.6., Di, 17 – 17:45 Uhr | 21 UStd | Eintritt Schwimmbad: 87 €, Entgelt: 93 € | **Lena Mareike Hofferbert**

A-241504 | Holmes Place, Gürzenichstr. 6, 50667 Köln
21x, 24.1. – 20.6., Di, 17:45 – 18:30 Uhr | 21 UStd | Eintritt Schwimmbad: 87 €, Entgelt: 93 € | **Lena Mareike Hofferbert**

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.
L-241513 | Stadionbad, Olympiaweg 20, 50933 Köln
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 15:30 – 16:30 Uhr | 22.67 UStd | 100 €, Eintritt Schwimmbad: 119 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241510 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17 – 17:40 Uhr | 14.22 UStd | 63 €, Eintritt Schwimmbad: 38 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241511 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:40 – 18:20 Uhr | 14.22 UStd | 63 €, Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

A-241512 | →● Hallenbad Lentpark, Foyer, Lentstr. 30, 50670 Köln
16x, 26.1. – 15.6., Do, 18:20 – 19 Uhr | 14.22 UStd | 63 €, Eintritt Schwimmbad: 32 € | **Heidrun Fuhrmann-Kappen**

Hier bleiben wir mal unter uns – Kurse nur für Frauen

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

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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

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

A-242100 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 16 – 17 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

A-242101 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 17 – 18 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

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.

R-242115 | TV Rodenkirchen,
Mettfelder Straße 21, 50996 Köln
18x, 16.1. – 19.6., Mo, 9 – 10 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Julia Adam**

Älter und aktiv
L-242112 | Johanniter-Schule,
Kölner Str. 37, 50859 Köln
16x, 16.1. – 12.6., Mo, 17 – 18 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Gabriele Deckelmann**

L-242110 | Johanniter-Schule,
Kölner Str. 37, 50859 Köln
16x, 16.1. – 12.6., Mo, 19 – 20 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Gabriele Deckelmann**

Älter und aktiv
A-242116 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1. – 20.6., Di,
10 – 11 Uhr | 24 UStd | 106 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

L-242111 | Johanniter-Schule,
Kölner Str. 37, 50859 Köln
17x, 24.1. – 20.6., Di, 18:30 – 19:30 Uhr |
22.67 UStd | 91 € | **Claudia Kürsch**

P-242116 | Max-Planck-Realschule,
Planckstr. 14, 51145 Köln
15x, 1.2. – 7.6., Mo, 18 – 19 Uhr | 20 UStd |
89 € | **Liane Marx-Laukamm**

Functional Training für Frauen:
Fit und beweglich in die kalte Jahreszeit
Für alle, die ihren gesamten Körper kräftigen und straffen und dabei Beweglichkeit und Ausdauer steigern möchten. Hier wird der Körper mit einem Programm aus vielschichtigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und funktionellem Trainingsequipment ganzheitlich, gesund und intensiv trainiert. Für Anfangende und Fortgeschrittene geeignet.

P-242117 | VHS Porz
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 11 – 12 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Melanie Sommer**

Nur für Frauen:
Fitnessgymnastik
Eine abwechslungsreiche und rückenschonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

A-242133 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1. – 20.6., Di, 19 – 20 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Margarita Gkritzali**

Älter und aktiv
P-242134 | GGS Wahn, Adolph-Kolping-Str. 41, 51147 Köln
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Regine Rohlfs**

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

L-242151 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Margarita Gkritzali**

L-242152 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo,
20:30 – 21:30 Uhr | 22.67 UStd | 100 € |
Margarita Gkritzali

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
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 19 – 20 Uhr |
26.67 UStd | 118 € |
Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

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
28.10., 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, aber zufrieden den Feierabend genießen. Das finden Sie in den hier folgenden Angeboten. Leistungsgrenzen erreichen und verbessern ist für Sie wichtiger Bestandteil eines gelungenen Bewegungskurses. Hier können Sie zeigen, was Sie drauf haben!

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
Eine abwechslungsreiche und rückenschonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. Eingang Sülzgürtel über den Schulhof hintere Turnhalle.
L-242200 | Theodor-Heuss-Schule, Euskirchener Str. 50, 50935 Köln
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18 – 19 Uhr |
26.67 UStd | 118 € | **Sabine Klie**

Nur für Frauen: BOP und Fitnessgymnastik
Ein Programm, das die Muskulatur des gesamten Körpers und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung und Straffung der Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.
L-242211 | VHS Lindenthal
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 19 – 20:30 Uhr |
34 UStd | 150 € | **Margarita Gkritzali**

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik
L-242212 | VHS Lindenthal
16x, 26.1. – 15.6., Do, 17:30 – 18:30 Uhr |
21.33 UStd | 95 € | **Julia Blum**

Nur für Frauen: Balance und BOP
Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, gepaart mit Balancetraining, verbessert die körperliche Konstitution, Beweglichkeit und Kraft. Besonderer Fokus liegt auf der Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Wir arbeiten im stetigen Wechsel von An- und Entspannung und nutzen Übungen, die ihren Ursprung im Yoga, Pilates und der Bewegungstherapie haben. Zudem verbesserst sich Stabilität, Koordination und Körperhaltung. Rückenschmerzen kann vorgebeugt und Stress abgebaut werden. Verschiedene Mobilisations- und Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
K-242215 | VHS Kalk
17x, 23.1. – 19.6., Mo, 18 – 19 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Christian Czyborra**

Nur für Frauen: After Work Fitness
Fit und entspannt in den Feierabend mit Aerobic und BOP
Eine Stunde schwitzen! Zuerst mit einem Mix aus Aerobic und Step-Aerobic auspowern und danach an den Problemzonen arbeiten. Beim Kräftigen von Bauch, Beinen und Po werden zeitweise Kleinhanteln, Gymnastikbälle und Tubes eingesetzt. Ein kurzes, entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.
A-242220 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1. – 20.6., 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 Ihre koordinativen Fähigkeiten werden verbessert. Es spielt keine Rolle ob Sie Anfängerin oder Fortgeschrittene 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, 24.1. – 20.6., Di, 20 – 21 Uhr |
24 UStd | 106 € | **Margarita Gkritzali**

Pilates – sanfte Bewegung für ein gutes Körpergefühl

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

Nur für Frauen: Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene
Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.
A-242300 | VHS-Studienhaus
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 17 – 18 Uhr |
26.67 UStd | 118 € |
Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik mit Pilates
Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.
A-242310 | VHS-Studienhaus
20x, 25.1. – 21.6., Mi, 18 – 19 Uhr |
26.67 UStd | 118 € |
Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

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!

Pilates für Männer
In diesem Pilateskurs sind Männer einmal nicht die Minderheit! Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Auch auf die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit wird großer Wert gelegt. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Pilates eignet sich in besonderer Weise für das Training der Rumpfmuskulatur und die Bearbeitung von Verspannungen und Verkürzungen und wirkt dadurch besonders präventiv gegen Rückenprobleme und deren Folgen. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt, praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.
A-243314 | VHS-Studienhaus
18 x, 24.1. – 20.6.,
Di, 15:45 – 16:45 Uhr | 106 € |
Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

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, 23.1. – 19.6., Mo, 18:15 – 19:15 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Kathleen Brendel**

Rüstig statt rostig – Älter und aktiv

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

Aktiv das Leben genießen – Fit werden und fit bleiben

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

Älter und aktiv: Rücken-Fitness

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, 23.1. – 19.6., Mo, 14 – 15 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Heide Eylert**

A-244101 | VHS-Studienhaus
17x, 23.1. – 19.6., 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, 24.1. – 13.6., Di, 11 – 12 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Hildegard Strotkoetter**

A-244111 | VHS-Studienhaus
18x, 24.1. – 20.6., Di, 11 – 12 Uhr |
24 UStd | 106 € |
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-244114 |
Gemeinschaftshauptschule,
Ringelnatzstr. 10-12, 50996 Köln
18x, 27.1. – 16.6., Fr, 18 – 19 Uhr |
24 UStd | 106 € |
Gudrun Wagner-Marquardt

Älter und aktiv: Fit in den Tag

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

L-244116 | VHS Lindenthal
16x, 26.1. – 15.6., Do,
11:30 – 12:30 Uhr | 21.33 UStd | 95 € |
Julia Blum

Nur für Frauen: Tänzerische Gymnastik

Älter und aktiv

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

A-244130 | VHS-Studienhaus
17x, 1.3. – 21.6., Mi, 11 – 12 Uhr |
22.67 UStd | 100 € | **Stefan Gumbold**

Älter und aktiv: „fit für 100"

Für Menschen ab 60

Wissen schafft Sicherheit im Alltag! Mit Unterstützung des Gesundheitsamts der Stadt Köln und in Kooperation mit dem Deutschen Institut für angewandte Sportgerontologie bieten wir diesen Kurs speziell für unsere älteren Teilnehmenden 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, sodass jeder Teilnehmende eine individuelle Betreuung erfährt. Das Angebot richtet sich an alle Senior*innen, die gesund und mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben möchten. Die Altersgruppe der über 65-Jährigen ist dabei im Fokus.

L-244150 | VHS Lindenthal
38x, 25.1. – 21.6., Mi, 9:55 – 10:55 Uhr,
Fr, 9:55 – 10:55 Uhr | 50.67 UStd |
224 € | **Anke Geylenberg**

L-244151 | VHS Lindenthal
38x, 25.1. – 21.6., Mi,
10:55 – 11:55 Uhr, Fr, 10:55 – 11:55 Uhr |
50.67 UStd | 224 € | **Anke Geylenberg**

Älter und aktiv: Sitzgymnastik

Auch bei altersbedingten oder sonstigen körperlichen Einschränkungen bietet diese Art der Gymnastik eine tolle Möglichkeit, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Durch verschiedene Übungen, weitestgehend im Sitzen, auch unter Einsatz von Hilfsmitteln wie Bällen, Tüchern oder Fitnessbändern trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und schulen vor allem Ihre Koordination. Durch das ganzheitliche Training verbessern Sie Ihre Reaktions- und Orientierungsfähigkeit und beugen somit Stürzen vor. Wir bringen den Körper mit Musik von Kopf bis Fuß in Bewegung. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die Sie auch zu Hause weiterführen können.

N-244153 | VHS Nippel
16x, 17.1. – 13.6., Di, 14 – 15 Uhr |
21.33 UStd | 112 € |
Gabriele Deckelmann

Älter und aktiv: Fit im Alter

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen möchten. Sie werden angeleitet, sich Ihrem Alter entsprechend, nach Vorgaben der Pilates – und Yogagymnastik fit zu halten. Übungen, die zur Bewegung anregen, das Gleichgewicht fördern, die Muskulatur stärken und die Koordinationsfähigkeit unterstützen sind Ziel dieses Kursangebots. Menschen, die bereits Einschränkungen des Bewegungsapparats aufweisen, werden gefördert.

M-244153 | VHS Mühlheim
20x, 25.1. – 21.6., Mi,
9:55 – 10:55 Uhr | 26.67 UStd | 118 € |
Ines Menné-Wiska

Alles für die Region.

Wir beliefern das Rheinland mit Strom, Erdgas, Wasser und Lösungen für ein neues Energiezeitalter.

RheinEnergie.
Die Energie einer ganzen Region.