

Gesundheitssportangebote für Vereinsmitglieder (des VGS Köln e.V.)

- Was ist Gesundheitssport?** Ein auf die Erhaltung bzw. auf eine allgemeine Verbesserung des Gesundheitszustandes abgestimmtes Bewegungsangebot.
- Was kostet die Teilnahme?** Die Kosten finden Sie immer bei der jeweiligen Beschreibung des Angebotes!

Ihre Ansprechpartnerinnen beim VGS Köln



Uta Klug
 Telefon: 0221 888 253-53
 Mo, Di, Do von 09:00 - 12:00 Uhr
 E-Mail: u.klug@vgs-koeln.de



Cordula Camara
 Telefon: 0221 888 253-25
 Di, Do, Fr von 09:00 - 13:00 Uhr
 E-Mail: c.camara@vgs-koeln.de

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|--|
| 09:15 - 10:00 Gesunder Rücken Veedel: Müngersdorf | | | 09:00 - 10:00 Training der Tiefenmuskulatur Veedel: Vogelsang | 10:00 - 11:00 Bewäje, Lääve un Laache Veedel: Vogelsang |
| 09:30 - 11:00 Feldenkrais Veedel: Vogelsang | | | 12:30 - 13:30 Intervalltraining Veedel: Vogelsang | 10:30 - 12:00 Herz-Kreislauf-Training Veedel: Sülz |
| 14:30 - 16:00 Herz-Kreislauf-Training Veedel: Sülz | 14:00 - 15:00 NEU: Gleichgewichts-Training Veedel: Vogelsang | | 15:30 - 16:15 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf | 11:00 - 12:30 Herz-Kreislauf-Training Veedel: Sülz |
| 15:15 - 16:45 Herz-Kreislauf-Training Veedel: Sülz | 17:00 - 18:00 Spielend FIT Veedel: Vogelsang | | 16:00 - 16:45 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf | 12:15 - 13:15 Faszientraining Veedel: Vogelsang |
| 16:00 - 16:45 Aqua-Jogging Veedel: Müngersdorf | 18:00 - 19:00 AfterWorkOut Veedel: Vogelsang | 17:15 - 18:45 Gesunder Rücken Veedel: Vogelsang | 16:35 - 17:20 NEU: Happy Time Veedel: Vogelsang | 14:00 - 15:00 Arthrose-Gymnastik Veedel: Vogelsang |
| | 18:00 - 19:30 Fitness-Gymnastik Veedel: Müngersdorf | 19:00 - 20:00 AfterWorkOut Veedel: Vogelsang | 18:30 - 19:30 Gymnastik bei Gelenksbeschwerden Veedel: Vogelsang | |

Durch „Klicken“ auf die Vereinssportgruppe gelangen Sie direkt zur Angebotsbeschreibung!

Gesundheitssport für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Gesunder Rücken

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz!

Ein Angebot für alle, die etwas für ihren Rücken und die allgemeine Fitness tun möchten. Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit, Anregung von Herz und Kreislauf, sowie des Bandscheibenstoffwechsels. Bewegung, Kräftigung, Mobilisation und Wahrnehmungsübungen runden dieses Sportprogramm ab und sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. *Starten Sie jetzt und besiegen Sie den Schmerz!*

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|---------------------------------|----------------------|-------------------|----------------|---|
| montags, 09:15 - 10:00 Uhr | Köln- Müngersdorf | Rieke Trumpf | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |
| mittwochs, 17:15 - 18:45 Uhr | Köln- Vogelsang | Robert Konrath | 29 € (mtl.) | |

Gesundheitssport für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Feldenkrais

Bringen Sie Ihren Körper zurück ins Gleichgewicht!

Die Idee der Feldenkrais-Methode ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten für sich zu erkennen, zu nutzen und zu erweitern. Die Bewegungen werden in allen Körperlagen langsam, leicht, bewusst und ohne Anstrengung durchgeführt. Jede Stunde hat ein Thema, wie zum Beispiel die Beugung, die Streckung, die Drehung oder das Gleichgewicht. Im Mittelpunkt steht somit die Wahrnehmung und Erforschung von Bewegungen aus dem Alltag.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|-------------------------------|--------------------|---------------------|----------------|---|
| montags, 09:30 - 11:00 Uhr | Köln- Vogelsang | Martina Schubert | 29 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

AfterWorkOut

Vom Bürostuhl in die Sporthalle – unser Gesundheits- und Fitnessangebot für Arbeitnehmer/innen

Im AfterWorkOut dreht sich alles um das gezielte Training der großen Muskelgruppen, denen die größte Bedeutung für eine gute Stoffwechselaktivität des Körpers zukommt. Bringen Sie nach der Arbeit durch ein kontinuierliches Kraft und Ausdauertraining diesen wieder in Schwung.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|---|--------------------|--------------------------|-----------------------|--|
| <i>dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr</i> | Köln- Vogelsang | Alexander Iyassu-Heym | 23 € <i>(mtl.)</i> | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |
| <i>mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr</i> | Köln- Vogelsang | Michele Schiavone | 23 € <i>(mtl.)</i> | |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



>> Zurück zum Übersichtsplan

Fitness-Gymnastik

Bewegt gesund bleiben mit unserer Senioren-Fitness-Gruppe

Gesund bleiben – dieses Kunststück gelingt dem, der sich auch im Alter seinen Lebensaufgaben stellt und meistert. Vielseitiges Bewegen ist hierfür ein wesentlicher Bestandteil! Wir bieten Ihnen ein Angebot zur Erhaltung der Beweglichkeit, der Kräftigung und Förderung der Koordination und Ausdauer an.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|---|----------------------|--------------|-----------------------|---|
| <i>dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr</i> | Köln- Müngersdorf | Doris Seidel | 23 € <i>(mtl.)</i> | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Training der Tiefenmuskulatur

Hier geht's in die Tiefe.

Bei der Tiefenmuskulatur (auch stabilisierende Muskeln genannt) handelt es sich um tiefliegende, gelenknahe Muskelschichten, die für eine gute Haltung und Sicherung der Körpermitte unabdingbar sind. Sie halten die Bandscheiben an ihrem Platz, spannen sich bei jeder Bewegung mit an und garantieren so die notwendige Stabilität. Durch Bewegungsmangel oder überwiegend sitzende Tätigkeiten werden diese Muskeln oft zu wenig beansprucht. Mit gezieltem Training werden in unserem Angebot diese nicht so sichtbaren, skelettnahen Muskeln gestärkt und die Balancefähigkeit gefördert.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------------|----------------|---|
| donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr | Köln- Vogelsang | Alexander lyassu-Heym | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



>> Zurück zum Übersichtsplan

Bewäje, lääve un laache

Bewegt gesund bleiben in Köln

Bewäje, lääve und laache ist eine ganzheitliche Förderung der Gesundheit bestehend aus einem individuell zugeschnittenen Ausdauer- und Krafttraining, Gute-Laune-Spielen für zwischendurch und einer humorvollen Entspannung „op Kölsch“ zum Abschluss.

Die Bedeutung von Bewegung und Lachen für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist in der Medizin zahlreich nachgewiesen und maßgeblich für dieses Angebot. Teilnehmen können Menschen jeden Alters, die etwas für ihren Stoffwechsel und für ihrer allgemeinen Gesundheit tun wollen.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|-----------------------------------|--------------------|----------------------|----------------|---|
| donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr | Köln- Vogelsang | Annette Rosenbaum | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



>> Zurück zum Übersichtsplan

Intervalltraining

Großer Effekt – wenig Aufwand

Das moderne Intervalltraining bietet Ihnen eine hohe Wirksamkeit – Verbesserung der Ausdauer, Schnelligkeit und des Kalorienverbrauchs – bei niedrigem, zeitlichem Aufwand.

Bei diesem Training wechseln sich hohe Belastungen und Erholungsphasen ab. Solch ein Mix ist die effektivste Waffe beim Kampf gegen überflüssige und ungeliebte Kilos. Durch die hohe Intensität verbrennt der Körper in kurzer Zeit sehr viele Kalorien. Die langsamen Abschnitte sind das perfekte Training für den Fettstoffwechsel. Hier lernt ihr Körper auf Fettreserven zurückzugreifen!

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|-----------------------------------|--------------------|------------------|----------------|---|
| donnerstags, 12:30 - 13:30 Uhr | Köln- Vogelsang | Björn Prieske | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Gymnastik bei Gelenkbeschwerden

Gelenktraining für Knie und Hüfte

Diese Gymnastikgruppe ist speziell für Menschen, die bereits eine Knie- oder Hüftprothese, beziehungsweise Beeinträchtigungen in der Beweglichkeit haben.

Im Vordergrund des Trainings steht die Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskelgruppen, um das Gelenk zu entlasten. Die zur Verkürzung neigenden Muskeln werden gedehnt. Koordinations- und Gleichgewichtstraining, sowie eine Gangschulung runden die Stunde ab. Durch den Einsatz verschiedener Geräte wird das Training abwechslungsreich und macht zudem in einer Gruppe mehr Spaß.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|-----------------------------------|--------------------|----------------------|----------------|---|
| donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr | Köln- Vogelsang | Michelle Hartmann | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Faszientraining

Faszien brauchen Bewegung, Massage und Entspannung!

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper umhüllen. Sie schützen unsere Organe, Muskeln und Gelenke. Sie geben dem Körper Halt und sind maßgeblich an der Kraftentfaltung beteiligt.

Ein gut funktionierendes Faszien-Netz ist der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen und macht Sie leistungsfähiger. Faszien sind anpassungsfähig und ihr Zustand lässt sich durch regelmäßiges Training spürbar verbessern. Erleben Sie es selbst!

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|--|--------------------|-------------|-----------------------|---|
| <i>freitags, 12:15 - 13:15 Uhr</i> | Köln- Vogelsang | Iris Hays | 23 € <i>(mtl.)</i> | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Arthrosegymnastik

Bewegen statt Schonen - für ihre Gesundheit und Selbstständigkeit im Alltag!

Arthrose ist die häufigste degenerative Gelenkerkrankung, wobei der Knorpel stark verschleißt. Regelmäßige und ausgewogene Bewegung hilft, die Symptome zu lindern.

In dieser Gruppe lernen Sie Übungen und Dehnungen zum Abbau der muskulären Spannung. Die Schmerzen werden in kurzer Zeit geringer. Für einen dauerhaften Erfolg ist es besonders wichtig, diese auch zuhause in den Alltag zu integrieren.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|--------------------------------|--------------------|-------------|----------------|---|
| freitags, 14:00 - 15:00 Uhr | Köln- Vogelsang | Iris Hays | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



Herz-Kreislauf-Training

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Eigene Leistungsfähigkeit erspüren und Grenzen erkennen

Das Herz-Kreislauf-Training richtet sich vor allem an Personen, die bereits eine kardiale Vorerkrankung haben. Im Mittelpunkt des Bewegungsprogramms steht die Verbesserung der Ausdauer. Dies wird mittels Fahrradergometrie umgesetzt sowie durch Funktionsgymnastik und Entspannungsformen ergänzt. Sie lernen Ihre persönliche Belastbarkeit während des Sports und im Alltag einzuschätzen und Überforderungen zu vermeiden.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|--------------------------------|-----------|-----------------|-------------------------------|--|
| montags, 14:30 - 16:00 Uhr | Köln-Sülz | Volker Schuller | 29 € (mtl.) zuzgl. 8,-€/TE | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |
| montags, 15:00 - 16:30 Uhr | Köln-Sülz | Volker Schuller | 29 € (mtl.) zuzgl. 8,-€/TE | |
| freitags, 10:30 - 12:00 Uhr | Köln-Sülz | Regina Franzki | 29 € (mtl.) zuzgl. 8,-€/TE | |
| freitags, 11:00 - 12:30 Uhr | Köln-Sülz | Regina Franzki | 29 € (mtl.) zuzgl. 8,-€/TE | |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



NEU: Yoga ab 60

[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Beweglich und selbstständig bis ins hohe Alter.

Wir verbinden Elemente aus dem Vinyasa und dem therapeutischen Yoga für den Erhalt und die Steigerung unserer körpereigenen Beweglichkeit. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Blockaden werden gelöst und ein gezieltes integriertes Stretching lässt uns aufrechter und mobiler durchs Leben gehen.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|---|--------------------|-----------------|----------------|--|
| Start ab März 2019 donnerstags, 15:30 – 16:30 Uhr | Köln- Vogelsang | Katharina Kukuk | 23 € (mtl.) | Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch. Cordula Camara ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

NEU: Happy Time

Tanzen Sie den Stress weg und steigern Sie ihre Fitness!

Das Rund-um-glücklich-Paket vereint ein moderates Dance-Cardiotraining mit rhythmisierten funktionellen Kräftigungsflows und Elementen aus dem Yoga.

Bewegung ist die Wunderwaffe Nummer Eins, um den Stresslevel im Körper zu reduzieren. Ausdauereinheiten von 30 Minuten verbessern nachweislich die Stimmung und bauen Stress ab. Im Yoga hingegen lernen Sie sich in der Anspannung über bewusstes Atmen zu entspannen!

Happy Time ist der perfekte Mix aus Ganzkörpertraining und Stressreduktion in nur 45 Minuten.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|---|--------------------|-----------------|----------------|--|
| Start ab März 2019 donnerstags, 16:35 – 17:20 Uhr | Köln- Vogelsang | Katharina Kukuk | 23 € (mtl.) | Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch. Cordula Camara ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



>> Zurück zum Übersichtsplan

Aqua Jogging

Das etwas andere Ausdauertraining.

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Fitnessstraining, bei dem der Auftriebsgürtel ein Laufen ohne Bodenberührung im Wasser möglich macht und somit Rücken, Knie und Hüfte entlastet werden. Beim abwechslungsreichen Übungsprogramm mit diversen Kleingeräten werden zusätzlich die oberen Extremitäten trainiert.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|-----------------------------------|----------------------|--------------------------|----------------|---|
| montags, 16:00 - 16:45 Uhr | Köln- Müngersdorf | Annette Lehrke | 27 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |
| donnerstags, 14:00 - 14:45 Uhr | Köln- Müngersdorf | Alexander lyassu-Heym | 27 € (mtl.) | |
| donnerstags, 15:30 - 16:15 Uhr | Köln- Müngersdorf | Alexander lyassu-Heym | 27 € (mtl.) | |
| donnerstags, 16:00 - 16:45 Uhr | Köln- Müngersdorf | Cindy Wagner | 27 € (mtl.) | |
| donnerstags, 17:00 - 17:45 Uhr | Köln- Müngersdorf | Cindy Wagner | 27 € (mtl.) | |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Aqua Fitness

Bewegung im Wasser ist mehr als das bloße „Abschwimmen von Bahnen“

Der Wassersport Aquagymnastik überzeugt durch große Effizienz und einen hohen Spaßfaktor. Im Kampf gegen Pölsterchen ist der Wassersport eine ideale Variante, mit geringem Zeitaufwand Gewicht zu reduzieren. Dabei schont die erfrischende Sportart die Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und beugt Haltungsschäden vor. Es werden nicht nur alle Muskeln beansprucht, sondern auch die Haut wird gestrafft und zugleich werden ordentlich Kalorien verbrannt.

Mit abwechslungsreichen und effizienten Bewegungen bringt dieser Fitnesstrend den Körper wieder in Form.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|---|--------------------|--------------------------|-----------------------|---|
| <i>donnerstags, 16:15 - 17:00 Uhr</i> | Köln- Vogelsang | Alexander Iyassu-Heym | 27 € <i>(mtl.)</i> | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Spielend FIT

Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!

Getreu dieses Mottos werden wir nach einer allgemeinen Erwärmung spielerisch unsere allgemeine Ausdauer und Koordination fördern. Den letzten Teil der Stunde bildet dann ein intensives funktionelles Krafttraining mit verschiedensten Geräten, wobei der Fokus auf große Muskelgruppen liegt, um den Stoffwechsel optimal zu fördern.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|--|--------------------|--------------------------|----------------|---|
| <i>dienstags,</i> 17:00 - 18:00 Uhr | Köln- Vogelsang | Alexander lyassu-Heym | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Erwachsene

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-53
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Gleichgewichtstraining

Sturzprävention und Schulung des Gleichgewichts!

Das Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit des Körpers, in jeder Position oder Aktion eine stabilisierte, aufrechte Haltung und zielgerichtete Bewegungen zu ermöglichen. Mit zunehmenden Alter kann diese Fähigkeit jedoch abnehmen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für Erwachsene nicht unerheblich. Deshalb vermitteln wir Übungen, die einerseits gut in den Alltag integriert werden können und andererseits die Selbständigkeit und Mobilität fördern.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|----------------|---|
| dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr | Köln- Vogelsang | Michelle Hartmann | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Uta Klug ☎ 0221 888 253-53 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr) ✉ u.klug@vgs-koeln.de |

Gesundheitssportangebot für Kinder

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vgs-koeln.de



[>> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Baby- und Kleinkinderschwimmen (in Planung)

Für Kinder von 4 Monaten bis 3 Jahren

Wasser stellt für Babys und Kleinkinder ein faszinierendes Element dar. Sie fühlen sich im Wasser sehr wohl und genießen das Schweben und Planschen. Dieses positive Grundgefühl möchten wir fördern und bieten Kindern ab dem Alter von vier Monaten eine spielerische Möglichkeit der Entwicklungsbegleitung im Wasser. Die Materialien und Spiele werden alters- und entwicklungsgerecht eingesetzt. Die Freude am und im Wasser zu haben steht dabei im Vordergrund.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|---|----------------------|-----------------|----------------|--|
| <i>donnerstags</i> 15:30 - 16:15 Uhr | Köln- Müngersdorf | Bartek Kowalski | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Cordula Camara ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de |
| <i>donnerstags</i> 16:15 - 17:00 Uhr | Köln- Müngersdorf | Bartek Kowalski | 23 € (mtl.) | |
| <i>donnerstags</i> 17:00 - 17:45 Uhr | Köln- Müngersdorf | Bartek Kowalski | 23 € (mtl.) | |

Gesundheitssportangebot für Kinder

VGS Köln e.V.
Am Wassermann 3, 50829 Köln

Tel. 0221 888 253-25
Fax 0221 888 253-99

vgs@vgs-koeln.de
www.vas-koeln.de



[->> Zurück zum Übersichtsplan](#)

Kinderschwimmen (in Planung)

Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren

Für Kinder im Kindergartenalter bieten wir Schwimmgruppen mit unterschiedlichem Niveau an. Für Kinder ab 4 Jahren steht das sichere und angstfreie Bewegen im Wasser im Vordergrund. Haben Kinder erst einmal den Spaß am Bewegen im Wasser für sich entdeckt, erlernen sie die Grund-Schwimmtechniken, angefangen mit dem Kraulschwimmen bis zur Erreichung des Schwimmabzeichens Seepferdchen.

| Wann? | Wo? | Kursleitung | Beitrag | Kontakt |
|-------------------------------------|----------------------|-------------|----------------|--|
| <i>montags</i> 15:30 - 16:15 Uhr | Köln- Müngersdorf | Paul Uhler | 23 € (mtl.) | <i>Alle weiteren Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch am Telefon.</i> Cordula Camara ☎ 0221 888 253-25 (Di, Do Fr 9-13) ✉ c.camara@vgs-koeln.de |
| <i>montags</i> 16:15 - 17:00 Uhr | Köln- Müngersdorf | Paul Uhler | 23 € (mtl.) | |
| <i>montags</i> 17:00 - 17:45 Uhr | Köln- Müngersdorf | Paul Uhler | 23 € (mtl.) | |