

Atemgymnastik

Iris Hays

Online Fr 09.07. bis 30.07.21

Dieses Training vermittelt Techniken zur Verbesserung der Atmung durch Stärkung der Atemmuskulatur und Verbesserung ihres Wirkungsgrads sowie durch die Mobilisation von Sekreten.

5€/Stunde
für Nicht-
Mitglieder

Bewäje & Laache

Annette Rosenbaum

Do 01.07. bis 29.07.21

Sie erwartet eine Einstimmungs- und Ausdauertrainingsphase mit Bewegungsspielen, ein Krafttraining der großen Muskelgruppen und einem humorvollen Ausklang.

Gesunder Rücken

Annika Werner

Mo 28.06. bis 26.07.21

Alltagsbewegungen und Kräftigung der Rückenmuskulatur für weniger Schmerzen.

Intervalltraining

Björn Prieske

Do 08.07. bis 12.08.21

Bei diesem Training wechseln sich hohe Belastungen und Erholungsphasen ab. Bei niedrigem zeitlichen Aufwand werden so Kraft und Ausdauer rasch verbessert.

Faszientraining

Iris Hays

Fr 09.07. bis 30.07.21

Online Mi 30.06. bis 04.08.21

Lernen Sie in diesem Angebot die Prinzipien des Faszientrainings kennen. Dieses Training ist der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen.

Arthrose-Gymnastik

Iris Hays

Fr 09.07. bis 30.07.21

Bewegungsmangel erhöht das Risiko für Arthrose und Gelenkverschleiß. Hier erwartet Sie ein gezieltes Bewegungsprogramm gegen Ihre Beschwerden.

Spielend Fit

Alexander Heym

Di 06.07. bis 31.08.21

Mit viel Spaß wird hier spielend ihre Ausdauer, Koordination und Kraft gefördert.

Gleichgewicht und Koordination - Outdoor

Annika Werner

Mo 28.06. bis 26.07.21

Sturzprophylaxe mal anders! Draußen an der frischen Luft aktiv werden und *Stand halten*.

Ganzheitliches Bewegungstraining

Michelle Hartmann

Do 01.07. bis 29.07.21

Dieses Angebot ist speziell für Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind. Im Vordergrund steht die Kräftigung und Mobilisation von Muskelgruppen, welche die Gelenke stabilisieren.

Schnupperangebot

Iris Hays

Fr 16.07. bis 30.07.21

Lernen Sie unser Kursangebot Beckenboden-Gymnastik (16.07.2021); Liebscher&Bracht (23.07.2021) und Faszientraining (30.07.2021) kennen.

Gesund essen - aber wie? - Onlinevortragsreihe

Rebekka Berger

Di 27.07. bis 10.08.21

Unsere Heilpraktikerin gibt eine Einführung in den Ernährungsdschungel. Hier bekommen Sie nützliche Tipps und Informationen zur gesunden und nachhaltigen Ernährung.

Organisation - Alles auf einem Blick!

Anmeldung bis zum 23.06.21

☎ 0221-88825361 oder ✉ anmeldung@vgs-koeln.de

Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Anmeldung per Mail!

Wir melden uns nur ein weiteres Mal bei Ihnen, falls ihr Angebot aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen nicht stattfinden kann!

Kosten: Gratis für Mitglieder!

Nicht-Mitglieder zahlen 5€/Stunde.

Auflistung aller Treffpunkte

VGS Gymnastikhalle (Am Wassermann 3, Köln-Vogelsang) | Adenauer Weiher | Jahnwiese (Schranke Astoria neben den Jahnwiesen) | **Onlineangebote** (www.zoom.us)

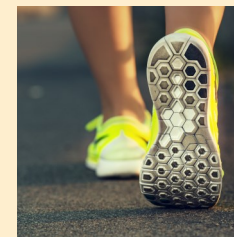
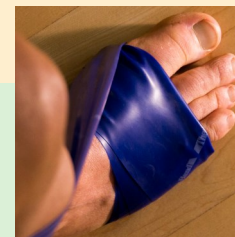


VGS Köln e.V.

Am Wassermann 3 | 50829 Köln (Vogelsang)

Tel: 0221 888253 25 | Fax: 0221 888253 99

Mail: anmeldung@vgs-koeln.de | www.vgs-koeln.de



Jetzt auch
mit tollen
Online-
angeboten

VGS Sommerprogramm 2021



Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Die Angebote finden ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt!

Fotos: shutterstock_255907777
_Ruslan_Ivantsov; shutterstock
_259045955_Alex_Master; VGS

Yoga

Maren Gudat Do 08.07. bis 29.07.21
Die Mischung aus sanfter Kräftigung und gezieltem Stretching löst Ihre Blockaden und steigert Fitness und das Wohlbefinden.

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Martina Schubert Mo 05.07. bis 09.08.21
Die Idee der Feldenkrais-Methode ist es, die Vielfalt des möglichen Bewegungsspektrums zu erkennen und zu nutzen. Die Bewegungen werden langsam, leicht, bewusst und ohne Anstrengung durchgeführt.

Sommerfeeling - Outdoor

Annette Lehrke Mo 26.07. bis 12.09.21
Ein leichtes Körpertraining am Abend und an frischer Luft. Recken, Strecken, Drehen und Kräftigen, mal im Stehen, Sitzen oder Liegen - für jeden geeignet.

(Nordic-) Walking - Outdoor

Annika Werner Do 01.07. bis 22.07.21
Beim Walking wird eine höhere Geschwindigkeit angestrebt als beim natürlichen Gehen. Mit zusätzlichem aktiven Armeinsatz wird Ihre Ausdauer und Fitness an der frischen Luft spürbar verbessert. Mal mit und mal ohne Stöcker.

Intervallwalken - Outdoor

Annette Rosenbaum Mo 05.07. bis 26.07.21
Michelle Hartmann
Ein Wechsel von intensiven Walking-Abschnitten und aktiven Erholungsphasen in Kombination mit allgemeinen Kräftigungsübungen runden das Programm ab.

Gesunde Füße - starker Auftritt (2x3 Einheiten)

Iris Hays Mi 30.06. bis 04.08.21
Schmerzlindernde Fußgymnastik für Menschen mit Hallux valgus, Fersensporn und/oder Knick-/Senk-/Spreizfuß. Dieses Training ist auch für alle Interessierten, die Ihre Füße gezielt fördern und verwöhnen möchten.

Pilates

Lisa Weiß Di 06.07. bis 16.08.21
Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Körpermitte. Bei dieser Trainingsmethode wird primär der Beckenboden und die Bauch- und Rückenmuskulatur angesprochen.

Schulter-/ Nacken-Training

Iris Hays Mi 07.07. bis 04.08.21
Sanfte Übungen zur Mobilisation, Dehnung und leichten Kräftigung lösen Verspannungen und Bewegungseinschränkungen.

Engpassdehnung nach Liebscher&Bracht

Iris Hays Mi 07.07. bis 04.08.21
Lernen Sie Dehnpositionen und Übungen kennen, die Ihre Schmerzen im Bewegungsapparat stark reduzieren und Sie wieder deutlich beweglicher werden lassen.

Weitere tolle
Onlineangebote
finden Sie auf
unserer Home-
page!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Feldenkrais 09:30 bis 11:00h VGS-Gymnastikhalle			Bewäje & Laache 10:15 bis 11:00h VGS-Gymnastikhalle	Atemtraining 11:15 bis 12:00h <i>Online-Angebot</i>
Gesunder Rücken 09:00 bis 10:00h Jahnwiese		Gesunde Füße - starker Auftritt 13:00 bis 13:45h VGS-Gymnastikhalle	Intervalltraining 12:15 bis 13:00h VGS-Gymnastikhalle	Faszientraining 12:15 bis 13:00h VGS-Gymnastikhalle
Intervall-Walken 10:00 bis 11:00h Treffpunkt: VGS-Gymnastikhalle		Schulter-/ Nacken-Training 14:00 bis 14:45h VGS-Gymnastikhalle	Yoga 16:30 bis 17:30h VGS-Gymnastikhalle	Schmerzfrei bei Arthrose 14:15 bis 15:00h VGS-Gymnastikhalle
Gleichgewicht und Koordination 10:00-11:00h Jahnwiese	Pilates 15:45 bis 16:45h VGS-Gymnastikhalle	Liebscher&Bracht 16:00 bis 16:45h VGS-Gymnastikhalle	(Nordic-) Walking 16:00 bis 17:15h Adenauer Weiher	Schnupperangebote 15:15 bis 16:00h
	Spielend Fit 17:00 bis 17:45h VGS-Gymnastikhalle	Faszientraining 17:15 bis 18:00h <i>Online-Angebot</i>	Ganzheitliches Bewegungstraining 18:45 bis 19:30h	
Sommerfeeling 18:00 bis 19:00h Treffpunkt: VGS-Gymnastikhalle	Gesund essen - aber wie? 19:00 bis 20:00h			

Alle Präsenzangebote können nur stattfinden, wenn es die derzeitige Corona Lage zulässt.