

Bewäje & Laache

Annette Rosenbaum Do 23.06. bis 21.07.22

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

Gesunder Rücken

Annika Werner Mo 04.07. bis 25.07.22

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz!

Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit sowie die Anregung des Bandscheibenstoffwechsels. Bewegung, Kräftigung, Mobilisation und Wahrnehmungsschulung runden dieses Sportprogramm ab und sind auf Dauer die beste Therapie und Vorbeugung von Rückenbeschwerden

Intervalltraining

Alexander Heym Do 04.08. bis 25.08.22

Bei diesem Training wechseln sich hohe Belastungen und Erholungsphasen ab. Bei niedrigem zeitlichen Aufwand werden durch den starken Trainingsreiz Kraft und Ausdauer rasch verbessert.

Faszientraining

Iris Hays Fr 08.07. bis 29.07.22
Online Mi 06.07. bis 03.08.22

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper umhüllen. Sie schützen unsere Organe, Muskeln und Gelenke. Ein gut funktionierendes Faszien-Netz ist der beste Schutz vor Schmerzen und Verletzungen und macht Sie leistungsfähiger. Bei regelmäßigem Training verbessern Sie sich spürbar. Erleben Sie es selbst!

Spielend Fit

Alexander Heym Di 21.06. bis 05.07.22

Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen! Getreu dieses Mottos werden Sie nach einer allgemeinen Erwärmung spielerisch Ihre Ausdauer und Koordination fördern. Den letzten Teil der Stunde bildet dann ein intensives funktionelles Krafttraining mit verschiedensten Geräten, wobei der Fokus auf den großen Muskelgruppen liegt.

Arthrose-Gymnastik

Iris Hays Fr 08.07. bis 29.07.22

Arthrose ist die häufigste degenerative Gelenkerkrankung, wobei der Knorpel stark verschleißt. Regelmäßige und ausgewogene Bewegung hilft, die Symptome zu lindern. Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen können diese Schmerzen deutlich reduzieren. Das Angebot richtet sich an diejenigen, die gezielt und selbstbestimmt ihre Schmerzen durch Bewegung aktiv reduzieren und die eigene Lebensqualität verbessern wollen.

5€/Stunde
für Nicht-
Mitglieder

Treffpunkte

Jahnwiese

Schranke Astoria neben den Jahnwiesen

VGS Gymnastikhalle

VGS Am Wassermann 3, Köln Vogelsang

Neu-Ehrenfeld

Heliosschule, Neu-Ehrenfeld

Sporthochschule

Halle 7

Onlineangebote

Zoom.us



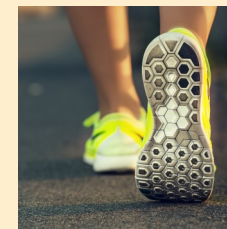
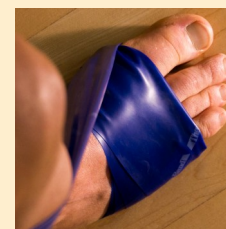
Fotos: shutterstock_255907777_Ruslan_Ivantsov;
shutterstock_259045955_Alex_Master; VGS

VGS Köln e.V.

Am Wassermann 3 | 50829 Köln (Vogelsang)

Tel: 0221 888253 61 | Fax: 0221 888253 99

Die Angebote finden ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt!



Jetzt auch
mit tollen
Online-
angeboten

Sommer- programm 2022



Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Hatha-Yoga

Maren Gudat

Do 23.06. bis 14.07.22

Diese Lehre sieht einen engen Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele. Yoga wird in unterschiedlichen Formen gelehrt, Hatha Yoga ist eine davon. Mit bestimmten Körperstellungen, den Asanas, und Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen aus dem Yoga lernen Sie, Ihren Körper und Ihre inneren Prozesse besser wahrzunehmen.

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Martina Schubert

Mo 11.07. bis 08.08.22

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. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung von Bewegungen aus dem Alltag.

Schulter-/ Nacken-Training

Iris Haya

Mi 06.07. bis 03.08.22

Sanfte Übungen zur Mobilisation, Dehnung und leichten Kräftigung lösen Verspannungen und Bewegungseinschränkungen.

Volleyball Hobby

Björn Prieske

Do 18.08. bis 01.09.22

Ein spezifisches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Steigerung Ihrer Volleyball-Spielfähigkeit! Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Spaß am Volleyballspiel haben und ganz nebenbei etwas für Ihr Herz-Kreislauf System tun wollen.

Walking-Fitness - Outdoor

Alexander Heym

Do 21.07. bis 01.09.22

Annika Werner

Fr 03.06. bis 26.08.22

Hier kommen Sie in Bewegung! Ein guter Mix aus Walking, um die allgemeine Ausdauer zu verbessern und Koordination und Krafttraining, um den Alltag besser und geschmeidiger zu meistern. Hier werden Sie mit viel Spaß und kompetenter Betreuung leistungsfähiger und werden mit einem Lächeln nach Hause gehen.

Gesunde Füße - starker Auftritt

Iris Haya

Mi 06.07. bis 03.08.22

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.

Weitere tolle Angebote finden Sie auf unserer Homepage!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gesunder Rücken 09:00 bis 10:00h Sporthochschule	Schulter-Nacken-Training 09:00 bis 09:45h <i>Online-Angebot</i>		Bewäje & Laache 10:00 bis 11:00h VGS-Gymnastikhalle	Walking-Fitness 10:00 bis 11:00h <i>Jahnwiesen</i>
Feldenkrais 09:30 bis 11:00h VGS-Gymnastikhalle		Gesunde Füße - starker Auftritt 13:30 bis 14:15h VGS-Gymnastikhalle	Intervalltraining 12:15 bis 13:00h VGS-Gymnastikhalle	Faszientraining 12:15 bis 13:15h VGS-Gymnastikhalle
		Schulter-Nacken-Training 15:00 bis 15:45h VGS-Gymnastikhalle	Hatha-Yoga 16:30 bis 17:30h VGS-Gymnastikhalle	Arthrose-gymnastik 14:00 bis 15:00h VGS-Gymnastikhalle
	Spielend Fit 17:00 bis 18:00h VGS-Gymnastikhalle	Faszientraining 17:35 bis 18:20h <i>Online-Angebot</i>	Walking-Fitness 15:30 bis 16:30h <i>Jahnwiesen</i>	
		After-Work-Out 19:00 bis 20:00h VGS-Gymnastikhalle	Volleyball Hobby 19:15 bis 20:30h <i>Neu-Ehrenfeld</i>	

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

Bitte melden Sie sich bitte bis zum 10.06.22 an! ☎ 0221-88825361 oder ✉ anmeldung@vgs-koeln.de