



2025

Sommerprogramm

14.07. bis 26.08.2025

Sportstätten

VGS Gymnastikhalle (3) + VGS Sporthalle (9) + Gesundheitsstudio (9)

VGS Geschäftsstelle | Am Wassermann 3 + 9 | 50829 Köln- Vogelsang



Fotos: Fotolia_24178135_S-1, shutterstock_44733643, Fotolia_19805885_M,

VGS Köln e.V.

Am Wassermann 3 + 9 | 50829 Köln (Vogelsang)
 Tel: 0221 888253 0 | Fax: 0221 888253 99
 Mail: sport@vgs-koeln.de | www.vgs-koeln.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Feldenkrais 1 09:30h bis 11:00h Gymnastikhalle	Selbstverteidigung 10:00 bis 11:00h Kölle Aktiv VGS-Standort		Tiefenmuskulatur 09:00h bis 10:00h Gymnastikhalle	Five (Gelenktraining) 10:00h bis 10:30h Gesundheitsstudio
Feldenkrais 2 11:00h bis 12:30h Gymnastikhalle	Zirkeltraining 1 10:00h bis 11:00h Sporthalle	Liebscher&Bracht* 12:00h bis 13:00h Gymnastikhalle	Spikeball 10:00h bis 11:00h Kölle Aktiv Jahnwiesen	Pilates 11:00h bis 12:00h Sporthalle
		Fußgymnastik* 13:00h bis 13:45h Gymnastikhalle	Intervalltraining 1² 12:00h bis 13:00h Gymnastikhalle	
	Gesunder Rücken² 13:40 bis 14:40h Gymnastikhalle			
		Liebscher&Bracht* 16:15h bis 17:15h Gymnastikhalle	Intervalltraining 2 17:45h bis 18:45h Gymnastikhalle	
Eltern-Kind-Turnen 1¹ 16:00h bis 17:00h Sporthalle	Erlebnisturnen 2¹ 16:00h bis 17:00h Sporthalle	Krafttrainingskurs 18:00h bis 19:00h Gesundheitsstudio		* zeitlich begrenztes Angebot; genaue Daten finden Sie in der Kursbeschreibung
Erlebnisturnen 1¹ 17:00h bis 18:00h Sporthalle	After Workout 18:00h bis 19:00h Sporthalle	After Workout 19:00h bis 20:00h Sporthalle		¹ nur Block 1
Meditatives Laufen 18:00h bis 19:00h Kölle Aktiv Jahnwiesen	Krafttrainingskurs 18:00h bis 19:00h Gesundheitsstudio	Herzfit-Volleyball* 20:00h bis 21:00h Sporthalle		² nur Block 2