



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	Dance Aerobics* 10:00h bis 11:00h Sporthalle	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	Golden Age Jazz* 11:00h bis 12:00h Sporthalle	Spikeball 10:00h bis 11:00h Kölle Aktiv Jahnwiesen	Pilates 11:00h bis 12:00h Sporthalle
	Zirkeltraining 2 11:00h bis 12:00h Sporthalle	Fußgymnastik* 13:00h bis 13:45h Sporthalle	Intervalltraining 1 12:00h bis 13:00h Gymnastikhalle	
	Gesunder Rücken 13:40 bis 14:40h Gymnastikhalle		Zirkeltraining 3 15:00h bis 16:00h Sporthalle	
	Elternkindturn 2* 15:00h bis 16:00h Sporthalle	Liebscher&Bracht* 16:15h bis 17:15h Sporthalle	Intervalltraining 2 17:45h bis 18:45h Gymnastikhalle	
Eltern-Kind-Turnen 1 16:00h bis 17:00h Sporthalle	Erlebnisturnen 2* 16:00h bis 17:00h Sporthalle	Krafttrainingskurs 18:00h bis 19:00h Gesundheitsstudio		* zeitlich begrenztes Angebot; genaue Daten finden Sie in der Kursbeschreibung
Erlebnisturnen 1 17:00h bis 18:00h Sporthalle	After Workout 18:00h bis 19:00h Sporthalle	After Workout 19:00h bis 20:00h Sporthalle		
Meditatives Laufen 18:00h bis 19:00h Kölle Aktiv Jahnwiesen	Krafttrainingskurs 18:00h bis 19:00h Gesundheitsstudio	Herzfit-Volleyball 20:00h bis 21:00h Gymnastikhalle		

Bitte melden Sie sich bis zum 07.07.25 an! ✉ sport@vgs-koeln.de

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Martina Schubert Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35
Kurs 1 montags 9:30-11 Uhr
Kurs 2 montags 11-12:30 Uhr

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.

Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahren)

Verschiedene Kursleitungen

Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35

Kurs 1 montags 16-17 Uhr
Kurs 2 dienstags 15-16 Uhr

Durch Bewegung erkunden Kinder Ihre Umwelt, lernen und entdecken ganz viel Neues - hier mit der Sicherheit von Mama oder Papa in der Nähe.

Erlebnisturnen (ab 4 Jahren)

Verschiedene Kursleitungen

Kurs 1 montags 17-18 Uhr
Kurs 2 dienstags 16-17 Uhr

Kinder wollen rennen, springen, klettern, rutschen. Mit Bewegungsspielen, -situationen und -landschaften bieten wir Ihrem Kind einen Erfahrungsraum zum Experimentieren!

Fußgymnastik*

Iris Haye, mittwochs 13-13:45 Uhr
Block 1: KW29-31

Fußgymnastik umfasst gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Fußmuskulatur und -gelenke. Sie hilft, Fußbeschwerden wie Spreizfuß, Plattfuß oder Fersensporn vorzubeugen oder zu lindern und verbessert zugleich Haltung und Gleichgewicht.

Liebscher& Bracht Schnupperkurs*

Iris Haye, mittwochs 16:15-17:15 Uhr
Block 1: KW29-31

Liebscher & Bracht ist ein Gesundheitskonzept, das auf natürlichen Methoden wie Engpassdehnungen, Osteopressur und Faszienrollen zur Schmerzbehandlung setzt. Lindern Sie muskulär-fasziale Schmerzen ohne Medikamente oder Operationen.

Gesunder Rücken

Anke K. & Michaela B. dienstags 13:40-14:40 Uhr
Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. Ziel ist die Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit, sowie die Anregung des Bandscheibenstoffwechsels.

Herzfit-Volleyball

Bülent Güler, mittwochs 20-21 Uhr

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne kardialer Vorerkrankung, die Spaß am Volleyballspiel haben und ganz nebenbei etwas für ihr Herz-Kreislauf-System tun wollen.

Teilnahmevoraussetzung für Menschen mit kardialer Vorerkrankung ist eine vom Arzt ausgestellte Unbedenklichkeitserklärung.

Intervalltraining 1&2

Verschiedene Kursleitungen, Block 1: KW29-31
Kurs 1 donnerstags 12-13 Uhr
Kurs 2 donnerstags 17:45-18:45 Uhr

Das moderne Intervalltraining bietet Ihnen eine hohe Wirksamkeit bei niedrigem zeitlichen Aufwand. Bei diesem Training wechseln sich hohe Belastungen und Erholungsphasen ab. Ein Kurs zum Schwitzen und Auspowern.

Pilates

Michaela Banderenko, freitags 11-12 Uhr
Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35

Pilates ist ein kreatives Mattentraining. Dehnung, Atmung und Kraft werden dynamisch miteinander verbunden. Aus einer stabilen Mitte entstehen fließende Bewegungen, die den Körper aufrichten, kräftigen und mobilisieren.

Dance Aerobics / Golden Age Jazz*

Sophia Eilers Block 1: KW29-31
Dance Aerobics: mittwochs 10-11 Uhr

Tanzend ins Schwitzen kommen und dazu Disco Erinnerungen aufleben lassen. Auf 80er/90er Musik erlernen Sie eine Choreographie angelehnt an den Jazz Dance Stil.

Golden Age Jazz: mittwochs 11-12 Uhr

Nach einem ausführlichen Warm-up auf moderne Musik erlernen Sie Tanzschritte zu einer kleinen Choreographie im Old School Jazz Stil.

Zirkeltraining

Jan Weiershaus Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35
Kurs 1: dienstags 10-11 Uhr
Kurs 2: dienstags 11-12 Uhr

Szina Nafisi & Jonathan Susdorf

Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35

Kurs 3 donnerstags 15-16 Uhr

Hier werden Kraft und Ausdauer an sehr abwechslungsreichen Stationen trainiert. Jede Übung zielt auf eine andere Muskelgruppe ab, sodass der gesamte Körper gefordert wird. Lassen Sie hier Ihre Muskeln zu motivierender Musik brennen.

Kraftkurs im Gesundheitsstudio

Szina Nafisi und Konstantin Körfgen

Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35

Kurs 1: dienstags 18-19 Uhr

Kurs 2: mittwochs 18-19 Uhr

Krafttraining an und mit Geräten, angeleitet durch unsere Kursleitung, von Station zu Station mit gemeinsamem Warm-up, Hilfestellungen, Motivation und Spaß. Muskeln erhalten, aufbauen und stärken nach dem Motto:

Use it or loose it!

Tiefenmuskulatur

Margarita Gkritzali, donnerstags 9-10 Uhr
Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35

Tiefenmuskulatur stabilisiert den Körper und gibt ihm Haltung. Durch Bewegungsmangel oder überwiegend sitzende Tätigkeiten wird diese oft zu wenig beansprucht. Mit diesem Training werden auch die nicht sichtbaren skelettnahen Muskeln gestärkt und die Balancefähigkeit gefördert.

Afterworkout

Verschiedene Kursleitungen mittwochs 19-20 Uhr
Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35

Auch nach der Arbeit ist noch genügend Power für ein Workout vorhanden. Über den Tag angesammelten Stress können Sie hier produktiv in einem Sporttraining in der Halle mit und ohne Geräten umsetzen.

Five (Gelenktraining)

Michaela Banderenko freitags 10-10:30 Uhr

Block 1: KW29-31, Block 2: KW 32-35

Mit dem einzigartigen Five-Geräteparcours wird der gesamte Körper gestreckt und trainiert. Richten Sie sich unter Anleitung wieder auf und regen Sie Ihre Atmung, Durchblutung und Energiefluss an. Der perfekte Kurs für mehr aktive Beweglichkeit.

Das neue Gesundheitsstudio des VGS

***nur nach Einweisungstermin und für Mitglieder**

Lernen Sie das Gesundheitsstudio mit modernster Ausstattung in familiärer Atmosphäre kennen. Unsere professionellen Trainerinnen und Trainer betreuen und beraten Sie individuell.

Melden Sie sich für eine Einweisung unter gesundheitsstudio@vgs.de oder über folgendem QR-Code an:



Trainer*innen-Team: Dennis K., Olga K., Annette R., Michaela B., Szina N.

Öffnungszeiten des Gesundheitsstudio:

Mo	09:00 bis 20:00 Uhr
Di	09:00 bis 18:00 Uhr
Mi	09:00 bis 18:00 Uhr
Do	09:00 bis 20:00 Uhr
Fr	09:00 bis 15:00 Uhr

Kölle Aktiv (KOSTENLOS)

Unser Verein ist Teil der Aktion *Kölle Aktiv* vom Stadtsportbund Köln — eine großartige Gelegenheit, den Zusammenhalt in Köln zu stärken. In Rahmen dieses Programms können wir uns präsentieren und unsere Aktivitäten der breiten Öffentlichkeit näherbringen. Auch Nicht-Mitglieder können **kostenlos** teilnehmen, um unser Vereinsleben kennenzulernen und die Stadt aktiv mitzugestalten.

Meditatives Laufen

Konstantin Körfggen

montags 18-19 Uhr

Beim meditativem Laufen möchten wir den Kontakt der Füße mit dem Boden spüren und die Geräusche sowie Gerüche der Natur wahrnehmen. Diese Methode bietet eine Möglichkeit, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und der Umgebung herzustellen. Eine wunderbare Möglichkeit, Bewegung und Meditation zu verbinden!

Selbstverteidigung

Dennis Klaasen

dienstags 10-11Uhr

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Techniken und Fähigkeiten, mit denen Sie sich in potenziell gefährlichen Situationen schützen können. Er ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet. Sie lernen einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, die Schläge, Tritte, Hebel und Befreiungen beinhalten — auch ohne Vorkenntnisse im Kampfsport gut umsetzbar. Zudem stärkt der Kurs das Selbstbewusstsein in unsicheren Situationen und fördert das persönliche Sicherheitsempfinden.

Spikeball

Robert Kitowski

donnerstags 10-11 Uhr

Spikeball ist ein schnelles, action-reiches Ballspiel, bei dem zwei Teams zu je zwei Personen gegeneinander antreten. Ziel ist es, einen kleinen Ball so über ein rundes Netz zu spielen, dass das gegnerische Team ihn nicht mehr zurückschlagen kann. Ähnlich wie beim Volleyball darf der Ball pro Team bis zu dreimal berührt werden, bevor er wieder ins Netz geschlagen wird.

Das Spiel ist dynamisch, macht Spaß und fördert sowohl Koordination als auch Teamgeist – ideal für alle, die sich gerne in Bewegung setzen!

Infos

Mit dem diesjährigen Sommerprogramm möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, während der Sommerferien besonders aktiv zu sein. Aufgrund von Hallen und Schwimmbadschließungen sowie Urlaubszeiten, müssen einige Gruppen zeitweise ausfallen. Mit dem Sommerprogramm schaffen wir eine Alternative, bei der Sie einige der geplanten Angebote im neuen Vereinsgebäude kennenlernen können. So erfahren wir auch, welche Sportangebote sich unsere Sportlerinnen und Sportler wünschen.

Das Sommerprogramm findet vom **14.07. (KW29) bis zum 26.08.2025 (KW 35)** statt.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bis zum **07.07.2025** per Mail (sport@vgs-koeln.de) oder persönlich in der Geschäftsstelle an. Die Teilnahme an den aufgeführten Angeboten ist nur mit einer verbindlichen Anmeldung möglich. Einige Angebote sind in einzelne „Blöcke“ unterteilt, um möglichst vielen Personen die Teilnahme zu ermöglichen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das gewünschte Angebot und den für Sie passenden Block an. Wenn Sie mehrere Kurse besuchen möchten, geben Sie bitte eine Wunschreihenfolge an. Sollte eine Gruppe bereits voll sein oder nicht zustande kommen, werden Sie selbstverständlich von uns informiert. Eine Anmeldebestätigung wird **nicht** verschickt.

Kosten:

Für Vereinsmitglieder und Teilnehmer*innen, die im Rehasport einen Sonderbeitrag zahlen, ist die Teilnahme kostenlos. Als Nicht-Mitglied zahlen Sie 10,00 Euro pro Trainingseinheit. Gerne dürfen Freund*innen, Bekannte und Nachbar*innen mitgebracht werden; auch diese entrichten den Beitrag von 10,00 Euro pro Trainingseinheit. Die Bezahlung erfolgt jeweils für den komplett gebuchten Block an die unten aufgeführte Bankverbindung. In Ausnahmefällen kann der Beitrag bar in der Geschäftsstelle an Haus Nr.9 abgeben werden.

10€/Stunde
für Nicht -
Mitglieder

Bankverbindung:
VGS Köln e.V.
Sparkasse KölnBonn
IBAN DE 10 37050198 0009 2123 25
BIC COLSDE3 3XXX