



Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Köln e.V.

Sommerprogramm 2026

03.08.2026 - 28.08.2026

Seit über 30 Jahren bringt der VGS Köln e.V. Menschen von Jung bis Alt in Bewegung — Gesundheitssport, Rehabilitation und Prävention.

STANDORTE

🏠 **Am Wassermann 9**
50829 Köln-Vogelsang

🏠 **Am Wassermann 3**
50829 Köln-Vogelsang

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9-10	9:30-11:00 Feldenkrais		9:00-10:00 Qigong	9:00-10:00 Tiefenmuskulatur	9:00-10:00 Meditatives Laufen
10-11		10:00-11:00 Rückenfit „Kölle aktiv“		10:00-11:00 Pilates	
11-12	11:00-12:00 Reha-Feldenkrais	11:00-12:00 Krafttraining mit Geräten			11:00-12:00 Skillcourt
13-14		13:00-14:00 Senioren-Karate	Präventionskurs Alle Infos findest du hier: vgs-koeln.de/praeventionskurse Interesse? Sprich uns an! +49 221 888 253 15		
14-15		13:45-14:45 Gesunder Rücken			
15-16					
16-17	16:00-17:00 Eltern-Kind-Turnen (Kids)	16:30-17:30 Skillcourt	16:00-17:00 Functional Fitness	16:15-17:15 Liebscher & Bracht	16:00-17:00 Ringens und Raufen (Kids)
17-18	17:00-18:00 Erlebnisturnen (Kids)		17:00-18:00 Qi-gong	17:30-19:00 Gesunder Rücken	17:00-18:00 Kraftausdauertraining
18-19	18:15-19:15 Rund um den Ball (Kids)	18:00-19:00 After-Work-Out	18:00-19:00 Kraftkurs		18:00-19:00 Am Ball bleiben
19-20			19:00-20:00 AfterWorkOut		17:45-18:45 Inter-valltraining
					19:00-20:00 Badminton

SO MELDEST DU DICH AN

1. Kurs aussuchen
2. Verbindliche Anmeldung - bitte persönlich, telefonisch +49 221 888 253 15 oder per E-Mail sport@vgs-koeln.de
3. Beitrag - für Mitglieder kostenfrei, externe Teilnehmende zahlen pro Kursstunde 10 € per Überweisung · Rückenfit bei "Kölle aktiv" ist für alle kostenlos · Mindestteilnehmer pro Kurs: 7 Personen
4. Erscheinen & loslegen - bitte Hallenschuhe, Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

Legende

- Haus Nr. 9
- Haus Nr. 3
- ▨ findet nicht durchgehend statt



Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Köln e.V.

Sommerprogramm 2026

03.08.2026 - 28.08.2026

Seit über 30 Jahren bringt der VGS Köln e.V. Menschen von Jung bis Alt in Bewegung — Gesundheitssport, Rehabilitation und Prävention.

STANDORTE

🏠 Am Wassermann 9
50829 Köln-Vogelsang

🏠 Am Wassermann 3
50829 Köln-Vogelsang

🌐 www.vgs-koeln.de
☎ +49 221 888 253 15
✉ sport@vgs-koeln.de
🕒 Mo-Fr 9-14 Uhr

Unsere Kurse im Überblick

Sommerprogramm 2026 • 03.08.2026 - 28.08.2026

Feldenkrais

Martina · Mo 9:30-11:00 · Haus 3
Sanfte Bewegungsmethode zur Verbesserung des Körperbewusstseins. Fördert neue, effizientere Bewegungsmuster sowie Haltung, Koordination und Beweglichkeit.

Reha-Feldenkrais

Martina · Mo 11:00-12:00 · Haus 3
Feldenkrais speziell für die Rehabilitation – nach Verletzungen, Operationen oder bei chronischen Beschwerden. Sanft und individuell angepasst.

Eltern-Kind-Turnen

Anna · Mo 16:00-17:00 · Haus 9
Spielerische Bewegungsabenteuer für Eltern und Kinder gemeinsam. Fördert Motorik, Koordination, Gleichgewicht und Selbstvertrauen der Kleinsten.

Rund um den Ball **NEU**

Anna · Mo 18:15-19:15 · Haus 9
Ballspaß für Kids! Spielerischer Einstieg in verschiedene Ballsportarten – Rollen, Werfen, Fangen und Dribbeln fördern Koordination und Freude an Bewegung.

Erlebnisturnen

Anna · Mo 17:00-18:00 · Haus 9
Abwechslungsreiche Bewegungsabenteuer mit fantasievollen Spiel- und Gerätelandschaften. Spielerisch werden Motorik, Koordination und Kreativität gefördert.

Rückenfit bei Kölle aktiv

Jule · Di 10:00 · neben Haus 9 · kostenlos · 01.06.26 - 31.08.26
Kostenloser Kurs im Freien zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Für alle, die ihren Rücken fit halten und Beschwerden langfristig vorbeugen möchten.

Senioren-Karate **NEU**

Dennis · Di 13:00-14:00 · Haus 9
Gesundheitsorientiertes Karate für ältere Erwachsene. Fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Kraft – individuell angepasst an die Teilnehmenden.

Krafttraining mit Geräten **NEU**

Olga · Di 11:00-12:00 · Haus 9
Funktionelles Muskeltraining mit Hanteln, Therabändern und Bällen. Verbessert Kraft, Stabilität und Koordination für einen aktiven Alltag.

Skillcourt

Annette / Dennis · Di 16:30 & Fr 11:00 · Haus 9
Training auf dem interaktiven Skillcourt-System. Reaktion, Koordination und Schnelligkeit werden spielerisch und technologisch unterstützt trainiert.

Kraftkurs im Gesundheitsstudio

Dennis · Di 18:00 · Haus 9
Gezieltes Krafttraining im Gesundheitsstudio. Aufbau von Muskelkraft und Körperspannung mit Geräten – für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Gesunder Rücken

Anke · Di / Robert · Mi · Haus 3
Ganzheitliches Training zur Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen beugen Beschwerden vor.

Qigong **NEU**

Nicola · Mi 9:00 & 17:00 · Haus 9
Klassische „8 Brokate“ – bewährte Präventionsform aus China. Fördert Entschleunigung, Entspannung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung.

Functional Fitness **NEU**

Szina · Mi 16:00-17:00 · Haus 9
Training mit dem eigenen Körpergewicht, abgestimmt auf natürliche Alltagsbewegungen. Stärkt Kraft, Ausdauer, Mobilität und Koordination.

Liebscher & Bracht

Iris · Mi 16:15-17:15 · Haus 3
Systematisches Dehntraining nach der Engpassdehnungs-Methode. Löst muskuläre Spannungen und beugt Schmerzen durch gezielte Dehnübungen vor.

After-Workout

Anna · Di / Bülent · Mi · Haus 9
Kompakter Fitnesskurs nach der Arbeit. Kraft, Ausdauer und Mobilisation lösen Verspannungen, regen den Kreislauf an und bauen Stress ab.

Tiefenmuskulatur

Michaela · Do 9:00-10:00 · Haus 9
Gezieltes Training der tiefen Rumpfmuskulatur für mehr Stabilität und eine gesunde Körperhaltung. Ideal zur Vorbeugung von Rücken- und Gelenkproblemen.

Pilates **NEU**

Michaela · Do 10:00-11:00 · Haus 9
Ganzkörpertraining mit kontrollierten, fließenden Bewegungen. Stärkt die tiefen Rumpfmuskeln und verbessert Stabilität und Beweglichkeit.

Kraftausdauertraining **NEU**

Szina · Do 17:00-18:00 · Haus 9
Abwechslungsreiches Stationentraining für Kraft und Ausdauer. Verschiedene Übungen in kurzen Intervallen – intensiv, effektiv und motivierend.

Intervalltraining

Jule · Do 17:45-18:45 · Haus 3
Intensive Belastungsphasen wechseln mit Erholungsphasen. Steigert effizient Herz-Kreislauf-Leistung, Kraft und Ausdauer – ideal zur Fettverbrennung.

Ringens und Raufen **NEU**

Dennis · Do 16:00-17:00 · Haus 9
Altersgerechtes Training für Kinder. Fördert spielerisch Koordination, Konzentration, Disziplin und Selbstvertrauen.

Am Ball bleiben **NEU**

Mirko · Do 18:00, 06.08.2026
Spielerisches Ballsporttraining mit Spaßfaktor. Teamgeist wird in abwechslungsreichen Übungen und kleinen Spielen trainiert.

Badminton **NEU**

Mirko · Do 19:00, 06.08.2026
Badminton für Freizeitspieler aller Levels. Technik, Taktik und Spielfreude stehen im Vordergrund – trainiert Reaktion, Koordination und Ausdauer.

Meditatives Laufen **NEU**

Szina · Fr 9:00-10:00 · neben Haus 9
Achtsames Laufen in ruhigem Tempo, das Körper und Geist verbindet. Bewusste Atemführung macht das Laufen zur meditativen Erfahrung.

SO MELDEST DU DICH AN

1. Kurs aussuchen
2. Verbindliche Anmeldung – bitte persönlich, telefonisch +49 221 888 253 15 oder per E-Mail sport@vgs-koeln.de
3. Beitrag – für Mitglieder kostenfrei, externe Teilnehmende zahlen pro Kursstunde 10 € per Überweisung · Rückenfit bei "Kölle aktiv" ist für alle kostenlos · Mindestteilnehmer pro Kurs: 7 Personen
4. Erscheinen & loslegen – bitte Hallenschuhe, Handtuch und Trinkflasche mitbringen!

Legende

- Haus Nr. 9
- Haus Nr. 3
- 🔄 findet nicht durchgehend statt