

Amt für Weiterbildung  
Volkshochschule

## **Kursleiter\*innen für VHS Kurse gesucht!**

Die Volkshochschule Köln, Fachbereich Gesundheitsbildung, sucht freiberufliche Kursleitungen mit einschlägigem Bachelor-Abschluss oder höher, Gymnastiklehrer\*innen, Physiotherapeut\*innen oder Übungsleiter\*innen mit entsprechenden Qualifikationen bzw. Studierende mit Erfahrungen in der Erwachsenenbildung und entsprechenden Qualifikationen ab sofort für folgende Kurse in Köln Mülheim (Wiener Platz):

### **M-241115 Stretch and Relax**

#### **Mit Entspannung, Dehnung und Selbstwahrnehmung gegen den Stressmodus**

12 Abende, 16.09.2025 - 16.12.2025

Dienstag, 20:30 - 21:30 Uhr

VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln, Mülheim, Raum: V 402, 4. Obergeschoss

Dass wir uns körperlich ständig im Stressmodus befinden, wird uns oft erst spät bewusst. In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem wohltuenden Lösen unserer oft schmerzhaft verklebten Faszien und der Öffnung der Gelenke durch dynamische oder gehaltene Bewegungen oder Massagen. Wir üben uns in bewusster Atmung, Entspannung und Selbstwahrnehmung. Wir üben auch sitzend, kniend, stützend.

### **M-242133 Nur für Frauen: Fitnessgymnastik**

12 Abende, 16.09.2025 - 16.12.2025

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln, Mülheim, Raum: V 402, 4. Obergeschoss

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

### **M-241217 Bauch- und Beintraining intensiv**

12 Abende, 16.09.2025 - 16.12.2025

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln, Mülheim, Raum: V 402, 4. Obergeschoss

Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Training von Bauch und Beinen. Natürlich kommen auch die sonstigen Körperpartien in Schwung.

Die Kursdurchführung wird derzeit mit 32€ pro Zeitstunde vergütet. In 2026 wird das Honorar deutlich erhöht. Die VHS Köln strebt eine längerfristige Zusammenarbeit an.

Kontaktadresse für Bewerbungen:

Stefan Gaude  
VHS - Amt für Weiterbildung  
Team Gesundheitsbildung  
Neusser Straße 450  
50733 Köln  
Telefon: 0221/221-93582  
Telefax: 0221/221-95763  
E-Mail: stefan.gaude@stadt-koeln.de

