



Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört und helfen kann, Krankheiten präventiv vorzubeugen. In der Gruppe lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und Ihre Fitness stärken können. Die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Darüber hinaus können Sie sich in Vorträgen zu Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde und fernöstlichen Heilverfahren über konventionelle und alternative Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention von Krankheiten informieren und so Ihre Gesundheitskompetenz erweitern.

Das könnte Sie auch interessieren!

0830 Zumba Gold

Dienstag, 19. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro

siehe Seite 33

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0831 Zumba

Dienstag, 19. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro

siehe Seite 33

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

Bewegung · Fitness · Gymnastik

0921 Fit Mix für Frauen A

Montag, 18. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 31,50 Euro

Durch ein abwechslungsreiches flottes Sport-Mix-Programm, teilweise mit Kleingeräten, werden Bereiche von Ausdauer-, Kraft-, Koordinationstraining sowie BOP- Elemente speziell für Problemzonen miteinander verbunden. Ein Kurs, der Ihrer Fitness dient und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0922 Fit Mix für Frauen B

Mittwoch, 20. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 31,50 Euro

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 20. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 19 UStd. · 31,50 Euro

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0924 Fit in den Frühling – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 20. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 27,00 Euro

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwehchen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.

Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 50. Lebensjahr anmelden.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 16

Peter Pelka

W 0925 Ganzkörper „Workout – intensiv“

Donnerstag, 21. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der Warm-up-Phase kommt ein kleiner Teil für das Herz-Kreislaufsystem. Danach geht es intensiv über zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Anschließend gibt es die verdiente Entspannung mit Stretching. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 30

Martina Perenz

0926 Fit und Relax

Montag, 18. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

16 Abende · 32 UStd. · 51,00 Euro

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert.

Dehn- und körperstraffende Übungen runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jede/r Teilnehmer/-in kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0927 Fit und Relax

Donnerstag, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

16 Abende · 32 UStd. · 51,00 Euro

siehe Kurs 0926

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0928 Fitnessboxen

Montag, 18. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 18 UStd. · 45,30 Euro

Fitnessboxen versteht sich als ganzheitliche Fitnessgymnastik unter Verwendung von Kampfsportelementen und fetziger Musik. Ein ideales Herz-Kreislauftraining und Kalorienkiller, mit Tritt- und Schlagtechniken ohne aufwendige Choreographie! So kommt trotz der Anstrengung der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Die Übungen werden ohne Boxsack durchgeführt.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys



0929 Bodyshaping

Montag, 18. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 18 UStd. · 45,30 Euro

Steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! In diesem Kurs wird durch die Mischung von einfachen Aerobic-Schritten und Kräftigungseinheiten nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt, sondern auch der Körper richtig in Form gebracht. Unterschiedliche Übungen helfen, sich richtig in Form zu bringen. Dies führt zu einer besseren Haltung und zu einem positiven Erscheinungsbild.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys

0930 Bauch-Beine-Po

Freitag, 22. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 43,00 Euro

Durch gezielte Übung kann man das Gewebe straffen, die Muskulatur auf- und Fett abbauen. Der Körper ist leistungsfähiger und erholt sich schneller. Die Körperhaltung und die Ausstrahlung verbessern sich, wodurch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigt. Letztendlich steigert das Fitnesstraining, also auch Bauch-Beine-Po, die Lebensfreude und trägt somit zu einer höheren Lebensqualität bei.

In einer Bauch-Beine-Po-Stunde geht es hauptsächlich um Muskeltraining und Kräftigungsübungen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Yadвига Leonhard

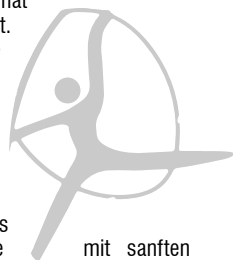
0931 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 18. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Nachmittage · 18 UStd. · 31,80 Euro

Wer unter einer orthopädischen Erkrankung leidet, hat Probleme mit dem Bewegungs- und Stützapparat. Dazu gehören die Wirbelsäule, die Gelenke sowie die Hilfsstrukturen wie Bänder und Bandscheiben. Symptome fast aller orthopädischen Erkrankungen sind Schmerzen und Bewegungseinschränkung. Die Behandlung erfolgt in der Regel durch Krankengymnastik, Massagen und bei ständigen oder akuten Schmerzen mit entzündungs- und schmerzhemmenden Medikamenten.

Begleitend oder zur Vorbeugung kann ein gezieltes Bewegungsprogramm helfen! In diesem Kurs sollen Sie Übungen, Spiel und Spaß unterstützt werden. Ohne und von Kleingeräten und Hilfsmitteln werden Muskeln gekräftigt, um den Stützapparat wieder zu stabilisieren und zu regenerieren. Da der Spaß keinesfalls zu kurz kommt, wird die Freude an Fitness und Bewegung wieder geweckt!



mit sanften
mit dem Einsatz

Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen. Und die gute Laune bringt doch bitte auch noch mit!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0932 Trimming 130

Dienstag, 19. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 10 Abende · 20 UStd. · 31,00 Euro

Dieser Kurs ist die spielerische, aber wirksame Art, Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Ihr Kreislauf wird bereits trainiert, wenn Ihr Herz 10 Minuten lang etwa 130 Pulsschläge in der Minute macht.

Für Frauen und Männer, die nach einem gestressten Arbeitstag eine Belebung ihres Kreislaufes suchen, ist dieser Kurs bestens geeignet.

Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle

Höchsteilnehmerzahl: 20

Ernst Vollhase



Gesundheitliche Bildung



Nordic Walking

Nordic Walking ist eine originelle Art, sich sportlich zu betätigen: Bewegen mit Stöcken. Nordic Walking nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens mit raumgreifendem Schritt und entsprechendem Stockeinsatz. Erst der Stockeinsatz ermöglicht die dynamische Vorwärtsbewegung des Körpers. Nordic Walking trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

Der Einsatz der Stöcke aktiviert Muskeln, die normalerweise so nicht beansprucht werden: **Arm-, Nacken-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur.**

Nordic Walking ist ein Programm für die Gesundheit. Es stärkt die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelbeteiligung trägt es wesentlich zur Fettverbrennung bei. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat und lässt das Herz ökonomischer schlagen. Es ist in gleicher Weise sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und ein Gesundheitskonzept. Darüber hinaus vermittelt Nordic Walking Naturerlebnis, Lebensfreude und Selbstwertgefühl. Es sorgt für die notwendige Balance zwischen Körper und Geist.

Was oft nicht zur Sprache kommt: Die Trainings- und gesundheitsspezifischen Effekte stellen sich nur dann ein, wenn die Technik richtig ausgeführt wird. Die Stöcke ohne ausreichenden Zug, Schub und Druck neben dem Körper einzusetzen, ist einfach zu wenig. „Stockwandern“ allein reicht nicht aus. Gefragt ist eine effektive Nordic Walking Technik.

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

Dazu gehören: 1) Raumgreifende Arm- und Beinbewegungen: Weites nach vorne Schwingen der Arme, ein langes „Ziehen“ des Beines nach hinten. 2) Rotation der Schulter- gegen die Hüftachse. 3) Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase / Öffnen der Hand beim Abdrücken des Stockes. 4) Aktive funktionale Fußarbeit durch Abrollen des Fußes von der Ferse über die Außenkante des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und über den Ballen der großen Zehe.



0933 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

Sonntag, 10. März · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 Euro

Die Teilnehmer lernen die Haard auf neuen, alten Wegen kennen. Nordic-Walking Vorkenntnisse sind erwünscht. Teilnehmer ohne Vorkenntnisse werden in die Technik eingeführt und sind auch willkommen.

Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, ca. 4 km zu gehen. Es werden die Grundtechniken des Nordic-Walking erlernt, wie Stock- und Fußesatz etc..

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka

Wassergymnastik

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 18. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 13 Nachmittage · 17 UStd. · 78,40 Euro (erm. 63,10 Euro)

Wassergymnastik ist ideal, um die Gesundheit zu erhalten oder wieder fit zu werden. Durch Wassergymnastik werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke mobil erhalten und die Kondition gefördert. Mit Musik und verschiedenen Geräten fühlt sich jeder wohl und hat Spaß an der Bewegung im Wasser.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Doris Nisch

W 0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 19. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch



Gesundheitliche Bildung

W 0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

Mittwoch, 20. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)

Aquatic-Fitness ist ein optimales Training zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Kondition, Mobilisation und Kräftigung. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert, die Atmung geschult und durch die Schwerelosigkeit im Wasser werden die Gelenke und Bänder geschont und die Wirbelsäule entlastet. Die Massagewirkung des Wassers trägt zur besseren Durchblutung und damit zur Straffung des Gewebes bei.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

Donnerstag, 21. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital - Power Training

Donnerstag, 21. Februar · 21.00 – 22.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 79,60 Euro (erm. 62,00 Euro)

Wasser ist das ideale Element, um funktionelle Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und Herz-Kreislauftraining zu kombinieren. Mit Hilfe des Reibungswiderstands des Wassers wird Konditions- und Kraftausdauertraining mit Kleingeräten und Musik durchgeführt. In diesem Kurs steht neben dem Spaß die Steigerung der Kondition, Kraftausdauer und der persönlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

Spezielle Gymnastik

0950 Faszientraining nach Liebscher & Bracht

Donnerstag, 21. Februar · 18.00 – 18.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 8 UStd. · 15,80 Euro

Durch das Training mit der Faszienrolle können gezielt einzelne Muskelgruppen angesprochen werden, so dass Verspannungen und Schmerzen gelöst werden sowie die Regeneration der Muskulatur erhöht wird. Bereits durch wenige Minuten Training pro Woche werden die Verklebungen innerhalb des Bindegewebes (Faszien) gelöst und dadurch die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert. Zusammen mit weiteren Dehnübungen verbessert sich die Beweglichkeit des gesamten Körpers und führt zu einer besseren Körperwahrnehmung.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk sowie eine Faszienrolle (falls vorhanden)

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Döll

0951 Faszien - Pilates

Donnerstag, 21. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 16 UStd. · 28,60 Euro

Pilates ist das perfekte Training für den ganzen Körper. Es formt Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung. Dank gezielter Dehn-Übungen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien ideal trainiert, sodass Muskelverkürzungen und Verspannungen gelöst und das schlaffe Bindegewebe gefestigt wird.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Döll



Gesundheitliche Bildung



W 0952 Pilates 50 +

Dienstag, 19. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 48,00 Euro

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.

In diesem Kurs richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 +.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.

Höchststeilnehmerzahl: 11

Heike Robinson

0953 Pilates

Dienstag, 19. Februar · 20.15 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 25 UStd. · 40,50 Euro

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.

Höchststeilnehmerzahl: 11

Heike Robinson

W 0954 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 48,00 Euro

Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Verschleiß durch Alterungsprozesse sind nur einige Ursachen für Rückenprobleme. Das Basis-Rückentraining bietet einen Ausgleich zu den häufig einseitigen Belastungen des Alltags. Dieser Kurs empfiehlt sich für alle, die ihren Rücken sanft in Form bringen möchten und ganz besonders für ältere Personen.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 2 Handtücher (1 groß) sowie Decke oder ISO-Matte

Die Kurse ersetzen kein regelmäßiges Üben zu Hause oder gar einen Arztbesuch!

Höchststeilnehmerzahl: 11

Heike Robinson

0955 „Starker Rücken – fitter Körper!“

Power für die Wirbelsäule

Mittwoch, 20. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

13 Abende · 17 UStd. · 32,80 Euro

Den Rücken stärken, den Körper fitter und kräftiger machen! Mit Power-Gymnastik den Rücken stabilisieren, Verspannungen lösen und eine bessere Haltung haben: Ihr Rücken wird sich freuen! Verbessern Sie Ihre Rückengesundheit und beugen Sie chronischen Rückenbeschwerden vor!

In diesem Kurs wird mit anspruchsvoller Rückengymnastik ein Rundpaket für den ganzen Körper angeboten. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um mit Spaß und Musik die Muskeln des Rückens und des gesamten Körpers zu stärken. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten und fitter für Alltag und Beruf sein wollen.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchststeilnehmerzahl: 20

Doris Nisch



Entspannung

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 19. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren – Ruhe und Ausgeglichenheit finden. So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 19. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, Raum 412 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 19. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 20. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

auf Anfrage · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchsteilnehmerzahl: 12

Andreas Thiede

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 20. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

auf Anfrage · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchsteilnehmerzahl: 12

Andreas Thiede





0966 Ein Rücken ohne Tücken

Einfache Yogaübungen für den Rücken, Schultern und Nacken

Sonntag, 17. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro

Wer kennt das nicht: Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vor allem Stress schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Langes Sitzen, falsche Körperhaltung und Belastung des Rückens tragen zusätzlich dazu bei, dass sich die Schmerzen noch verschlimmern.

Der Körper versucht diese Schmerzen oft mit einer „Schonhaltung“ auszugleichen. Ein regelrechter Kreislauf entsteht.

In dem Kurzworkshop „Ein Rücken ohne Tücken“ lernen Sie Entspannungstechniken und einfache Körperstellungen („Asanas“) kennen, die Rückenbeschwerden lindern oder lösen können. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in Kombination mit dem Atemrhythmus kann helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Ganz nach dem Motto: „Ich halte nichts fest, ich lasse los“ können Sie Ihre Seele einfach mal baumeln lassen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen

Höchststeilnehmerzahl: 11

Ariane Czeranna

0967 Ein Nacken ohne Knacken

Einfache Yogaübungen für den Nackenbereich

Sonntag, 07. April · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro

Schmerzen im Nacken gehören für viele im Alltag dazu und sind weit verbreitet. Jeder Mensch, egal ob jung oder alt, ist mindestens einmal im Leben von Nackenschmerzen betroffen.

Durch unseren oftmals hektischen Alltag, durch stundenlanges Sitzen auf Bürostühlen oder durch eine permanente innere Anspannung, reagiert unser Körper langfristig mit Verspannungen, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen. Der Nacken ist eine der ersten Körperpartien, der unter den Ursachen leidet. Bei einer längerfristigen Fehlhaltung oder falschen Belastungen, verkrampft die entsprechende Muskelpartie. Hier entsteht nun der Teufelskreis: Die betroffenen Muskeln verhärten sich und die eigentliche Arbeit müssen andere Muskeln ausgleichen.

Doch was tun, um diesem Teufelskreis zu entgehen? In dem Kurzworkshop „Ein Nacken ohne Knacken“ lernen Sie effektive Yogaübungen kennen, die Ihnen ermöglichen Ihre Schulter- und Nackenpartie zu lockern und zu stabilisieren.

Der Kurs wird durch Atemtechniken aus dem Yogabereich und kleine Entspannungseinheiten abgerundet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen

Höchststeilnehmerzahl: 11

Ariane Czeranna

0968 Yoga für Schreibtischtäter

Sonntag, 26. Mai · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro

Ein Berg voller Arbeit und die Zeit drängt? Herausforderungen sind heutzutage auch im Büro an der Tagesordnung. Stress und Zeitdruck bei der Fertigstellung von Projekten nehmen Überhand, wir selbst bleiben oft auf der Strecke. Konzentrationsprobleme, Kopf- und Nacken und Rückenschmerzen resultieren aus der einseitigen Belastung durch zu langes Sitzen und den starren Blick auf den Computerbildschirm.

Doch was tun, wenn man an den Schreibtisch gebunden ist? In dem Yoga-Kurzworkshop „Yoga für Schreibtischtäter“ werden Ihnen Yogaübungen vorgestellt, die Sie selbst im Büro fit machen und Ihnen eine „kleine Auszeit“ für die Pausen zwischendurch ermöglichen.

Der Kurs wird durch Atemtechniken aus dem Yogabereich und kleine Entspannungseinheiten abgerundet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen

Höchststeilnehmerzahl: 11

Ariane Czeranna



Gesundheitliche Bildung

0969 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 21. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 53,40 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 12 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

0970 Geführte Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 22. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro

Abschalten, Klängen lauschen und in sich gehen - all dies können Sie mit einer Klangschaalenmeditation erreichen!

Klangschaalen stammen ursprünglich aus Asien und fanden im Laufe der Zeit den Weg nach Europa. Bei uns werden Klangschaalen im Bereich der alternativen Medizin in der sog. Klangtherapie eingesetzt. Die Idee der Klangtherapie beruht darauf, dass die verschiedenen Klänge der Klangschaalen unseren Körper positiv beeinflussen sollen, indem die Schwingungen Blockaden im Körper lösen und bestimmte Körperregionen vom Energiestau befreien. Somit sollen Stress, Depressionen aber auch andere Disharmonien abgebaut werden.

Die Klangschaalenmeditation greift diese Erkenntnisse auf. Bei dieser Meditationsform wird die Klangtherapie mit der aus dem Hinduismus und Buddhismus stammenden Chakrenlehre verknüpft. Dieser Ansatz versteht unter Chakren Energiezentren in unserem Körper, die mit bestimmten Körperregionen und Organen in Verbindung stehen. Bestimmte Töne der Klangschaalen sollen die sogenannten Chakren direkt ansprechen können und gezielt in diesen Energiezentren wirken.

Man glaubt, dass durch das Anspielen der Klangschaalen die Chakren in Resonanz mit der Schwingung der Schale gehen und somit das innere Gleichgewicht neu ausbalanciert wird. Ziel der so verstandenen Klangschaalenmeditation ist es, innere Ausgeglichenheit zu finden, um die Gesundheit zu erhalten.

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0971 Geführte Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 15. März · 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro

siehe Kurs 0970

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0972 Geführte Klangschaalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 05. April · 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro

siehe Kurs 0970

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer



Gesundheitliche Bildung



0973 Geführte Klangschalenmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 10. Mai · 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro

siehe Kurs 0970

Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

Das könnte Sie auch interessieren!

0431 Workshop: Bei Stress bitte klopfen!

siehe Seite 18

Höchststeilnehmerzahl: 12

Barbara Schmidt-Ontyd

Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0980 Warum tut die Schulter weh? Ursachen für Schulterschmerzen bei Jung und Alt

Mittwoch, 27. Februar · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei

In einer zunehmend mehr sportlich orientierten Gesellschaft erleiden die Schultergelenke häufig Schädigungen durch Verletzungen oder sportliche Überbeanspruchung. Beim älteren Menschen überwiegen Sehnenprobleme und ein Verschleiß des Gelenkes als Beschwerdeauslöser. Konservative und operative Maßnahmen ergänzen sich in der Behandlung. Es werden häufige Krankheitsbilder und deren Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dr. Jürgen Helgers

0981 Einführung in naturheilkundliche Behandlungsmethoden

Dienstag, 26. März · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Ziel der Naturheilkunde ist es, die körpereigenen Heilkräfte anzuregen und zu stärken. Dies erreicht man sowohl mit Einsatz der natürlichen Umwelt wie Licht, Luft, Wasser, Bewegung und Ernährung als auch mit natürlichen Heilmitteln wie die der Pflanzenheilkunde, der traditionell Chinesischen Medizin und der Homöopathie. Viele naturheilkundliche Behandlungsverfahren finden - ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung oder als Alleintherapie eingesetzt - immer mehr Beachtung. Doch was verbirgt sich eigentlich genau hinter den verschiedenen alternativen Heilmethoden? Und ist vielleicht die richtige für mich darunter?

Diese Fragen sollen an diesem Abend beantwortet werden. Sie erfahren Wissenswertes rund um alternative Heilmethoden und einige der bekanntesten und allgemein anerkannten Behandlungsverfahren der Naturheilkunde werden kurz und anschaulich vorgestellt. Sie bekommen einen Einblick in Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten sowie Tipps für einfache Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, die Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Heinz-Theo Gremme

0982 Die biochemische Hausapotheke

Dienstag, 07. Mai · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Mineralsalze nach Dr. Schüßler richtig im Alltag anwenden.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler ist ein altes Naturheilverfahren, das seit weit mehr als einhundert Jahren seine Wirksamkeit unter Beweis stellt. Dieser Vortrag zeigt anschaulich und unterhaltsam, wie eine biochemische Hausapotheke bei gesundheitlichen Problemen des Alltags sinnvoll eingesetzt werden kann. Die über zwanzigjährige Praxiserfahrung des Dozenten fließen in den Vortrag mit vielen praktischen Beispielen ein. Es besteht ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Ein Vortragsskript zu dieser Veranstaltung ist unter der ISBN 9783734710094 in vielen großen E-Book-Shops zu einem Preis von derzeit 2,99 EUR für PC, Tablet, Smartphone und E-Book-Reader als E-Short erhältlich.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Heinz-Theo Gremme



Gesundheitliche Bildung



0983 Heilsalben mit ätherischen Ölen herstellen

Samstag, 23. März · 11.00 – 14.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

1 Samstag · 4 UStd. · 15,00 Euro

Nach einer kurzen Einführung zur Herstellung und Geschichte von Salben und ätherischen Ölen werden wir an diesem Tag folgende Heilsalben für die eigene Haus- bzw. Reiseapotheke herstellen:

- Arnikasalbe für Gelenkentzündungen, Verstauchungen und Prellungen mit hochwertigem Arnikamazerat und ätherischen Ölen;
- Ringelblumensalbe für kleine Verletzungen, angereichert mit Sanddornfruchtfleischöl und Manuka;
- Bärenbalsam mit heilendem Johanniskrautmazerat, Heilkräutern wie Rosmarin, Wachholderbeeren, Chili und passenden ätherischen Ölen, der sowohl für Kopf- und Nervenschmerzen, als auch für Hexenschuss und Muskelverspannungen eingesetzt werden kann;
- Erkältungsbalsam mit heilfördernden ätherischen Ölen wie z.B. Eukalyptus citriodora, Cajeput, Thymian thymol, Weißtanne usw..

Für die hochwertigen Öle, Mazerate, ätherischen Öle, Bienenwachs usw. wird eine Gebühr in Höhe von 10,- Euro pro Person am Seminartag eingesammelt.

Bitte mitbringen: 4 kleinere (30 ml) Salbendosen aus der Apotheke

Höchsteilnehmerzahl: 12

Birgit von Arnim

0984 Kreative Kräuterwerkstatt:

Mit Kräutern in den Frühling starten. Gegen Frühjahrsmüdigkeit ist so manch ein Kraut gewachsen

Dienstag, 19. März · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,40 Euro

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen...!

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Kräuter die Natur für welche Beschwerden bereit hält und wie man diese für sich nutzen kann. Es gibt eine kleine Einführung in die Welt der Kräuter. Anschließend gibt es die Möglichkeit, seine eigene „Kräuterapotheke“ nach Anleitung selbst herzustellen.

Bitte mitbringen: 1 Brettchen, 1 kleines Messer, kleine Fläschchen oder Döschen und Schraubgläser

Vielleicht ergibt sich aus diesem Treffen eine Gruppe, die sich jeden Monat regelmäßig treffen möchte, um gemeinsam wunderbare Kräutertinkturen und vieles mehr herzustellen.

Die Umlage von **5,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Gabriele Antonia Keller

0985 Kreative Kräuterwerkstatt:

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus. Alles Gute für den Magen und den Darm

Dienstag, 14. Mai · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,40 Euro

siehe Kurs 0984

Die Umlage von **5,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Gabriele Antonia Keller