



### 0862 Acrylmalerei – integrativ B

Ein Malkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren – mit und ohne Handicap

*Dienstag, 21. April, 05. Mai, 19. Mai,*

*16. Juni, · 17.30 – 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 4 Abende · 11 UStd. · 32,70 Euro*

siehe Kurs 0861

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Welling

### 0863 Aquarellmalerei

*Montag, 17. Februar · 16.00 – 17.30 Uhr*

*VHS, Raum 6 · 6 Nachmittage · 12 UStd. · 24,60 Euro*

Entdecken Sie die Aquarellmalerei! Finden Sie Spaß und Freude an dieser schönen Maltechnik. Wir beginnen mit einfachen Übungen des Lasierens und vertiefen den Umgang mit dieser Maltechnik (auch Tuschevorzeichnungen). Wir arbeiten mit Vorlagen von Landschaften, Architektur und Personen. Dann machen wir Übungen aus dem Fenster, vor Gebäuden und eventuell Plain-Air-Malerei (Malen mit dem Klappstuhl in der Landschaft).

Am Ende des Kurses gestalten wir eine Ausstellung!

**Bitte mitbringen: 1 guten Aquarellpinsel, Aquarellmalkasten (gibt's auch schon von Pelikan), Aquarellpapier (je mehr Gramm pro qm umso besser)**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Reinhold Heße

## 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 Dance Fitness I

*Dienstag, 11. Februar · 17.30 – 18.30 Uhr*

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

*15 Abende · 20 UStd. · 67,00 Euro*

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich eingeschränkter fühlen und gerade deswegen trotzdem etwas tun möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

#### 0831 Dance Fitness II

*Dienstag, 11. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

*15 Abende · 20 UStd. · 67,00 Euro*

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Höchstteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch



### 0921 Fit Mix für Frauen A

**Montag, 10. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 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**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

### 0922 Fit Mix für Frauen B

**Mittwoch, 12. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 Euro**

siehe Kurs 0921

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

### 0923 Fit Mix für Frauen C

**Mittwoch, 12. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 33,00 Euro**

siehe Kurs 0921

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Doris Karow

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

**Mittwoch, 12. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr**

**Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 10 Abende · 20 UStd. · 33,00 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**

Höchstteilnehmerzahl: 20

Peter Pelka

### W 0925 Ganzkörper Workout – intensiv

**Donnerstag, 13. 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**

Höchstteilnehmerzahl: 30

Martina Perenz





### 0926 Fit und Relax

*Montag, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

*13 Abende · 26 UStd. · 42,00 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**

*Höchstteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

### 0927 Fit und Relax

*Donnerstag, 13. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

*14 Abende · 28 UStd. · 45,00 Euro*

siehe Kurs 0926

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

*Höchstteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

### 0928 Fitnessboxen

*Montag, 10. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 17 UStd. · 42,90 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**

*Höchstteilnehmerzahl: 30*

*Danara Tobys*

---

### 0929 Bodyshaping

*Montag, 10. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 17 UStd. · 42,90 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**

*Höchstteilnehmerzahl: 30*

*Danara Tobys*

---

### 0930 Fitness für alle

*Mittwoch, 19. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr*

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

*14 Abende · 19 UStd. · 36,30 Euro*

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen!

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Doris Nisch*



## Gesundheitliche Bildung



### 0931 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

**Montag, 10. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 29,00 Euro**

Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung! Bewegung hält fit, hilft bei Problemen mit dem Bewegungs- und Stützapparat, beugt fortschreitendem Verschleiß und Alterserscheinungen wie Gelenk- und Gliederschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen vor .... und stärkt das seelische Gleichgewicht.

In diesem Kurs sollen Sie mit sanften Übungen, Spiel und Spaß unterstützt werden. Ohne und mit dem Einsatz 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!

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Sandra Pliska*

## 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.



### 0932 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

**Sonntag, 01. März · 09.30 – 11.00 Uhr**

**Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard**

**5 Sonntage · 10 UStd. · 18,00 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.**

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Peter Pelka*

**Wassergymnastik****W 0941 Wassergymnastik A***Montag, 17. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr**Maritimo · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 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.

*Höchstteilnehmerzahl: 15**Doris Nisch***W 0942 Wassergymnastik B***Dienstag, 18. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr**Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)*

siehe Kurs 0941

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Doris Nisch***W 0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A***Mittwoch, 12. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr**Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 90,75 Euro (erm. 72,75 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.

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Elisabeth Baumann***W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B***Donnerstag, 13. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr**Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)*

siehe Kurs 0943

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Elisabeth Baumann***W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training***Donnerstag, 06. 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.***Höchstteilnehmerzahl: 15**Martina Malinowski***Spezielle Gymnastik****0950 Pilates 50+***Dienstag, 11. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 56,20 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 +.



## Gesundheitliche Bildung



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

Höchststeilnehmerzahl: 10

N. N.

### **0951 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen**

**Dienstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 14 Abende · 28 UStd. · 56,20 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

N. N.

## Entspannung

### **0960 Hatha Yoga Flow**

**Donnerstag, 23. April · 18.30 – 20.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 6 Abende · 12 UStd. · 24,60 Euro**

Dieser Hatha-Yoga-Kurs ist für Anfänger\*innen sowie für Teilnehmende geeignet, die bereits erste Yogaerfahrungen haben. In sanften „flows“ im Vinyasa-Stil werden in aufeinander aufbauenden fließenden Bewegungsabfolgen die Asanas (Übungen) so ausgeführt, dass die Muskeln sanft gedehnt, gestärkt und die Gelenke geschont werden. Atem und Bewegungen werden miteinander in Einklang gebracht. Neben dem Erlernen des Sonnengrußes und einzelner Asanas beruhigen wir mit kurzen Meditationen und Atemübungen den Geist und das Nervensystem. Die Yogapraxis wirkt sich ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele aus, so dass im Alltag entstandene Blockaden gelöst und Stress abgebaut werden können.

Höchststeilnehmerzahl: 10

Cynthia Degen

### **W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A**

**Dienstag, 11. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr**

**Realschule, Raum 003 · 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.**

Höchststeilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

### **W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B**

**Dienstag, 11. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr**

**Realschule, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro**

siehe Kurs 0961

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

Höchststeilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

### **W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C**

**Dienstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr**

**Realschule, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 50,60 Euro**

siehe Kurs 0961

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

Höchststeilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede



## Gesundheitliche Bildung



### **W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D**

*Mittwoch, 12. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 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“

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Andreas Thiede*

---

### **W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E**

*Mittwoch, 12. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 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“

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Andreas Thiede*

---

### **0966 Ein Rücken ohne Tücken**

**Einfache Yogaübungen für den Rücken, Schultern und Nacken**

*Samstag, 22. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 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**

*Höchstteilnehmerzahl: 11*

*Ariane Czeranna*

---

### **0967 Ein Nacken ohne Knacken**

**Einfache Yogaübungen für den Nackenbereich**

*Samstag, 16. Februar · 10.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 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**

*Höchstteilnehmerzahl: 11*

*Ariane Czeranna*



## Gesundheitliche Bildung



### 0968 Stress lass nach – Deine Ruheinsel im Alltag A

*Freitag, 14. Februar · 10.45 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 9 UStd. · 25,50 Euro*

In Beruf und Alltag auch in stressigen Situationen locker bleiben!

Sich zwischendurch Auszeiten gönnen, um dann wieder erholt und voller Tatenkraft in das Tagesgeschehen zurückzukehren.

Bei diesem Kursangebot werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong, Meditation etc.. Des Weiteren werden Anregungen gegeben, wie diese in den Alltag eingebunden werden können.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bislang noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Entspannungsverfahren gemacht haben oder die einfach gerne einmal pro Woche die „Seele baumeln lassen“ möchten.

**Wir brauchen eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen.**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Kathrin Buhl*

### 0969 Stress lass nach – Deine Ruheinsel im Alltag B

*Freitag, 24. April · 10.45 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 9 UStd. · 25,50 Euro*

siehe Kurs 0968

**Wir brauchen eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen.**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Kathrin Buhl*

### 0970 Rücken-Qigong

*Donnerstag, 13. 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 11 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.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Melanie Schielke*

### 0971 Qigong

**Die Lebenskraft fließen lassen**

*Dienstag, 11. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 31,80 Euro*

Die gesundheitsfördernden Qigong-Übungen haben eine lange Tradition.

Neben der Akupunktur und der Arzneimitteltherapie stellt Qigong einen bedeutenden Zweig in der traditionellen chinesischen Medizin dar.

Qigong heißt: „Qi-Übung“, „den Körper durchströmende Lebenskraft“.

Die praktischen Entspannungsübungen umfassen Körperhaltungs-, Bewegungs- und Atemübungen sowie geistige Übungen der Konzentration, Imagination und Meditation. Alle Übungen werden in der Praxis den eigenen Möglichkeiten angepasst. Das Angebot bezieht sich auf das Übungssystem von Prof. Jiao Guorui.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Angelika Mix*





## Gesundheitliche Bildung



### 0972 Qigong

**Die Lebenskraft fließen lassen**

*Dienstag, 21. April · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 31,80 Euro*

siehe Kurs 0971

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Angelika Mix*

---

### 0973 Entspannen und sich wohlfühlen

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

*Donnerstag, 13. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Abende · 16 UStd. · 31,80 Euro*

Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und effektive Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren ist. Sie ist sehr wirkungsvoll, um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen und hilft, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Angelika Mix*

---

### 0974 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

*Freitag, 28. Februar · 20.30 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro*

An diesem Abend können Sie ganz entspannen und sich eine Auszeit gönnen.

Eine gelesene Fantasiereise wird von Klangschalen und ggf. anderen Perkussionsinstrumenten begleitet. Auf die Thematik abgestimmt können auch sorgfältig ausgewählte Aromaöle, die in der Duftlampe verdampft werden, zum Einsatz kommen. Somit wird eine Tiefenentspannung erreicht, die nahezu alle Sinne anspricht, „die Seele baumeln“ lässt und Sie mit einem Lächeln in das wohlverdiente Wochenende begleitet.

**Was Sie brauchen: Bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, ggf. ein Kissen**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Kathrin Buhl*

---

### 0975 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

*Freitag, 08. Mai · 20.30 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro*

siehe Kurs 0971

**Was Sie brauchen: Bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, ggf. ein Kissen**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Kathrin Buhl*





## Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

### 0980 Einführungsseminar Basisfähigkeiten der Selbstheilung: Wege zur unabhängigen Heilung

#### Abend-Workshop

Mittwoch, 29. April · 19.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro

Wir sind alle Menschen und daher einerseits alle gleich. Andererseits sind wir Individuen mit entsprechend individuellen Erfahrungen, Gefühlen, Gedanken und Lebenswegen. Daraus folgt, dass ein Teil unserer Heilung auch nur aus uns selbst herauskommen kann. Die Referentin stellt Ihnen die wesentlichen Säulen der Selbst-Heilung vor: (1) die Macht der Gedanken; (2) Fühlen, Intuition und Freude; (3) bewusstes Spüren von Körperreaktionen, eigene Ursachenforschung bei Erkrankungen sowie Ernährung und Fasten; (4) selbstständiges Lernen aus Erkrankungen und anderen Krisen.

Dieser Abendworkshop ist eine Kombination aus wissenschaftlichen Hintergründen, persönlichen Erfahrungen und praktischen Methoden zur Selbstheilung, die Sie ein Leben lang verwenden können, um sich gesund zu halten bzw. gesund zu werden.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 11

Melanie Neumann, Priv.-Doz. Dr. rer. med. Dipl.-Soz.

### 0981 Heilen mit Bienen

Dienstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 7,00 Euro

Bienenprodukte wie Propolis, Bienenwachs, Pollen-Bienenbrot, Stockluft, Gelee Royal, Apilarnil sowie Bienengift sind viel weniger bekannt als Honig. Sie wirken, wie dieser auch, auf das Immunsystem und können wirksame Therapeutika in der Erfahrungsmedizin sein. In diesem einführenden Vortrag wird der Chemiker Dr. Thomas Gloger den Bogen von der Pollenallergie bis zu Rheuma und MS spannen. Faszinierende Möglichkeiten und auch Grenzen der Apitherapie werden einführend dargestellt.

Apitherapie ist das Wissen, mit Bienenprodukten die Gesundheit wiederzuerlangen und zu pflegen. Sie ist Teil der europäischen, traditionellen Naturheilkunde. Kombinationen mit anderen Naturheilverfahren sind oft möglich, wünschenswert und synergistisch.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Dr. rer. nat. Thomas Gloger

## Das könnte Sie auch interessieren!

### 1001 Workshop „Gesund leben - vollwertig genießen“

Dienstag, 10. März · 19.00 – 21.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro (inkl. Umlage)

Ein Gesundheits-Informationsabend.

Wir sprechen über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit. Eine Genießerrunde und ein Praxisteil sind ebenfalls enthalten. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin erhält eine Begleitmappe über die Inhalte des Abends.

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.**

Höchstteilnehmerzahl: 14

Petra Klaus