



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

0833 Dance Fitness I

Dienstag, 09. 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: 15

Susanne Bartsch

0834 Dance Fitness II

Dienstag, 09. 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: 15

Susanne Bartsch

Bewegung · Fitness · Gymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!

0921 Fit Mix für Frauen A

Montag, 08. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 36,00 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: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 8

Doris Karow

0922 Fit Mix für Frauen B

Mittwoch, 10. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 36,00 Euro

siehe Kurs 0921

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Doris Karow



Gesundheitliche Bildung



0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 10. Februar · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 36,00 Euro

siehe Kurs 0921

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Doris Karow

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

Mittwoch, 24. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 28,60 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: 15

Peter Pelka

0925 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 11. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

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

13 Abende · 26 UStd. · 44,60 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: 15

Martina Perenz

0926 Fit und Relax

Montag, 08. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

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

13 Abende · 26 UStd. · 44,60 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: 15

Tanja Forck

0927 Fit und Relax

Donnerstag, 11. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

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

13 Abende · 26 UStd. · 44,60 Euro

siehe Kurs 0926

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck



Gesundheitliche Bildung

0928 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 08. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 29,60 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!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Sandra Pliska

0929 Fitnessboxen

Montag, 08. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 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: 15

Danara Tobys

0930 Dance Aerobic

Montag, 08. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 Euro

Dance Aerobic ist ein abwechslungsreiches Training mit motivierender Musik voller Power und Koordination für den ganzen Körper. Damit halten Sie sich fit für Beruf und Alltag. Das Herz-Kreislauf-System wird gezielt trainiert, Ihre Kondition, Beweglichkeit und Leistungseffizienz werden verbessert und die Fettverbrennung wird gefördert. So können - bei regelmäßigem Training - vielleicht sogar unerwünschte Kilos schmelzen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Danara Tobys

0931 Bauch Beine Po

Freitag, 12. Februar · 15.00 – 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Nachmittage · 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 steigen. Letztendlich steigert dieses Fitnesstraining 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, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel



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 Nordic Walking - Auf neuen Wegen durch die Haard

Sonntag, 28. Februar · 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: 12

Peter Pelka

0933 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 14. März · 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro

In diesem Selbstverteidigungskurs kann jede Frau lernen, wie sie sich sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt. Nur durch das Erlernen geeigneter Techniken und Strategien kommen Frauen aus der Rolle des Opfers heraus. Dabei ist Selbstverteidigung nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Ihr Selbstvertrauen und Ihr Mut zur Zivilcourage werden somit in diesem Seminar gestärkt.

Inhalte:

- Stimme und Körpersprache, sicheres Auftreten
- Status und Verhalten
- Distanzen und Grenzen
- Aufmerksamkeit im Alltag
- Ursachen von Gewalt, Täterverhalten
- Grundsätze der Selbstverteidigung
- Konzepte, Taktiken, Techniken, Übungen zur Selbstverteidigung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla



Gesundheitliche Bildung



0934 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 02. Mai · 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0933

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla

Wassergymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die im Maritimo geltenden Hygieneauflagen!

0941 Wassergymnastik A

Montag, 22. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 76,90 Euro (erm. 61,70 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

0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 23. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 76,90 Euro (erm. 61,70 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch

0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

Mittwoch, 10. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 98,50 Euro (erm. 79,50 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: 18

Elisabeth Baumann

0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

Donnerstag, 11. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 85,10 Euro (erm. 68,90 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training

Donnerstag, 11. 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 Pilates 50+

Dienstag, 09. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 63,00 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: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel

0951 Pilates

Dienstag, 09. Februar · 20.15 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 25 UStd. · 53,00 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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel

0952 Faszientraining am Vormittag

Freitag, 16. April · 9.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 11 UStd. · 28,30 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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Anja Kurzeja

0953 Faszientraining am Nachmittag

Freitag, 12. Februar · 16.15 – 17.15 Uhr

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

siehe Kurs 0952

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel



Gesundheitliche Bildung

0954 Sanfte Rückengymnastik mit Yogaelementen am Vormittag

Montag, 22. Februar · 10.15 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 31,80 Euro

In dieser Gymnastikstunde steht Ihr Rücken im Fokus!

Die sanften Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Beweglichkeit speziell für die Wirbelsäule und die sie umgebende Muskulatur fördern eine gesunde und schöne Körperhaltung. Beschwerden kann vorgebeugt und bereits bestehende Probleme können gelindert werden. Durch den Einsatz von Elementen aus dem Yoga werden Verspannungen gelöst und das Körperempfinden verbessert.

Der Kurs ist für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jeder Teilnehmende kann in seinem individuellem Beweglichkeits- und Belastungszustand trainieren.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 kleines Kissen sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Doris Nisch

0955 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 63,00 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, 1 kleines Kissen sowie eine ISO-Matte.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Aria Nethövel

Entspannung

0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 09. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 54,00 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: 8

Andreas Thiede

0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 09. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede

0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede



Gesundheitliche Bildung



0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 10. 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: 10

Andreas Thiede

0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 10. 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: 10

Andreas Thiede

0966 Rücken-Qigong

Donnerstag, 11. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 26 UStd. · 49,80 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: 8

Melanie Schielke

0967 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 09. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro

Nach dem Übungssystem von Professor Jiao Guorui

Die 8 Brokate sind seit dem Altertum eine bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

Brokat ist die Bezeichnung eines wertvollen gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und mit viel Mühe verbunden. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck - er sollte als Augenweide erfreuen. Er war mit der Vorstellung von Freude, Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden.

Dies gilt auch beim Praktizieren der Brokate zu berücksichtigen. Die Übung wird durch die Reihe von Merkmalen zur wahren Kostbarkeit. Sie zeigen klare Strukturen, Schlichtheit der Formen, Zentrierung der Haltungen; sie fassen die Übungsprinzipien in dichter Form zusammen. Sie erfreuen die Übenden durch Kraft und Anmut.

Kurz: sie sind edel wie Brokat.

Ein wichtiges Merkmal der 8 Brokate ist ihre Zugänglichkeit für jeden. Diese Zugänglichkeit wird durch eine Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Übenden erreicht.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix



Gesundheitliche Bildung



0968 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 13. April · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0967

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0969 Entspannen und sich wohlfühlen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 31,00 Euro

Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und effektive Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren ist. Sie können in einer sitzenden oder auch liegenden Körperhaltung praktiziert werden. Diese Übungen sind sehr wirkungsvoll, um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen und helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Das zusätzliche Angebot wie Körper- und Phantasiereisen, Atem- und Lockerungsübungen begleiten und erfreuen immer wieder die Übenden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Iso-Matte sowie ein Kissen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0970 Entspannen und sich wohlfühlen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 15. April · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0972

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Iso-Matte sowie ein Kissen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0971 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 26. Februar · 19.30 – 20.45 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 oder Iso-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0972 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 07. Mai · 19.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0975

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Iso-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl



0980 Selbstheilungskräfte aktivieren

Samstag, 20. März · 14.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 4 UStd. · 20,00 Euro

Jeder Mensch verfügt über starke innere Heilungskräfte. In dem Moment, in dem wir uns verletzen oder erkranken, werden diese von Natur aus aktiviert und beginnen die Wunde zu schließen oder die Erkrankung zu bekämpfen. Doch Stress schwächt das Immunsystem und ermöglicht damit die Entstehung selbst schwerer Erkrankungen. Ursachen für Stress sind nicht nur berufliche Überbeanspruchung oder belastende Lebensereignisse. Die Schwächung der Selbstheilungskräfte steht sehr oft im Zusammenhang mit emotionalem Stress, dessen Ursprung in als negativ empfundenen Gefühlen wie Wut, Trauer, Angst oder Einsamkeit liegt. Die Ursachen dafür sind uns jedoch sehr oft nicht bewusst. In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken, mit denen Sie Ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren und so dauerhaft zu körperlicher Gesundheit und einer höheren Lebensqualität finden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 11

Sabine Herrmann-Ikram

0981 Frühlingsfrisch mit ätherischen Ölen

Mittwoch, 10. März · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 12,00 Euro

Der Winter steckt Ihnen noch in den Knochen? Besonders nach den langen, kalten Wintermonaten, in denen wir weniger Sonne tanken, schwerer essen und uns weniger bewegen, ist das Frühjahr der ideale Zeitpunkt für eine Entschlackungskur. Ätherische Öle sind hierbei die idealen Begleiter. Sie helfen, den Körper von angesammelten Abbauprodukten zu befreien und die Psyche zu stärken.

Sie wollen der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlagen und Ihren Stoffwechsel anregen? Sie wollen sich und Ihre Haut auf den Frühling vorbereiten?

Werden Sie „frühlingsfrisch“. In diesem Workshop bekommen Sie das Handwerkszeug dafür.

Inhalte:

- Wirkung und Anwendung hautstraffender und stoffwechsellagernder ätherischer Öle (Grapefruit, Zypresse, Wacholder, u.a.)
- Bewährte Rezepturen für:
- Hautstraffende Massageöle
- Muskelentspannende Einreibungen
- Entgiftende Leberwickel
- Mischen eines hautstraffenden Körperöls

Die Umlage von **3,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Claudia Kümmel

0982 Homöopathie für die Familie – Unterstützende Therapien für chronische Erkrankungen

Mittwoch, 28. April · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd · 10,00 Euro

Nicht zu Unrecht wird gesagt: „Das Wichtigste im Leben ist die Gesundheit“. Das Wissen um seelische und körperliche Vorgänge ist ein wichtiger Baustein hierfür. Viele Beschwerden und Krankheiten können auch von Laien sehr wirkungsvoll und nebenwirkungsfrei behandelt werden. Klassische Homöopathie bietet sich hier als eine Heilmethode an, die geeignet ist, Krankheiten »sanft, schnell und dauerhaft« zu heilen, wie Samuel Hahnemann, der Begründer der Klassischen Homöopathie, es schon vor 200 Jahren formuliert hat.

Dieser Vortrag richtet sich an alle interessierten Laien, insbesondere Eltern, die eine sanfte Behandlungsmethode für sich und ihre Kinder suchen. Er bietet Ihnen eine verständliche und praktische Einführung in diese Heilmethode. Es werden die theoretischen Grundlagen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Homöopathie vorgestellt, aber auch ihre Grenzen aufgezeigt und erläutert, für wen sie geeignet ist.



Gesundheitliche Bildung



Lernen Sie eine Heilmethode, mit der Sie sich, Ihre Familie oder Freunde bei leichteren Erkrankungen selbst helfen können.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0983 Vortrag: Durch Fasten das Immunsystem stärken

Mittwoch, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd · 7,00 Euro

Ein Infoabend zu Kurs 0984 „Durch Fasten das Immunsystem stärken“.

Aufbau und Intention des Fastenkurses, der Elemente der ayurvedischen Heilkunst und des Yoga beinhaltet, werden vorgestellt. Darüber hinaus gibt einführende Informationen zum Thema Fasten bzw. Entschlacken und es wird erläutert, wie unser Immunsystem auf diese Weise gestärkt werden kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Marion Niemeyer

0984 Durch Fasten das Immunsystem stärken

Dienstag, 16. Februar und Freitag, 19. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr,

Samstag, 20. Februar und Sonntag, 21. Februar · 09.30 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 4 Termine · 10 UStd · 32,00 Euro

Einfache, aber wirkungsvolle Atem- und Körperübungen aus dem Yoga und die Heilkraft von Kräutern und Gewürzen, können uns helfen, unseren Körper auf sanfte Art und Weise zu entschlacken. Gleichzeitig erfahren wir auch auf der geistigen Ebene mehr Klarheit und Stärke. Die Art und Intensität der Fastenkur wird auf die Lebenssituation und Konstitution des Einzelnen abgestimmt, so dass auch das Alltagsleben weiter bestritten werden kann. Die Einheiten am Abend beinhalten den Informationsaustausch, Entspannung und Reinigung durch Yogaübungen und Erläuterungen rund um das Thema Fasten bzw. Entschlacken. Für einen optimalen Verlauf der Fastenzeit wäre es günstig, den normalen Tagesablauf etwas zu reduzieren und mehr Zeit für sich selbst einzuplanen. Die Fastenkur ist auch für Menschen geeignet, die gesundheitlich vorbelastet sind. Sollte dies der Fall sein, bitte vorher Rücksprache mit dem Hausarzt halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein großes Handtuch.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Marion Niemeyer
