

Reise- und Heldengeschichten, Fantasy und Science Fiction mit Action und Spannung – dann lesen sie auch!

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Regina Martach

0412 Herzaufnahme – (Vor)lesen berührt

Donnerstag, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 8 Abende · 16 UStd. · 36,60 Euro

Social Media bestimmt zunehmend unseren Alltag und den unserer Kinder. Täglich zeigen uns (vielfach geschönte) Aufnahmen auf Instagram und Facebook, aber auch im WhatsApp Status unserer Mitmenschen, wie das Leben optimaler Weise verlaufen sollte. Das erzeugt Druck - Druck, dass es bei uns auch so optimal laufen muss.

Die direkte Kommunikation miteinander, ein ehrlicher Austausch, sich Zeit nehmen für uns und unsere Kinder schwindet mehr und mehr.

Mit diesem Kurs möchte die Dozentin es im Kleinen wagen, diesen Erscheinungen ganz unspektakulär entgegenzuwirken. Sie möchte Sie einladen, zusammen zu kommen, über Bücher zu reden und miteinander zu lesen. Sie möchte Sie ermutigen, Ihren Kindern wieder vorzulesen. Denn Lesen ist ein Kanal des Miteinanders, des Berührens, ein Kanal der Nähe und des Ausdrucks, ein Kanal des Gefühls, ein Loslassen, ein Abtauchen, ein Zeit- und Ruhepol, ein Moment des Austausch - kurz gesagt eine ‚Herzaufnahme‘, die wir uns und vor allem auch unseren Kindern schenken sollten.

In diesem Kurs erwarten Sie vor allem eine Vielzahl konkreter Bücherempfehlungen und kreative Tipps, um Bücher für Kinder erlebbar zu machen sowie Leseempfehlungen für Erwachsene und Raum für den gemeinsamen Austausch.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Lisa Melis

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.

Bewegung · Fitness · Gymnastik

0921 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 08. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Vormittage · 17 UStd. · 38,70 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.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0922 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 09. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 14 Abende · 28 UStd. · 50,60 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*innen geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

0923 Fit und Relax

Montag, 06. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 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. Jeder Teilnehmende kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0924 Fit und Relax

Donnerstag, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0923

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0925 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 06. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 30,30 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!

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0926 Fit durch den Frühling – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 22. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 9 Abende · 18 UStd. · 33,60 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.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 18

Peter Pelka

0927 Fit mit dem Hula Hoop

Montag, 06. Februar · 18.30 – 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 39,00 Euro

Der Hula Hoop Reifen feiert sein Comeback und hat sich als perfektes Fitnessgerät für ein anspruchsvolles Workout etabliert. Das Training mit dem Hula Hoop Reifen ermöglicht eine Mischung aus freiem Tanz, Fitness- und Workout-Training für den ganzen Körper und vor allem jeder Menge Spaß! Wir bewegen den Reifen nicht nur um Bauch und Hüfte, sondern auch außerhalb des Körpers und stärken dabei wie nebenbei die gesamte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch, Beckenboden), das Gleichgewicht und die Koordination. Nach einem Warming-Up gibt es verschiedene Übungen mit dem Reifen, Kräftigungsübungen, „Hüftkreisen“ sowie jede Menge Tipps und Tricks.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die einen Hula Hoop Reifen besitzen und Lust auf ein besonderes Training haben. Also worauf warten Sie? Let's swing it!

Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.

Außerdem: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 20

Jennifer Hollan

0928 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 12. Februar · 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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, eine Isomatte sowie ein Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christian Kotulla-Pohl

0929 Selbstverteidigung für Frauen - Einstiegskurs

Sonntag, 23. April · 10.00 – 13.45 Uhr

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

siehe Kurs 0928

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, eine Isomatte sowie ein Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christian Kotulla-Pohl

Wassergymnastik

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 13. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 71,80 Euro (erm. 57,50 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, 14. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 77,40 Euro (erm. 62,20 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch

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

Mittwoch, 08. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 96,00 Euro (erm. 77,00 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

W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B
Donnerstag, 09. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr
Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 90,40 Euro (erm. 72,30 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchstteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0945 Aqua-Vital – Aqua-Fitness: Kraft
Donnerstag, 02. Februar · 21.00 – 22.00 Uhr
Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 82,20 Euro (erm. 64,60 Euro)

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf ein Aqua-Kraft-Training. Sie erlernen ein Bewegungsprogramm, welches sich die physikalische und insbesondere die gelenkschonende Eigenschaft des Wassers zunutze macht. Hier verbindet sich die positive Wirkung des Wassers auf den menschlichen Körper mit einem effektiven Power-Training. Die Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers sorgen dafür, dass Ihre körperliche Kraft aufgebaut und die Leistungsfähigkeit Ihres Bewegungsapparats erhöht wird. Die Muskulatur des gesamten Körpers, einschließlich der Atmung, wird gleichmäßig belastet und mit trainiert. Durch den Auftrieb des Wassers werden Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen geschont werden. Der Einsatz von Musik sowie Auftriebsmitteln wie Poolnudeln, Hanteln, Aquadiscs etc. macht das Training abwechslungsreich.

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

Körper, Geist & Seele

W 0950 Pilates 50+
Dienstag, 07. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr
VHS, Raum 2 · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 65,40 Euro

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, des unteren Rückens und des 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 +.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0951 Pilates – für Anfänger*innen
Dienstag, 07. Februar · 18.20 – 19.50 Uhr
VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 65,40 Euro

siehe Kurs 0950

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0952 Pilates – Mittelstufe
Dienstag, 07. Februar · 19.55 – 21.10 Uhr
VHS, Raum 2 · 13 Abende · 22 UStd. · 55,70 Euro

siehe Kurs 0950

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0953 Faszientraining
Dienstag, 07. Februar · 15.40 – 16.40 Uhr
VHS, Raum 2 · 13 Nachmittage · 17 UStd. · 43,80 Euro

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern und Bindegewebszellen bestehen und den ganzen Körper wie ein Geflecht durchziehen. Dieses kollagene Bindegewebe schützt unsere Organe, gibt dem Körper Halt und ist an allen Bewegungen beteiligt.

Durch Bewegungsmangel, falsche Bewegungsabläufe oder Verletzungen „verkleben, verhärten, verkürzen“ die Faszien-schichten und der Körper wird unbeweglicher; Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Organprobleme sowie Fehlhaltungen können die Folge sein.

Das Ziel des Faszientrainings besteht darin, Verklebungen, Verspannungen oder Verhärtungen des Gewebes zu lösen, damit es in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehren kann. Zusammen mit weiteren Dehnübungen und Übungen aus dem Pilatestraining wird eine Verbesserung der Beweglichkeit erreicht und das körperliche Wohlbefinden steigt.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0954 Faszientraining

Donnerstag, 09. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 11 UStd. · 28,30 Euro

siehe Kurs 0953

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Heike Döll

0960 Yoga „am Morgen“

Montag, 06. Februar · 10.00 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 20 UStd. · 48,00 Euro

Yoga ist ein indisches, altes Übungssystem, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

In diesem Kurs stehen Körperübungen mit bewusster, achtsamer Atmung und die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen im Vordergrund. Die Asanas (überwiegend ruhende Körperstellungen) dehnen und kräftigen die Muskulatur und Faszien. Von Woche zu Woche wirst du spüren, wie dir die Übungen leichter fallen und du routinierter wirst. Mit der Anfangs- und Endentspannung entspannst du nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. In einer kurzen Meditation gelangst du zu deinem wahren Inneren und bist im Einklang mit dir selbst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte

Höchsteilnehmerzahl: 12

Cornelia Albers

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 07. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 53,40 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 Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 07. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 53,40 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 07. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 14 Abende · 28 UStd. · 53,40 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 08. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 57,00 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 08. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 57,00 Euro

siehe Kurs 0961

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0966 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 09. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 59,00 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. In diesem Kurs werden Ihnen 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong 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: 12

Melanie Schielke

0967 Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Donnerstag, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 4 Abende · 8 UStd. · 26,20 Euro

Bei der PME werden bestimmte Muskelbereiche zunächst kontrolliert und geführt angespannt. Was den meisten Menschen (leider) nicht schwerfällt. Anschließend wird diese Anspannung bewusst wieder gelöst. Die wohltuende Entspannung ist unmittelbar und deutlich spürbar.

Auch Menschen, die bisher ungeübt in Entspannungsmethoden sind oder noch keine Erfahrung mit Entspannungsmethoden haben, finden in der Regel schnell einen Zugang zu diesem Verfahren.

Sind die Wirkprinzipien einmal verstanden, ist die PME in vielen Alltagssituationen unkompliziert anwendbar. Die Bandbreite der Wirksamkeit ist belegt und wird auch in der Medizin genutzt.

Bitte mitbringen: bequeme und ausreichend warme Kleidung, Wollsocken, eine Decke oder Isomatte, ein kleines Kissen sowie ein Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 12

Astrid Socha

0968 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 24. Februar · 19.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

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 Aromaele, 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 Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0969 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 28. April · 19.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 8,00 Euro (keine Ermäßigung)

siehe Kurs 0968

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0970 Waldbaden:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Donnerstag, 09. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

8 Nachmittage · 16 UStd. · 30,20 Euro

Der Begriff „Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet auf Deutsch so viel wie „Waldbaden“ oder auch „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Es ist im Prinzip ein „Waldbesuch“, bei dem wir mit allen Sinnen – hören, riechen, fühlen, sehen, schmecken – in den Wald „eintauchen“. Oder anders formuliert: wir kombinieren Achtsamkeitspraxis mit einem Waldbesuch.

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dirk Malessa

0971 Waldbaden:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Donnerstag, 20. April · 17.00 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

6 Nachmittage · 12 UStd. · 23,40 Euro

siehe Kurs 0970

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dirk Malessa

0980 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 06. Mai · 10.00 – 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 9 UStd. · 37,20 Euro

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

Sagen andere, dass Sie nachts im Schlaf mit Ihren Zähnen knirschen oder haben Sie Spannungskopfschmerzen? Ein verspannter Kiefer und daraus resultierende Kiefergelenkfehlstellungen können auch den Bewegungsapparat beeinträchtigen.

Was ist der stärkste Muskel im Körper?

In unserem Körper ist der Kaumuskel der stärkste Muskel. Daher hat das Kiefergelenk mit seinen Muskelsträngen, Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) einen sehr großen Einfluss auf viele unserer Körperfunktionen.

Wünschen Sie sich mehr Entspannung?

In diesem Workshop lernen Sie u.a. einfache energetische Entspannungsübungen aus der RESET-Methode sowie andere kinesiologische Übungen, um das Kiefergelenk und die umliegende Muskulatur zu entspannen. Die positive Auswirkung auf den gesamten Körper werden Sie spüren: Kopfschmerzen bessern sich, das Zähneknirschen lässt nach und auch die Seh- und Hörfähigkeit sowie das Gleichgewicht können sich verbessern. Die erlernten Übungen können Sie später selbstständig zu Hause und am Arbeitsplatz anwenden.

Die Dozentin ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) sowie Lehrerin für Touch for Health.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0981 Volkskrankheit Nr. 1 – Bluthochdruck

Donnerstag, 23. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Volkskrankheit Nummer 1: Hoher Blutdruck. Fast 35% der Bevölkerung in Deutschland hat die Diagnose Bluthochdruck. Aber was steckt hinter den Zahlen 80 zu 140? In diesem Seminar wird in einfachen Worten erklärt, was Blutdruck überhaupt ist, wofür wir einen „Blutdruck“ haben, was die beiden Zahlen „unterer“ und „oberer“ Wert

bedeuten und warum hohe Werte als so gefährlich dargestellt werden. Zusätzlich zu den schulmedizinischen Behandlungen werden Methoden und Wege erläutert, die jede/r Einzelne für einen guten Blutdruck anwenden kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchststeilnehmerzahl: 15

Rosalie Surmann

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„Volkshochschule macht gesünder – und weltoffen“

Um die Anforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können, ist ein gesunder Lebensstil unbedingte Voraussetzung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung trägt in hohem Maße dazu bei.

Mit unseren Kochkursen bieten wir Ihnen Bildungsangebote, die Sie darin schulen, sich und Ihre Familien durch eine gesunde, aber auch schmackhafte Küche fit zu machen und so Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Darüber hinaus lernen Sie die Kochkultur anderer Regionen, Länder und Kulturen kennen – wir wollen Sie neugierig machen!

Hinweis für alle Kochkurse!

Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

Wegen der derzeitigen Preissteigerungen bei Lebensmitteln, kann es zur leichten Anhebung der jeweiligen Umlage kommen. Sie werden rechtzeitig informiert.

Bei kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage leider nicht erstattet werden!!!

Deutsche Regional-Küche

1001 Allgäu

Montag, 13. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Die Küche im Süden Deutschlands ist geprägt von Bier, Rindfleisch und Käse. Diese Region ist aber nicht nur für Kässpätzten und Bierfleisch bekannt. Sie ist urig, bodenständig und verarbeitet hauptsächlich regionale Zutaten.

Die Lebensmittelumlage von 19,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz

1002 Die westfälische Küche

Montag, 06. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Die hiesige Küche ist hausgemacht und besticht durch regionale Produkte. Die Rezepte sind so geblieben, wie seit Generationen übertragen und von ihnen auf Bauernhöfen angebaut und hergestellt. Wie z.B. Panhas oder Pfefferpotthast.

Die Lebensmittelumlage von 19,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz

Internationale Küche

1003 Südafrika – am Kap der guten Kochkultur

Montag, 27. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)

In der südafrikanischen Küche vermischen sich die Esskulturen der verschiedenen Nationen zu einem gemeinsamen Erlebnis und prägen diese. Sie ist bekannt für Strausa, heimische Fische und Grillgerichte.

Die Lebensmittelumlage von 21,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz