

„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 · Tanz

0601 Fit und beweglich - Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 05. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 34,50 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

0602 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 07. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 36,60 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

0603 Ganzkörper Workout - intensiv

Donnerstag, 08. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 13 Abende · 26 UStd. · 47,20 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

0604 Fit und Relax

Montag, 05. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 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 sowie begleitende Entspannung runden das abwechslungsreiche Programm 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

0605 Fit und Relax

Donnerstag, 08. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0604

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0606 Fit mit dem Hula Hoop

Montag, 19. Februar · 18.30 - 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 15 UStd. · 36,70 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

0607 buggyFit®

Donnerstag, 21. März · 09.15 - 10.30 Uhr

Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 45,00 Euro

Du liebst es, in der Natur zu sein, bewegst dich gerne und möchtest nach deiner Schwangerschaft wieder fit werden? Dann bist du bei meinen buggyFit® Kursen genau richtig!

Da du dein Baby einfach im Buggy mitbringen kannst, brauchst du keine Betreuung und tust gleichzeitig etwas Gutes für dich und deinen Körper. Daneben lernst du andere Mamas kennen, woraus sich vielleicht die ein oder andere Freundschaft für dich und dein Kind entwickelt.

Solange das Wetter es zulässt, trainieren wir an der frischen Luft, ansonsten

finden die Kurse in einem Kursraum oder online statt. Mitmachen kann jede Mama nach absolviertem Rückbildungskurs.

Start- und Zielpunkt ist der Parkplatz am Stimbergpark bei den Grillhütten.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Du brauchst: Isomatte, Buggy/Trage, Hanteln oder 2 kleine Wasserflaschen und sportliche Outdoorkleidung

Höchsteilnehmerzahl: 10

Christina Huhn

**0608 Selbstschutz - So schütze ich mich vor Übergriffen
Ein Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren!**

Samstag, 16. März · 10.00 - 13.45 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Samstag · 5 UStd. · 39,00 Euro

In diesem Workshop kann jeder und jede lernen, wie man sich im Alltag, auf dem Schulhof, in der Familie ... sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt und sich vor Übergriffen schützen kann. Nur durch das Erlernen geeigneter Techniken und Strategien kommt man aus der Rolle des Opfers heraus. Dabei ist die Fähigkeit, sich selbst zu schützen, 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 zum Selbstschutz

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christian Kotulla-Pohl

**0609 Selbstschutz - So schütze ich mich vor Übergriffen
Ein Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren!**

Samstag, 20. April · 10.00 - 13.45 Uhr

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

siehe Kurs 0608

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christian Kotulla-Pohl

0611 Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 06. Februar · 09.30 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 47,00 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.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Dorenkamp

W 0612 Pilates

Dienstag, 06. Februar · 15.30 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Nachmittage · 23 UStd. · 58,20 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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0613 Pilates

Dienstag, 06. Februar · 16.45 - 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 70,20 Euro

siehe Kurs 0612

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0614 Pilates

Dienstag, 06. Februar · 19.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 23 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0612

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0615 Faszientraining

Dienstag, 06. Februar · 18.15 - 19.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Abende · 19 UStd. · 48,60 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

Das könnte Sie auch interessieren!

0353 Sicheres Fahren mit dem Pedelec

Mittwoch, 03. April · 15.00 - 17.15 Uhr

*Paul-Gerhardt-Schule, Schulhof · 1 Nachmittag · 3 UStd. ·
gebührenfrei*

siehe Seite 27

Orientalischer Tanz

W 0616 Orientalischer Tanz A

Montag, 05. Februar · 18.00 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Abende · 17 UStd. · 43,80 Euro

Die Frauen haben eine mehrjährige Tanzerfahrung. Neue Techniken und eine Choreografie werden erarbeitet.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0617 Orientalischer Tanz B

Montag, 05. Februar · 19.15 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Abende · 17 UStd. · 43,80 Euro

In diesem Kurs verfügen die Frauen über eine mehrjährige Tanzausbildung. Es werden moderne Choreografien erlernt und getanzt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

Wassergymnastik

W 0621 Wassergymnastik A

Montag, 19. Februar · 16.00 - 17.00 Uhr

Maritimo · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 72,20 Euro (erm. 57,00 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 0622 Wassergymnastik B

Dienstag, 13. Februar · 19.30 - 20.30 Uhr

Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 77,40 Euro (erm. 61,20 Euro)

siehe Kurs 0621

Höchstteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch

W 0623 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

Mittwoch, 07. Februar · 20.00 - 21.00 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 84,40 Euro (erm. 66,30 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: 18

Elisabeth Baumann

W 0624 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B*Donnerstag, 08. Februar · 20.00 - 21.00 Uhr**Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 77,40 Euro (erm. 61,20 Euro)*

siehe Kurs 0623

*Höchsteilnehmerzahl: 18**Elisabeth Baumann***W 0625 Aqua-Vital - Aqua-Fitness: Kraft***Donnerstag, 08. 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.*Höchsteilnehmerzahl: 15**N. N.***Entspannung · Stressbewältigung****0631 Yoga am Morgen***Montag, 05. Februar · 10.00 - 11.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 23 UStd. · 54,70 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***0632 Yoga am Nachmittag***Donnerstag, 08. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr**VHS, Raum 2 · 13 Nachmittage · 26 UStd. · 61,50 Euro*

Yoga ist immer eine gute Wahl, wenn Sie etwas für sich tun wollen. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu Gesundheit, Geschmeidigkeit des Körpers, zu mehr Entspannung und Lebensqualität. Jede*r kann Yoga lernen und wird von den positiven Wirkungen profitieren. Yogastellungen (Asanas) strecken und stärken Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, so dass sie das gesamte System gesund erhalten. Verspannungen können sich lösen. Sie fühlen sich ruhig und erfrischt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte*Höchsteilnehmerzahl: 12**Bärbel Löhr*

0633 Yoga am Abend*Donnerstag, 08. Februar · 18.45 - 20.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 13 Abende · 26 UStd. · 55,00 Euro*

siehe Kurse 0631/32

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte*Höchstteilnehmerzahl: 12**Sabrina Geide*

W 0634 Yoga für Körper, Geist und Seele A*Dienstag, 06. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 56,20 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.*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0635 Yoga für Körper, Geist und Seele B*Dienstag, 06. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 56,20 Euro*

siehe Kurs 0634

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0636 Yoga für Körper, Geist und Seele C*Dienstag, 06. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 14 Abende · 28 UStd. · 56,20 Euro*

siehe Kurs 0634

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0637 Yoga für Körper, Geist und Seele D*Mittwoch, 07. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 14 Abende · 28 UStd. · 56,20 Euro*

siehe Kurs 0634

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“***Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0638 Yoga für Körper, Geist und Seele E*Mittwoch, 07. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 14 Abende · 28 UStd. · 56,20 Euro*

siehe Kurs 0634

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“***Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

0639 Lebenslust erleben mit Lachyoga

Samstag, 13. April · 10.00 - 12.15 Uhr

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

Lachyoga ist eine Kombination aus Lachübungen (Atem-, Klatsch- und Dehnübungen) mit aktiven Yogatechniken, welche Menschen zum Lachen bringen soll. Im besten Fall wird aus dem anfangs gestellten Lachen („fake it, until you make it“) ein echtes, stressabbauendes - denn Lachen ist gesund. In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen und Übungen kennen und auch, wie gut Lachen ohne Grund tun kann.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke mit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christine Zunke

0640 Lebenslust erleben mit Lachyoga

Samstag, 18. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

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

siehe Kurs 0639

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke mit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christine Zunke

0641 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 08. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 47,00 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

0642 tanZen. Körper-Energie-Arbeit

Sonntag, 14. April · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 30,00 Euro

Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören, ist bereits der erste Akt des Bewusstseins.

Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde.

In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz geben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können.

In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug

sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Dieser Workshop ist für alle Menschen, die den gegenwärtigen Moment durch ihren Körperausdruck erleben möchten!

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Antonio Rusciano, Tänzer und Choreograph, ausgebildet an der Ballettakademie der Teatro di San Carlo di Napoli, Ballettakademie der Wiener Staatsoper und an der Ballettakademie der Helsinki Staatsoper. Tänzer an verschiedenen Theatern in den USA und Europa, u.a. von 2007 bis 2012 als Solotänzer am Tanztheater Münster unter der Leitung von Daniel Goldin. Gründer von „tanZen“.

Wir brauchen bequeme Kleidung und Stopper-Socken.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Antonio Rusciano

0643 BodyWork-Balance

Samstag, 16. März · 10.00 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 7 UStd. · 30,30 Euro

Bei typischen Problemzonen: Rücken, Nacken, Körperhaltung, rückengerechtes Sitzen Gezielte Muskelentspannung durch Touch for Health, Akupressur, sanftes Stretching, bewusstes Atmen, Kurzmeditation sowie Einblicke in das Zusammenspiel von Körperverspannungen - Emotionen mit Lösungsmöglichkeiten erwarten Sie.

Ziel des Workshops ist es, Ihre Körperwahrnehmung, Haltung und Koordination zu optimieren sowie Sabotagen aufzulösen. Sie werden die Kursteilnahme nachhaltig als Stressabbau und Wohltat für Ihren Körper und Geist empfinden!

Die Dozentin ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK).

www.im-klang-zauber.de

Bitte eine Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung, evtl. ein Handtuch mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0644 BodyWork-Balance

Samstag, 25. Mai · 10.00 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 7 UStd. · 30,30 Euro

siehe Kurs 0643

Bitte eine Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung, evtl. ein Handtuch mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0645 Faszination meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck

Samstag, 02. und Sonntag, 03. März · 13.00 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 WE · 16 UStd. · 88,00 Euro inkl. Leihgebühr

Den Alltag besser loslassen, Stress reduzieren und Ziele optimal verfolgen - all dies kann durch die Methode des meditativen Bogenschießens verbessert und erreicht werden. Hierbei stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, richtiges Atmen, Achtsamkeit und Intuition sowie Körperharmonie im Vordergrund. Man wird sich seiner geistigen und körperlichen Stärken, aber auch seiner Lebensthemen bewusst und lernt spürbar besser mit ihnen umzugehen. Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Mut, Stolz und die Fähigkeit, belastende Themen loszulassen, werden gestärkt.

Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Die Leihgebühr für den Bogen und Material von 25,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Frank Goll

0647 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 02. Februar · 19.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 9,50 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 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 Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0648 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 12. April · 19.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 9,50 Euro (keine Ermäßigung)

siehe Kurs 0647

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0649 Friedhöfe als Kraftorte nutzen

Samstag, 16. März · 16.00 - 18.15 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Waldfriedhof · 1 Samstag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Friedhöfe gelten oft als Orte, die eher ungern, selten oder nur zu bestimmten Anlässen besucht werden. Somit sind mit ihnen auch negative Assoziationen und Emotionen verbunden.

Ein Friedhof kann jedoch - wie der Name schon sagt - ein Ort des Friedens sein. Ein ruhiger Gang über den Friedhof regt möglicherweise zu wesentlichen Gedanken an. Und vielleicht wird uns bei einem achtsamen Aufenthalt bewusst, was das Leben für ein Geschenk und Wunder sein kann.

Mit Elementen aus dem Waldbaden verbringen wir bewusst Zeit auf dem Waldfriedhof und gewinnen durch ihn möglicherweise neue Perspektiven.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie eigene Getränke; außerdem einen Kaffeebecher, Stift, Schreibblock und eine Sitzunterlage, ggf. eine kleine Taschenlampe.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0650 Yoga im Wald: Frühlingserwachen

Sonntag, 14. April · 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Auf der Grillhüttenwiese · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro

Der Frühling steht bekanntlich für das Neue, Frische und das Erblühen der Natur. Es erwartet Sie also eine Yogapraxis passend zum Frühling, denn der Fokus liegt hier auf drei Aspekten: Reinigung, Neubeginn und Wachsen/Aufblühen. Mithilfe von reinigenden Atemtechniken, klärenden Meditationen und herzöffnenden Asanas werden wir wach für Neues und für das pralle Leben.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie ein großes und ein kleines Handtuch, eigene Getränke. Es wird kein Yoga-Equipment benötigt.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0651 Yoga und Waldbaden

Sonntag, 05. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt: Auf der Grillhüttenwiese · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro

In diesem Kurs werden zwei Konzepte vereint, die unserer Gesundheit zuträglich sind: Yoga als ursprünglich indisches, ganzheitliches System mit Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperstellungen) und Meditation sowie das ursprünglich japanische Waldbaden, welches das achtsame Eintauchen in die Waldatmosphäre meint. Kombiniert erwartet uns eine tief harmonisierende, entspannende Erfahrung und eine einzigartige Reise zu uns selbst. Wir nutzen die ruhige, regenerierende Umgebung des Waldes, um Elemente aus dem Yoga voll auszukosten.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie ein mittelgroßes Handtuch und eigene Getränke. Es wird kein Yoga-Equipment benötigt.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0652 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 13. April · 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

0653 Auftakt zum Wohlfühlgewicht

Donnerstag, 08. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Abend · 2 UStd. · 12,00 Euro

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich Vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. In dieser Informationsveranstaltung gibt der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach **Robert Esser** neben allgemeinen Tipps vor allem Hinweise zum sich anschließenden 6-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“. Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Robert Esser

0654 Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Donnerstag, 15. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 7 · 6 Abende · 12 UStd. · 65,00 Euro

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. Wie auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft in Ihrem Alltag erreichen können, zeigt Ihnen Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach **Robert Esser**. Wenn Sie zwischen fünf bis 50 kg abnehmen möchten, viel probiert haben an Diäten, wenn Sie zweifeln, ob ein Abnehmen gelingen kann, dann ist dieser 6-Wochen-Kurs das Richtige für Sie. Fernab von Abnehmprodukten, Shakes oder sonstigen Mitteln lernen Sie das Fundament für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht mit Spaß und Leichtigkeit in Ihrem Alltag kennen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Robert Esser

0663 Pflegebedürftig -was nun?

Dienstag, 12. März · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Pflegebedürftigkeit gehört nicht unbedingt zu unseren Lieblingsthemen. Dabei kann ein akutes Ereignis wie ein Unfall oder eine Krankheit eine Pflegesituation zur Folge haben. Eigene Betroffenheit oder die von nahen Angehörigen macht dringende und möglichst unbürokratische Unterstützung notwendig. Informationen zu Hilfsangeboten und darüber, welche Schritte dann nötig sind, bietet dieser Abend.

Für Fragen und gemeinsamen Erfahrungsaustausch sind die Teilnehmer*innen im Anschluss an den Vortrag herzlich eingeladen.

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christoph Gruczyk

0664 Pflegebedürftig -was nun?

Mittwoch, 24. April · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

siehe Kurs 0663

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christoph Gruczyk