

0553 Fotopraxis: Halde Hoheward
Sonntag, 15. Juni · 12.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: am Schwanz der roten Drachenbrücke
1 Termin · 5 UStd. · 40,00 Euro

Das Horizontobservatorium auf der Halde Hoheward in Hertzen hat mit seinen beiden gigantischen Bögen seit 2008 eine kilometerweit sichtbare Landmarke gesetzt. Daneben befindet sich ein über acht Meter hoher Obelisk als Zeitmesser nach römischem Vorbild. Der Kursleiter kann Ihnen die Bauwerke ausführlich erklären.

Hier finden wir auch genügend Motive für die Landschafts-, Portrait- oder Makrofotografie. Dazu sollten Sie Ihre Digitale Spiegelreflexkamera (mit oder ohne Spiegel) mit den Kameramodi P, Av/A, Tv/S und M und verschiedenen Objektiven mitbringen. Alternativ bringen Sie Ihr modernes Smartphone (z.B. von Huawei, Samsung, etc.) mit, dessen Hauptkamera 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive hat.

Der Kursleiter erklärt Ihnen die grundlegenden Begriffe der Fotografie, damit alle Teilnehmenden auf einen ähnlichen Wissensstand kommen, und berät bei der Motivgestaltung. Mit der ganz grundsätzlichen Bedienung Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen.

Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de.

Sie sollten gut zu Fuß sein, da 100 Höhenmeter zu überwinden sind. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail mitgeteilt.

Treffpunkt um 12 Uhr am Schwanz der roten Drachenbrücke. A43 Abfahrt Recklinghausen-Hochlarmark, Richtung Westen auf Theodor-Körner-Straße, links auf Cranger Straße, direkt nach der Drachenbrücke links abbiegen (Skatepark).

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

Gesundheitsbildung

„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, 10. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 38,20 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, 12. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 38,20 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, 6. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 13 Termine · 26 UStd. · 52,40 Euro

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der Warmup-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, 3. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 16 Termine · 32 UStd. · 63,80 Euro

Beiflotter 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. Jede und 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, 6. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 15 Termine · 30 UStd. · 60,00 Euro

siehe Kurs 0604

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

W 0611 Pilates A

Dienstag, 4. Februar · 15.30 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 23 UStd. · 60,50 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.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0612 Pilates B

Dienstag, 4. Februar · 16.45 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 23 UStd. · 60,50 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0613 Pilates C

Dienstag, 4. Februar · 18.00 - 19.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 23 UStd. · 60,50 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0614 Pilates D

Dienstag, 4. Februar · 19.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 23 UStd. · 60,50 Euro

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

0621 Stand-up-Paddling Anfängerkurs

Sonntag, 11. Mai · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,7 UStd. · 44,00 Euro

In einem 2-stündigen Programm bekommen die Teilnehmenden in einem abwechslungsreichen Programm die Grundzüge des Stand-up-Paddlings vermittelt. Der Fokus liegt auf den Themenpunkten Sicherheit und Grundtechniken. Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis ab auf den See geht. Wir gehen Schritt für Schritt vor.

Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe - fast überall kann man stehen - ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt immer noch genügend Freiraum, eigenständig zu paddeln und verschiedene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die die ersten Schritte auf einem SUP-Board wagen möchten. Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genug Zeit für dich.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine GSUPA-Lizenz. Damit kann man sich auch im Urlaub Boards ausleihen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0622 Stand-up-Paddling Anfängerkurs

Samstag, 24. Mai · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,7 UStd. · 44,00 Euro

siehe Kurs 0621

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0623 Stand-up-Paddling Anfängerkurs

Sonntag, 15. Juni · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,7 UStd. · 44,00 Euro

siehe Kurs 0621

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0624 Stand-up-Paddling – Lippetour

Samstag, 17. Mai · 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Flaesheim, Stiftsplatz

1 Termin · 4 UStd. · 59,00 Euro

Ihr habt bereits erste SUP-Erfahrung oder traut es euch einfach zu. Für dieses Abenteuer müsst ihr kein Profi sein. Wir treffen uns in Flaesheim auf dem Stiftsplatz. Mit unserem Shuttleservice fahren wir euch nach Ahsen. Auf unseren Stand-up-Paddle-Boards starten wir dort nach einer kurzen Sicherheitseinweisung unsere Lippetour. Wir tauchen in einen der schönsten Streckenabschnitte der Lippe in unserer Region ein. Fernab von Lärm und Trubel könnt ihr die vielseitige Landschaft und die hiesige Flora und Fauna bewundern. Der Fokus liegt auf dem Erleben der wunderschönen Natur. Nach gut 2 Stunden erreichen wir unseren Ausstieg in Flaesheim die Lippefähre Maifisch. Die Autos sind nicht weit entfernt. Wir sprechen mit dieser Tour all diejenigen an, die gerne in der Natur unterwegs sind, Entspannung und einfach mal eine Pause vom Alltag suchen.

Bitte wasserfestes Schuhwerk, Sonnenschutz und ein Getränk nicht vergessen.

Preise inkl. Shuttle und Board – keine Extrakosten.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0625 Stand-up-Paddling – Lippetour

Samstag, 7. Juni · 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: Flaesheim, Stiftsplatz

1 Termin · 4 UStd. · 59,00 Euro

siehe Kurs 0624

Höchstteilnehmerzahl: 15

Bernd Gövert

0626 Alpaka-Wanderung

Freitag, 9. Mai · 16.30 - 18.45 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

Wandern mit Alpakas - raus aus dem Alltagsstress! In entspannter Atmosphäre und im Alpakatempo wollen wir gemeinsam mit den ruhigen und friedlichen Fellnasen den Alltag hinter uns lassen und eine wertvolle (Aus-) Zeit gewinnen!

Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Alpakas bei uns am Hof geht es über die angrenzenden Felder rein in die wunderschöne Waldlandschaft der südlichen Haard.

Nach ca. drei Vierteln der Strecke machen wir eine kurze Rast, bei der die Teilnehmer*innen die Gelegenheit haben, sich auszutauschen und eine selbst mitgebrachte Brotzeit zu sich zu nehmen.

Für Getränke sorgen wir.

Ganz wichtig: Bitte festes Schuhwerk tragen und sich dem Wetter entsprechend kleiden bzw. Sonnencreme nicht vergessen.

Begleitpersonen können leider kein Alpaka führen!

Die Tour ist nicht mit einem Kinderwagen zu bewerkstelligen. Hunde können nicht mitgenommen werden.

Parken können Sie bei uns auf dem Hof. Sie können gerne bis unten zum Tennentor durchfahren.

Wir freuen uns auf Sie! Tatjana Mlinar und Ludger Fischer

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

0627 Alpaka-Wanderung

Freitag, 23. Mai · 16.30 - 18.45 Uhr

Hof Fischer, Sinsener Str. 42, 45739 Oer-Erkenschwick

1 Termin · 3 UStd. · 43,00 Euro

siehe Kurs 0626

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tatjana Mlinar

Tanzen

W 0631 Orientalischer Tanz

Montag, 3. Februar · 18.45 - 19.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 19 UStd. · 48,60 Euro

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

0632 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien

Mittwoch, 5. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 26 UStd. · 52,40 Euro

Wir tanzen ohne Partner / ohne Partnerin den „Modern Linedance“. Wir erlernen festgelegte Tanzschritte, die dann zu einer Choreographie zusammengefasst werden. Alle Tänzer*innen tanzen synchron.

Kein Zumba! - Kein Countrystyle!

Die einzelnen Tanzschritte werden langsam gemeinsam eingeübt und mit viel Spaß bei flotter Partymusik wiederholt.

Linedance macht Spaß

UND

- schafft eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit,
- regt die Gehirnzellen zu neuen Verknüpfungen an,
- fördert die Durchblutung und die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf;
- macht Gelenke, Muskeln und Sehnen beweglich,
- gibt ein positives Lebensgefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

Bitte mitbringen: flache Schuhe mit glatter Sohle und Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 16

Karin Marquardt

0633 Hip-Hop und Contemporary für Erwachsene

Montag, 3. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 14 Termine · 28 UStd. · 67,40 Euro

Sie wollten schon immer verschiedene Tanzstile ausprobieren und sich mit Ihren Körperbewegungen ausdrücken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie tanzen ohne Partner*in in der Gruppe!

Sie erlernen die grundlegenden Schritte und leicht erlernbare Choreografien aus dem Hip-Hop sowie Contemporary – passend zu aktueller und cooler Musik. Das Tanztraining wird ergänzt durch Dehn- und Fitnessübungen, sodass Sie Ihren Körper rundum trainieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, die nicht einengt, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte und Getränk.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Solomia Sasse

0634 tanZen. Körper-Energie-Arbeit

Sonntag, 23. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 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 den Ballettakademien der Teatro di San Carlo di Napoli, der Wiener Staatsoper und 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“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stopper-Socken

Höchstteilnehmerzahl: 12

Antonio Rusciano

Entspannung · Stressbewältigung

0640 Yoga am Morgen

Montag, 3. Februar · 10.15 - 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 14 Termine · 28 UStd. · 67,40 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*

0641 Yoga am Nachmittag A

Donnerstag, 6. Februar · 15.15 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 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: 10 *Bärbel Löhr*

0642 Yoga am Nachmittag B

Donnerstag, 6. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0641

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte
Höchsteilnehmerzahl: 10 *Bärbel Löhr*

0643 Yoga am Abend

Donnerstag, 6. Februar · 18.45 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 26 UStd. · 62,80 Euro

Yoga ist ein Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude, indem Körper, Geist und Seele in Einklang kommen. In den Kursstunden wechseln sich kräftigende, mobilisierende und dehnende Yoga-Übungen mit Entspannungseinheiten zum Nachspüren ab. Dabei folgen die Bewegungen dem Atem, welcher dich während der Yoga-Übungen unterstützt und deinen Geist zur Ruhe kommen lässt. So kannst du am Ende des Tages im Hier und Jetzt ankommen, neue Energie tanken und deine Körperwahrnehmung schulen.

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

0644 Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 4. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 13 Termine · 17 UStd. · 42,80 Euro

Yoga ist für alle da! Ganz gleich welche Körperform, welche körperliche Fitness, welche körperliche Einschränkung oder welches Alter jemand hat. Yoga kann für alle Menschen - ob mit (vorübergehender) Einschränkung/en oder im höheren Alter - eine Bereicherung sein. Yoga fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, Stress wird reduziert. So bleiben Sie auch trotz körperlicher Einschränkung, beweglich und in Balance!

Im Zentrum dieses Kurses stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die die Übungen nicht auf der Matte ausführen können. Begonnen wird mit Atemübungen. Dann folgen yogatypische Bewegungsabläufe für Füße, Beine, Hände, Arme, Rücken, Schulter, Nacken und Kopf. Abschließend folgt die Entspannung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0645 Yoga für Körper, Geist und Seele A
Dienstag, 4. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 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.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung
Höchstteilnehmerzahl: 10 *Andreas Thiede*

W 0646 Yoga für Körper, Geist und Seele B
Dienstag, 4. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 Euro

siehe Kurs 0645

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung
Höchstteilnehmerzahl: 10 *Andreas Thiede*

W 0647 Yoga für Körper, Geist und Seele C
Dienstag, 4. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr
Realschule, UG, Raum 003 · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 Euro

siehe Kurs 0645

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung
Höchstteilnehmerzahl: 10 *Andreas Thiede*

W 0648 Yoga für Körper, Geist und Seele D
Mittwoch, 5. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr
DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 Euro

siehe Kurs 0645

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

W 0649 Yoga für Körper, Geist und Seele E
Mittwoch, 5. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr
DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Termine · 30 UStd. · 69,00 Euro

siehe Kurs 0645

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

0650 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qi Gong - Tai Chi
Donnerstag, 6. Februar · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 13 Termine · 26 UStd. · 57,60 Euro

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen, die der traditionellen chinesischen Medizin entstammen und Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen verbinden.

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit und Meditation. Die Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und

neue Kraft zu sammeln. Die Übungssysteme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit uns selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag.

Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit. Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Melanie Schielke

0651 Tai Chi Chuan für Frauen

Mittwoch, 5. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Termine · 30 UStd. · 75,00 Euro

Für kulturell aufgeschlossene Teilnehmerinnen freuen wir uns, diesen Kurs anbieten zu können!

Die Chinesen sagen, „dass man durch Tai Chi geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser wird“. Und sie nennen das asiatische Fitnesstraining „Übung der Verjüngung“. Es ist ein altes chinesisches Übungssystem bestehend aus einem genau festgelegten Bewegungsablauf. Die langsam fließenden Bewegungen, verbunden mit entsprechender Körperhaltung und Atmung sowie geistiger Sammlung und Entspannung, dienen u.a. der Vertiefung des Körperbewusstseins, der Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit, der Meditation und Selbstverteidigung. Tai Chi Chuan ist für alle Altersstufen und Fitness-Level geeignet, ebenso für Menschen mit chronischen Gesundheitsproblemen oder einer eingeschränkten Mobilität und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan mit Hilfe der 24er Peking-Form des Yang Stils.

Sabine Witthus ist Schülerin von Meister Wang, Schiedsrichter für Tai Chi Disziplin der European Beijing Wushu Academy.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) oder warme rutschfeste Socken.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sabine Witthus

0652 Yoga und Waldbaden

Sonntag, 4. Mai · 10.00 - 12.15 Uhr

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

In diesem Kurs wird das ganzheitliche Übungssystem des Yoga mit dem japanischen Gesundheitskonzept des Waldbadens (Eintauchen in die Waldatmosphäre) vereint. Wir werden im langsamen Schlendertempo ca. 2,5 km Wegstrecke im Wald zurücklegen und dabei immer wieder Momente der Achtsamkeit erleben. An idyllischen Übungsplätzen wird dieses achtsame Naturerleben mit Atemübungen (Pranayama), Körperstellungen (Asanas) und Meditation abgerundet.

Passend zur Jahreszeit und ganz nach dem Motto „Altes loslassen, Neues einladen“ wird der Fokus des Programms sowohl auf dem „äußeren“ Frühling in der Natur, als auch auf dem „inneren Frühling“ in uns liegen.

Dieser Kurs ist für Yoga-Anfänger*innen und -Fortgeschrittene geeignet. Yoga-Equipment wird nicht benötigt.

Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß unterwegs sein und ausreichend warm gekleidet sein, da es im Wald etwas kühler ist.

Bitte denken Sie an: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, eigene Sitzunterlage, mittelgroßes Handtuch und eigene Getränke.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Laura Roch

0653 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen*Freitag, 21. Februar · 19.30 - 20.45 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0654 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen*Freitag, 23. Mai · 19.30 - 20.45 Uhr**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 75 Min. · 9,50 Euro (keine Ermäßigung)*

siehe Kurs 0653

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Isomatte, Socken, ggf. ein Kissen

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0655 Workshop: Liebesbrief an dich selbst*Sonntag, 11. Mai · 11.00 - 13.15 Uhr**Treffpunkt: vor dem Eingang des Ruhrfestspielhauses
Recklinghausen**1 Termin · 3 UStd. · 15,00 Euro*

Dieser Yoga-Workshop „Liebesbrief an dich selbst“ zielt darauf ab, Ihnen zu helfen, Ihre eigenen Grenzen zu erkennen, Selbstliebe zu kultivieren und ein tieferes Körperbewusstsein zu entwickeln. Durch eine Reihe von Yoga-Übungen, Meditationen und Reflexionsphasen können Sie erfahren, wie Sie eine liebevolle Verbindung zu sich selbst aufbauen.

Der Kurs findet im Freien statt; Treffpunkt: vor dem Eingang des Ruhr-Festspielhauses in Recklinghausen.

Bei schlechtem Wetter findet der Workshop im VHS-Gebäude (Oer-Erkenschwick, Stimbergstr. 169), Raum 2 statt. Bitte fragen Sie im Zweifel nach.

Denken Sie bitte an eine Yogamatte, Schreibutensilien und eigene Getränke.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabrina Geide

0656 Gesichtsyoga & Faceforming*Montag, 10. Februar · 18.45 - 19.30 Uhr**VHS, Raum 4 · 8 Termine · 8 UStd. · 25,00 Euro*

In diesem Kurs erlernen Sie effektive Übungen und Techniken, um Falten zu minimieren, vorzubeugen und das Gesicht straff und jugendlich zu halten. Durch gezielte Massagegriffe, Yoga-Übungen für das Gesicht und spezielle Entspannungstechniken können Sie die Gesichtsmuskulatur stärken und straffen, so dass Sie frischer und vitaler aussehen. Dieser Kurs bietet sowohl praktische Übungen als auch theoretisches Wissen über die Anatomie und Pflege der Haut.

Mitzubringen sind: ein kleiner Standspiegel, ein Stirnband oder Haarreif

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bettina Geide

0657 Lebensfreude durch Lachyoga
Samstag, 15. März · 14.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

Beim Lachyoga wird das Lachen ohne Grund trainiert. In guten Zeiten fällt es uns leicht zu lachen. In schwierigen Phasen hilft uns das Lachen, mit einer positiven inneren Haltung, Krisen besser zu bewältigen. Im Lachyoga werden Atem-, Klatsch- und Bewegungsübungen mit Atemtechniken aus dem Yoga kombiniert. In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen, die vier Elemente der Freude und Lachübungen kennen und erleben, wie gut Lachen ohne Grund tun kann.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung (gerne im Zwiebellook), evtl. eine Decke mit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0658 Lebensfreude durch Lachyoga
Sonntag, 25. Mai · 10.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

siehe Kurs 0657

Höchsteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0659 Body-Work-Balance für Frauen
Samstag, 15. Februar · 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro

Kraft und Energie schöpfen! Nimm dir bewusst eine Auszeit...!

Ziel des Workshops: Vom Alltag abschalten, die Seele baumeln lassen und gestärkt in deinen Alltag gehen.

Gezielte Muskelentspannung aus dem Touch for Health, Akupressur, sanftes Stretching, bewusstes Atmen, Achtsamkeitsübungen, EFT Klopfen, Klangreisen, Kurzmeditation sowie Einblicke in das Zusammenspiel von Körperverspannungen und Emotionen (z.B. Ängsten, Wut, Trauer) mit Lösungsmöglichkeiten erwarten dich.

Die Kursteilnahme wird nachhaltig als Stressabbau und Wohltat für den Körper, Geist und die Seele empfunden.

Regine Geldermann ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK), weitere Infos: www.im-klangzauber.de

Mitzubringen sind: Isomatte, warme Socken, Kopfunterlage und Verpflegung

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0660 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene
Samstag, 15. März · 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 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. In unserem Körper ist der Kaumuskel der stärkste Muskel. Daher hat das Kiefergelenk mit seinen Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) und Muskelsträngen einen sehr großen Einfluss auf viele unserer Körperfunktionen.

Wünschst du dir mehr Entspannung?

Im Workshop lernen Sie u.a. einfache energetische Entspannungsübungen aus der RESET-Methode sowie andere kinesiologische Übungen aus TFH (Touch for Health) und Brain Gym, Klopftechniken und Klangentspannungsreisen um das Kiefergelenk, den Nacken 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 Ihre Seh- und Hörfähigkeit sowie das Gleichgewicht können sich verbessern.

Die erlernten Übungen können Sie später selbstständig zu Hause und am Arbeitsplatz anwenden.

Regine Geldermann ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK), weitere Infos: www.im-klangzauber.de

Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0661 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!

Samstag, 08. Februar · 10.30 - 13.30 Uhr und

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro (keine Ermäßigung)

Stress im Job, hektisches Privatleben – das kann gewaltig auf's Gemüt schlagen! Gemeinsames Trommeln hilft, Stress abzubauen und die innere Ruhe wiederzufinden, fördert zudem unsere natürliche Kreativität und Leistungsfähigkeit ... und macht Spaß! Darüber hinaus wird die Körperkoordination trainiert und das gemeinsame Musizieren dient dem „Getragensein in der Gruppe“ und dem „mal auf den Anderen hören“. Ein echtes Erlebnis!

Es werden mehrere Stimmen von einem bekannten Rhythmus erlernt. Schnell werden alle in der Lage sein, diese zusammen zu spielen.

Neben den Congas (Trommeln) kommen auch weitere Percussion-Instrumente wie z.B. Kalebassen, Glocken und Klanghölzer zum Einsatz.

Die Instrumente werden gestellt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

Gesundheitsfragen · Heilmethoden

0670 Auftakt zum Wohlfühlgewicht

Donnerstag, 6. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 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 5-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“. Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

Der anschließende Kurs basiert auf einer von Robert Esser entwickelten Ernährungs-App. Sie sollten ein Smartphone besitzen und den Umgang damit beherrschen.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0671 Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Donnerstag, 13. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 5 Termine · 10 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 5-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.

Da dieser Kurs auf einer von Robert Esser entwickelten Ernährungs-App basiert, sollten Sie ein Smartphone besitzen und den Umgang damit beherrschen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

Ernährung · Kochen · Genießen

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.

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

International und heimisch

0681 Männerwirtschaft für Anfänger & Fortgeschrittene
Freitag, 21. Februar und 14. März · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
2 Termine · 10 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage)

Haben Sie Spaß am Kochen und möchten einmal ihre Herzdame oder auch Freunde mit einem kompletten Menü verwöhnen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir treffen uns an zwei Abenden, um gemeinsam verschiedene Rezepte nach Ihren Wünschen auszuprobieren und anschließend die Speisen in gemütlicher Runde zu verköstigen.

Der Kurs findet an **zwei Abenden** statt. Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro pro Abend** 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!

Höchsteilnehmerzahl: 16

Monika Reuter

0682 Flirt & Cook- Kochkurs für Singles und Zugereiste
Freitag, 21. März · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Lernen Sie Gleichgesinnte kennen! Nutzen Sie die Gelegenheit, beim Schnippeln, Rühren und Probieren ins Gespräch zu kommen – ganz locker und unkompliziert. In kleinen Teams kochen Sie gemeinsam ein 3-Gänge-Menü. Der Kochkurs eignet sich besonders für Singles oder auch Zugereiste, die auf der Suche nach netten Menschen und neuen Bekanntschaften sind.

Die Lebensmittelumlage von **18,00 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!

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter