

Ihrer Kamera oder Ihres Smartphones sollten Sie sich schon einigermaßen auskennen. Bitte denken Sie daran, vorher alles aufzuladen!

Wer mag, kommt in dunkler Bekleidung, um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren. Sollte es am Kurstag zu regnerisch oder stürmisch sein, wird Ihnen die Kursverschiebung vormittags per E-Mail (bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung mit angeben!) mitgeteilt.

**Treffpunkt: vor dem Haupteingang, Zoom Gelsenkirchen, Bleckstr. 64, 45889 Gelsenkirchen**

**In der Kursgebühr ist der Zoom-Eintrittspreis nicht enthalten! Eine Anmeldung ist erforderlich!**

Höchsteilnehmerzahl: 5

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

**W 0601 Fit und beweglich - Leichte Gymnastik am Nachmittag**

*Montag, 2. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Termine · 17,33 UStd. · 42,80 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 gute Laune!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

**W 0602 Fit Mix für Frauen**

*Mittwoch, 4. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Termine · 17,33 UStd. · 42,80 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!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

**W 0603 Ganzkörper Workout - intensiv**  
*Donnerstag, 5. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr*  
*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 17 Termine · 34 UStd. ·*  
*71,00 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*

---

**W 0604 Fit und Relax A**  
*Montag, 2. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr*  
*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 16 Termine · 32 UStd. ·*  
*67,00 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. 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*

---

**W 0605 Fit und Relax B**  
*Donnerstag, 5. Februar · 19.00 - 20.30 Uhr*  
*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 16 Termine · 32 UStd. ·*  
*67,00 Euro*

siehe Kurs 0604

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

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Tanja Forck*

---

## Pilates

**W 0606 Pilates A**  
*Dienstag, 3. Februar · 15.30 - 16.45 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 15 Termine · 25 UStd. · 73,00 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.

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Janet Golde*

**W 0607 Pilates B***Dienstag, 3. Februar · 16.45 - 18.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 15 Termine · 25 UStd. · 73,00 Euro*

siehe Kurs 0606

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk.*Höchsteilnehmerzahl: 12**Janet Golde*

---

**W 0608 Pilates C***Dienstag, 3. Februar · 18.00 - 19.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 15 Termine · 25 UStd. · 73,00 Euro*

siehe Kurs 0606

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk.*Höchsteilnehmerzahl: 12**Janet Golde*

---

**W 0609 Pilates D***Dienstag, 3. Februar · 19.15 - 20.30 Uhr**VHS, Raum 2 · 15 Termine · 25 UStd. · 73,00 Euro*

siehe Kurs 0606

**Bitte mitbringen:** Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk.*Höchsteilnehmerzahl: 12**Janet Golde*

---

**Entspannung · Stressbewältigung****W 0610 Yoga am Morgen***Montag, 2. 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*

---

**0611 Mit Yoga frisch in den Tag!***Dienstag, 3. Februar · 8.45 - 9.45 Uhr**VHS, Raum 2 · 14 Termine · 18,67 UStd. · 45,90 Euro*

Hier starten Sie mit einer Stunde in den Tag. Nehmen Sie sich die Zeit für sich und tanken Sie Kraft für alle anstehenden Aufgaben.

Durch das Einüben von Yoga-Haltungen wird Ihre Körperwahrnehmung geschult. Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und verleihen Ihnen ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Bereits nach wenigen Übungsstunden spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

---

### **W 0612 Yoga auf dem Stuhl**

*Dienstag, 3. Februar · 10.00 - 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Termine · 18,67 UStd. · 45,90 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.**

*Höchstteilnehmerzahl: 13*

*Bärbel Löhr*

---

### **W 0613 Yoga am Nachmittag A**

*Donnerstag, 5. Februar · 15.15 - 16.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 13 Termine · 26 UStd. · 62,80 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 Knochengüst. 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, die nicht einengt, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Bärbel Löhr*

---

### **W 0614 Yoga am Nachmittag B**

*Donnerstag, 5. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr*

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

siehe Kurs 0613

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Bärbel Löhr*

---

### **W 0615 Yoga für Körper, Geist und Seele A**

*Dienstag, 3. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr*

*Realschule, UG, Raum 003 · 13 Termine · 26 UStd. · 73,20 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 und Ruhe sowie 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 0616 Yoga für Körper, Geist und Seele B**  
*Dienstag, 3. Februar · 17.00 - 18.30 Uhr*  
*Realschule, UG, Raum 003 · 13 Termine · 26 UStd. · 73,20 Euro*

siehe Kurs 0615

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

---

**W 0617 Yoga für Körper, Geist und Seele C**  
*Dienstag, 3. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr*  
*Realschule, UG, Raum 003 · 13 Termine · 26 UStd. · 73,20 Euro*

siehe Kurs 0615

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

---

**W 0618 Yoga für Körper, Geist und Seele D**  
*Mittwoch, 4. Februar · 18.30 - 20.00 Uhr*  
*Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 15 Termine · 30 UStd. · 84,00 Euro*

siehe Kurs 0615

**Bitte mitbringen:** Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.  
**In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten**  
*Höchsteilnehmerzahl: 10* *Andreas Thiede*

---

**W 0619 Yoga für Körper, Geist und Seele E**  
*Mittwoch, 4. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr*  
*Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 15 Termine · 30 UStd. · 84,00 Euro*

siehe Kurs 0615

**Bitte mitbringen:** Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.  
**In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten**  
*Höchsteilnehmerzahl: 10* *Andreas Thiede*

---

**W 0620 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qigong - Tai Chi**  
*Donnerstag, 5. Februar · 9.00 - 10.30 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 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 Qigong, 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: 8* *Melanie Schielke*

---

**0621 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen A**  
**Freitag, 20. Februar · 19.30 - 20.45 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 75 Min. · 11,00 Euro**

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

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

**Bitte melden Sie sich an. Es gibt keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

---

**0622 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen B**  
**Freitag, 17. April · 19.30 - 20.45 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 75 Min. · 11,00 Euro**

siehe Kurs 0621

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

**Bitte melden Sie sich an. Es gibt keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

---

**0623 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! A**  
**Samstag, 21. Februar · 10.00 - 16.00 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro**

Gönnen Sie sich einen Tag der Entspannung, der Ihre Sinne auf eine ganz besondere Weise anspricht. Tauchen Sie ein in die Welt der Klangreisen und vertiefen Sie die Verbindung zu Ihrer Seele durch verschiedene aktive Klangspiele. Erfahren Sie Urvertrauen im nährenden Klangraum und lassen Sie sich durch den Therapie-Klangschalen von Peter Hess verzaubern, die mit ihren beruhigenden Tönen und Schwingungen bis tief in Ihre Zellen vordringen.

Um Ihr Wohlbefinden zu steigern, setzt die Kursleitende gerne zusätzlich aromatische Öle von Primavera ein, die Ihre Sinne anregen, sowie Farbbrillen, die Ihnen einen entspannten Blick ermöglichen. Dieser Wohlfühltag wird sich wie ein Kurzurlaub anfühlen und Ihr Nervensystem sanft entspannen. Lassen Sie sich von der Kraft der Klänge und Düfte umhüllen und erleben Sie, wie Sie neue Energie tanken können. Sie haben es sich verdient!

Regine Geldermann ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) Informationen zur Dozentin: [www.im-klangzauber.de](http://www.im-klangzauber.de)

**Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

---

**0624 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! B**  
**Sonntag, 22. März · 10.00 - 16.00 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro**

siehe Kurs 0623

**Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

---

**0625 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! C**  
**Samstag, 30. Mai · 10.00 - 16.00 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro**

siehe Kurs 0623

**Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

---

**0626 Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe A**  
**Freitag, 13. Februar · 15.30 - 17.00 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit zum Durchatmen und Wohlfühlen. An diesem Nachmittag verbinden sich sanfte Bewegungen, achtsame Atmung und kurze Ruhephasen zu einer wohltuenden Einheit. Die fließenden Übungen helfen, Spannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und Sie am besten dabei unterstützt „runterzukommen“ – einfach und alltagstauglich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

---

**0627 Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe B**  
**Freitag, 17. April · 15.30 - 17.00 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

siehe Kurs 0626

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

---

**0628 Entspannung für Zuhause/den Alltag**  
**Sonntag, 1. März · 10.00 - 12.30 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 1 Termin · 3,33 UStd. · gebührenfrei**

In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen zum Thema Stress und verschiedene Übungen kennen, welche Ihnen zur Entspannung verhelfen. Die Teilnehmenden entscheiden mit, welche Techniken praktiziert werden. So können Sie Einblicke in u.a. Meditation, Bodyscan, Yin Yoga, Fantasiereise, Autogenes Training, Integrative Music Relaxation, Atemübungen erhalten. Die Entspannungssequenzen werden u.a. verfeinert mit Klang und Duft. Es gibt ein digitales Handout zum Nachlesen.

**Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, (Yoga-)matte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke mit.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Christina Zunke

---

**0629 Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur**  
**Samstag, 20. Juni · 14.00 - 16.15 Uhr**  
**Treffpunkt: Grillwiesen am Stimbergpark**  
**(Buschstr. · 45739 Oer-Erkenschwick) · 1 Termin · 3 UStd. · gebührenfrei**

Hast Du Lust auf einen Kurzurlaub im Wald?

Dann lade ich Dich ganz herzlich zu einem besonderen Erlebnis in der Natur ein, um einem Nachmittag aus Deinem stressigen Alltag zu entfliehen und abzuschalten.

Waldbaden, oder auch Shinrin Yoku genannt, bedeutet, mit allen Sinnen die Natur zu erleben. Wir werden den Wald auf eine ganz neue Weise erleben und dabei tief in den Moment eintauchen.

**Was erwartet euch?**

Achtsamkeitsübungen zur Wahrnehmung der Natur: Die Natur bewusst erleben.  
Meditationen zur Entspannung und Stressbewältigung

---

Atemtechniken zur Förderung von Achtsamkeit und Gelassenheit

Zeit für stille Reflexion und persönliches Erleben

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder eine Sitzunterlage, ausreichend Wasser und eine aufgeschlossene Haltung für diese besondere Erfahrung

Der Kurs ist für alle, die Entspannung, Natur und Achtsamkeit erleben wollen.

**Hinweis:** Dieser Kurs richtet sich nur an körperlich gesunde Menschen!

Wir werden ca. 2-3 km auf teilweise unebenem Untergrund laufen. Ich freue mich auf dich und eine gemeinsame Reise in den Wald!

**Bei schlechter Wettervorhersage wird der Kurs abgesagt!**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mandy Radfan

## Tanzen

### **W 0630 Orientalischer Tanz**

**Montag, 2. Februar · 18.45 - 19.45 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 14 Termine · 18,67 UStd. · 57,10 Euro**

Der Kurs „orientalischer Tanz“ existiert schon lange. Dementsprechend haben die Teilnehmerinnen bereits eine mehrjährige Tanzerfahrung. Dennoch freuen wir uns über neue Teilnehmerinnen, die Lust haben, in die Welt der orientalischen Tänze einzutauchen! Wir erarbeiten regelmäßig neue Techniken und eine Choreografie.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

### **W 0631 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien; Modern Linedance**

**Mittwoch, 4. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr**

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

Linedance ist eine eigenständige Tanzart, die ohne Partner oder Partnerin getanzt wird. Festgelegte Tanzschritte werden zu einer Choreografie zusammengefasst; durch die sich wiederholenden Schrittkombinationen tanzen alle Tänzer synchron miteinander. Die einzelnen Tanzschritte werden langsam, gemeinsam eingeübt und bei flotter Musik wiederholt.

Kein Zumba! Kein Countrystyle!

Linedance fördert die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit!

Linedance wirkt positiv auf die Beweglichkeit, gibt ein positives Lebensgefühl und stärkt das Selbstbewusstsein!

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

**Im Sinne Ihrer eigenen Gesundheit: Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle anziehen und ein Getränk mitbringen.**

Höchsteilnehmerzahl: 13

Karin Marquardt

### **0632 Workshop für Anfänger: TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien; Modern Linedance**

**Mittwoch, 4. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 2 Termine · 4 UStd. · 11,00 Euro**

Hier bekommen Sie die Chance auf einen kostengünstigen Schnupper-Workshop. Wenn Ihnen der Workshop gefällt, können Sie sich für den regelmäßigen Kurs 0633 anmelden. Sie können an diesem Workshop teilnehmen, wenn Sie keine oder geringe Vorkenntnisse mitbringen:

Linedance ist eine eigenständige Tanzart, die ohne Partner oder Partnerin getanzt wird. Festgelegte Tanzschritte werden zu einer Choreografie zusammengefasst; durch die sich wiederholenden Schrittkombinationen tanzen alle Tänzer

synchron miteinander. Die einzelnen Tanzschritte werden langsam, gemeinsam eingeübt und bei flotter Musik wiederholt.

Kein Zumba! Kein Countrystyle!

Linedance fördert die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit!

Linedance wirkt positiv auf die Beweglichkeit, gibt ein positives Lebensgefühl und stärkt das Selbstbewusstsein!

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

**Im Sinne Ihrer eigenen Gesundheit: Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle anziehen und ein Getränk mitbringen.**

Höchsteilnehmerzahl: 14

Karin Marquardt

---

**0633 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien; Modern Linedance für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**  
**Mittwoch, 18. Februar · 20.00 - 21.30 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

Es empfiehlt sich, vorab den Schnupper-Workshop 0632 auszuprobieren. Dort finden Sie auch alle wichtigen Informationen!

**Beschreibung: s. Kurs 0632**

**Im Sinne Ihrer eigenen Gesundheit: Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle anziehen und ein Getränk mitbringen.**

Höchsteilnehmerzahl: 14

Karin Marquardt

---

**0634 Tango Argentino für Anfänger**  
**Samstag, 22. August und Sonntag, 23. August · 14.00 - 16.30 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 2 Termine · 6,67 UStd. · gebührenfrei**

Der Argentinische Tango besticht durch die Sinnlichkeit seiner Umarmung und die Eleganz seiner Bewegungen. Aus der Verbindung der beiden Tanzenden entsteht durch Improvisation die gemeinsame Bewegung im Rhythmus des Tangos. Im Fluss von Bewegung und Musik ist der Tanz immer wieder neu – nichts wiederholt sich. Die tänzerische Zwiesprache, die dabei ohne Worte geführt wird, ist einzigartig.

Tangotänzen macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanzerfahrung und körperliche Fitness erforderlich.

Der Workshop richtet sich an Anfänger und führt Sie durch die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes und gibt Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Schritte in einer freundlichen und einladenden Umgebung zu erlernen.

**Bitte paarweise anmelden!**

Höchsteilnehmerzahl: 6 Paare

Antonio Rusciano

---

**Zumba®**

**0635 Zumba® Fitness**  
**Dienstag, 3. Februar · 17.00 - 18.00 Uhr**  
**DRK-Kindergarten · In der Kneife · 19 Termine · 25,33 UStd. · gebührenfrei**

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic und Fitness Workout.

Zumba® Kurse sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Dorota Lulinska

### **0636 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs A**

**Sonntag, 24. Mai · 13.00 - 15.00 Uhr**

**Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz**

**1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro**

In unserem 2-stündigen Anfängerkurs lernst du, in einem abwechslungsreichen Programm, die Grundzüge des Stand-Up-Paddling kennen. Egal, ob du jung oder jung geblieben bist – dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet! Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis auf den See geht. Schritt für Schritt führen wir dich an das Stand-Up-Paddling heran. Mit unserer Hilfe und der richtigen Technik, stehst du schon nach kurzer Zeit auf dem SUP. Der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz.

Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe, meist nicht tiefer als 1,60 m, ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt genügend Freiraum, um eigenständig zu paddeln, verschiedene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen. Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genug Zeit für dich. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhältst du eine GSUPA-Lizenz, mit der du dir auch im Urlaub Boards ausleihen kannst.

**Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch**

**Vorkenntnisse: keine notwendig**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

---

### **0637 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs B**

**Samstag, 20. Juni · 13.00 - 15.00 Uhr**

**Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz**

**1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro**

siehe Kurs 0636

**Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch**

**Vorkenntnisse: keine notwendig**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

---

### **0638 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs C**

**Freitag, 17. Juli · 17.00 - 19.00 Uhr**

**Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz**

**1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro**

siehe Kurs 0636

**Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch**

**Vorkenntnisse: keine notwendig**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

---

### **0639 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs D**

**Mittwoch, 12. August · 17.00 - 19.00 Uhr**

**Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz**

**1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro**

siehe Kurs 0636

**Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch**

**Vorkenntnisse: keine notwendig**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

**0640 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs E**  
*Donnerstag, 27. August · 17.00 - 19.00 Uhr*  
*Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz*  
*1 Termin · 2,67 UStd. · 52,00 Euro*

siehe Kurs 0636

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

**Vorkenntnisse:** keine notwendig

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

---

**0641 Stand-Up-Paddling Lippetour A**  
*Samstag, 30. Mai · 15.00 - 19.00 Uhr*  
*An der Kirche in Flaesheim, Stiftspl. 7, 45721 Haltern am See*  
*(Flaesheim)*  
*1 Termin · 5,33 UStd. · 70,00 Euro*

Tauche ein in einen der schönsten Streckenabschnitte der Lippe und genieße die Ruhe fernab von Lärm und Trubel. Egal ob jung oder alt, bewundere die vielseitige Landschaft und die hiesige Flora und Fauna. Der Fokus liegt auf dem Erleben der wunderschönen Natur. Nach etwa zwei Stunden erreichen wir unseren Ausstieg in Flaesheim. Die Autos sind nicht weit entfernt. Diese Tour ist perfekt für alle, die gerne in der Natur unterwegs sind, Entspannung suchen und einfach mal eine Pause vom Alltag suchen.

Bereit für ein Abenteuer auf dem Wasser? Mit ein wenig SUP-Erfahrung bist du auch dabei. Du bist unsicher? Dann komm vorher doch einfach mal zum Dülmener See und teste es aus. Wir treffen uns in Flaesheim auf dem Stiftsplatz und fahren mit unserem Shuttleservice nach Ahsen. Nach einer kurzen Sicherheitseinweisung starten wir unsere Lippetour auf den Stand-Up-Paddleboards. Im Preis ist „all inclusive“, auch das kleine Abenteuer.

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

**Vorkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

---

**0642 Stand-Up-Paddling Lippetour B**  
*Samstag, 13. Juni · 15.00 - 19.00 Uhr*  
*An der Kirche in Flaesheim, Stiftspl. 7, 45721 Haltern am See*  
*(Flaesheim)*  
*1 Termin · 5,33 UStd. · 70,00 Euro*

siehe Kurs 0641

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

**Vorkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

---

**0643 Stand-Up-Paddling Lippetour C**  
*Samstag, 18. Juli · 15.00 - 19.00 Uhr*  
*An der Kirche in Flaesheim, Stiftspl. 7, 45721 Haltern am See*  
*(Flaesheim)*  
*1 Termin · 5,33 UStd. · 70,00 Euro*

siehe Kurs 0641

**Bitte mitbringen:** Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

**Vorkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

---

**0644 Stand-Up-Paddling Lippetour C**  
*Samstag, 22. August · 15.00 - 19.00 Uhr*  
*An der Kirche in Flaesheim, Stiftspl. 7, 45721 Haltern am See*  
*(Flaesheim)*  
*1 Termin · 5,33 UStd. · 70,00 Euro*

siehe Kurs 0641

**Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch**

**Vorkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Bernd Gövert*

---

**0645 Kinder-Feriencamp am Dülmener See – Spaß, Action & Stand-Up-Paddling! A**  
*Montag, 20. Juli bis Freitag, 24. Juli · 13.00 - 15.00 Uhr*  
*Ferienpark Dülmener See, Zum Dülmener See 51*  
*5 Termine · 13,33 UStd. · gebührenfrei*

Auch im Jahr 2026 hält SUP27 wieder ein geniales Kinder-Feriencamp am Dülmener See für alle kleinen Wassersportfans und Abenteurer bereit. Ganz gleich, ob du bereits Erfahrung mit dem Paddel hast oder einfach mal was ganz anderes ausprobieren möchtest – in unserem Camp sind jede Menge Spaß und super Erlebnisse garantiert. Zusammen mit anderen Kindern kannst du den Sommer in vollen Zügen genießen und tolle Tage am See verbringen.

Das erwartet dich:

- Stand-Up-Paddling: Werde zum absoluten Board-Experten und flitze übers Wasser!
- Spiel & Spaß: Abwechslungsreiche Spiele am Ufer und auf dem See sorgen für Action.
- Teamgeist: Nimm deine besten Freunde einfach mit oder lerne neue Leute kennen.

Deine Eltern können derweil entspannt die Zeit am See genießen oder ein leckeres Getränk im Restaurant trinken.

**Der Kurs findet eine Woche lang (Mo-Fr) täglich für 120 Minuten statt!**

*Höchstteilnehmerzahl: 6*

*Bernd Gövert*

---

**0646 Kinder-Feriencamp am Dülmener See – Spaß, Action & Stand-Up-Paddling! B**  
*Montag, 3. August bis Freitag, 7. August · 10.00 - 12.00 Uhr*  
*Ferienpark Dülmener See, Zum Dülmener See 51*  
*5 Termine · 13,33 UStd. · gebührenfrei*

siehe Kurs 0645

**Der Kurs findet eine Woche lang (Mo-Fr) täglich für 120 Minuten statt!**

*Höchstteilnehmerzahl: 6*

*Bernd Gövert*

---

**0647 Kinder-Feriencamp am Dülmener See – Spaß, Action & Stand-Up-Paddling! C**  
*Montag, 24. August bis Freitag, 28. August · 13.30 - 15.30 Uhr*  
*Ferienpark Dülmener See, Zum Dülmener See 51*  
*5 Termine · 13,33 UStd. · gebührenfrei*

siehe Kurs 0645

**Der Kurs findet eine Woche lang (Mo-Fr) täglich für 120 Minuten statt!**

*Höchstteilnehmerzahl: 6*

*Bernd Gövert*

---

**0650 Der Stoffwechsel-Booster: Wie Sie Ihren Körper wieder in die Fettverbrennung bringen**

*Freitag, 13. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei*

„Mein Stoffwechsel ist kaputt!“ Diesen Satz hört man oft. Doch in Wahrheit lässt sich der Stoffwechsel gezielt ankurbeln. In diesem Seminar lernen Sie, wie Ihr Körper funktioniert, warum er manchmal „auf Sparflamme“ läuft und vor allem, wie Sie ihn wieder in Gang bringen. Mit den richtigen Tricks zu Ernährung, Bewegung und Alltag starten Sie Ihre Fettverbrennung neu.

**Perfekt für alle, die das Gefühl haben: „Es geht einfach nichts mehr!“ und endlich wieder Ergebnisse sehen wollen.**

**Eine Anmeldung ist erforderlich! Keine Abendkasse!**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Robert Esser*

**0651 Bauch weg statt Diätfrust: Die 5 größten Abnehm-Fehler und wie Sie sie vermeiden**

*Freitag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei*

Ständiges Kalorienzählen, strenge Diäten und trotzdem bleibt der Erfolg aus? Viele Menschen machen unbewusst immer wieder die gleichen Fehler und genau das verhindert dauerhaftes Abnehmen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche 5 Abnehmfehler fast alle begehen und wie Sie sie endlich vermeiden können. Sie bekommen klare, leicht umsetzbare Strategien, die sofort wirken und Ihr Abnehm-Ziel realistisch machen.

**Schluss mit Frust, starten Sie Ihren Weg zu einem schlankeren Bauch und mehr Leichtigkeit!**

**Eine Anmeldung ist erforderlich! Keine Abendkasse!**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Robert Esser*

**0652 Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft**

*Freitag, 27. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 5 Termine · 10 UStd. · gebührenfrei*

Sie essen nicht anders als früher und trotzdem nehmen Sie zu? Ab 40 verändert sich unser Körper: Hormone, Muskelabbau und ein träger Stoffwechsel machen es schwerer, Gewicht zu verlieren. Doch es gibt Lösungen! In diesem Seminar erfahren Sie, was genau hinter diesen Veränderungen steckt und welche Strategien wirklich funktionieren, speziell für Frauen und Männer ab 40.

**So verstehen Sie Ihren Körper besser und können gezielt abnehmen, statt sich weiter zu quälen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Robert Esser*

**0655 Besser schlafen – Wege in eine erholsame Nacht**

*Freitag, 13. Februar · 17.30 - 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Termin · 3,33 UStd. · gebührenfrei*

Erholsamer Schlaf ist die beste Kraftquelle für Körper und Seele. In diesem Workshop entdecken Sie, was gesunden Schlaf wirklich unterstützt, erkennen mögliche Ursachen für unruhige Nächte und reflektieren Ihre persönlichen Schlafmuster. Sie erhalten viele Anregungen und kleine Entspannungstechniken, aus denen Sie das auswählen können, was Ihnen spürbar guttut und Erleichterung bringt.

Für alle, die den Schlaf verstehen und verbessern möchten.

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und gegebenenfalls eine Decke sowie dicke Socken und ein Kissen mit.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Claudia Kümmel*

**0656 Zeit für guten Schlaf**

**Freitag, 17. April und Freitag, 24. April · 17.30 - 19.00 Uhr**  
**VHS, Raum 2 · 2 Termine · 4 UStd. · gebührenfrei**

Träumen Sie von erholsamen Nächten und einem frischen Start in den Tag? Der Kurs begleitet Sie an den beiden Kursabenden Schritt für Schritt zu einem nachhaltig besseren Schlaf. Sie erfahren zunächst, wie Schlaf funktioniert, erkennen persönliche Muster und lernen Impulse kennen, die Sie in Ihre Schlafroutine einbauen können.

Beim zweiten Termin tauschen Sie Erfahrungen aus, vertiefen Übungen und entwickeln gemeinsam individuelle Routinen für erholsame Nächte.

Für alle, die ihren Schlaf verstehen, reflektieren und aktiv verbessern möchten.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Decke ein Kissen und dicke Socken mitbringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

*Claudia Kümmel*

---

**0660 Diabetes und Wunden: Was kann ich tun?**

**Donnerstag, 16. April · 18.00 - 19.30 Uhr**  
**VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Dieser Vortrag von Ingrid Wesselbaum (Pflegefachkraft und Wundexpertin) richtet sich an Interessierte und Betroffene zur Information. Wie kann man Risiken erkennen und Füße schützen? Wie gelingt es, Selbstständigkeit und Lebensqualität durch Mobilität zu erhalten? Auf verständliche Weise wird erklärt, was zu beachten ist und welcher Pflegebedarf entstehen kann.

Ein Informationsaustausch rundet den Vortrag ab.

Höchstteilnehmerzahl: 20

*Ingrid Wesselbaum*

---

**0665 Trauma und Trigger, was steckt dahinter?**

**Mittwoch, 25. Februar · 19.30 - 21.00 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei**

Ich lade Euch an diesem Abend ein, mutig auf das Thema Trauma zu schauen.

Was passiert bei einem traumatisierten Erlebnis im Körper? Wann kann es sich zu einer Belastungsstörung entwickeln und was wirkt schützend? Ich möchte Euch Grundlegendes zu diesem Thema verständlich erklären. Mein Anliegen ist es, dass Ihr Verhaltensweisen von Betroffenen annehmen könnt und Sicherheit im Umgang mit ihnen gewinnt.

Dieser Themenabend richtet sich an jeden, den dieses Thema anspricht. Danach wird es einen Austausch auf Augenhöhe geben.

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Regina Schmitz*

---

**0671 Fit durch die Schwangerschaft – aktiv und entspannt bis zur Geburt A**

**Montag, 9. Februar · 17.45 - 18.45 Uhr**  
**VHS, Raum 1 · 6 Termine · 8 UStd. · gebührenfrei**

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit – körperlich wie emotional. Bewegung kann dabei helfen, Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit oder Verspannungen vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs bietet ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training, das gezielt auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt ist. Mit sanften Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen stärken wir Rücken, Beckenboden und die gesamte Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und bereiten den Körper optimal auf die Geburt vor. Die Bewegung soll außerdem helfen, sich selbst bewusster wahrzunehmen und eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper aufzubauen.

Auch das ungeborene Kind profitiert von der Bewegung: Die verbesserte Durchblutung kann die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung fördern und die innere Ruhe der Mutter überträgt sich oft auch auf das Baby.

Der Kurs ist für alle Schwangeren geeignet – unabhängig vom Fitnesslevel oder

---

dem Schwangerschaftstrimester. Ziel ist es, sich bewusst Zeit für sich und das eigene Wohlbefinden, in einer unterstützenden, freundlichen Atmosphäre mit anderen werdenden Müttern zu nehmen und sich frühzeitig zu vernetzen.

**Bitte mitbringen:** *bequeme/ wettergerechte Kleidung, Trinken, Fitnessmatte*  
**Besonders Hinweise:** *bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt, bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der VHS statt. Vor Kursstart erfolgt die Information durch die Kursleitung.*

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Nadine Außem*

---

**0672 Fit durch die Schwangerschaft – aktiv und entspannt bis zur Geburt B**  
*Montag, 13. April · 17.45 - 18.45 Uhr*  
*VHS, Raum 1 · 6 Termine · 8 UStd. · gebührenfrei*

siehe Kurs 0671

**Bitte mitbringen:** *bequeme/ wettergerechte Kleidung, Trinken, Fitnessmatte*  
**Besonders Hinweise:** *bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt, bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der VHS statt. Vor Kursstart erfolgt die Information durch die Kursleitung.*

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Nadine Außem*

---

**0673 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter A**  
*Donnerstag, 5. Februar · 9.30 - 10.30 Uhr*  
*Stimbergparkplatz an den Grillwiesen · 7 Termine · 9,33 UStd. · 63,00 Euro*

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Rückbildung ihre körperliche Fitness stärken und gleichzeitig etwas für ihr mentales Wohlbefinden tun möchten – und das ganz ohne organisatorischen Aufwand in Bezug auf die Kinderbetreuung.

Beim buggyFit-Training können Babys ganz unkompliziert im Kinderwagen oder in der Trage mitgebracht werden. Das Training findet im Freien statt und ist so konzipiert, dass alle Teilnehmerinnen – unabhängig vom individuellen Fitnesslevel – von der Bewegung profitieren.

In einer unterstützenden Gruppenatmosphäre mit anderen Müttern trainieren wir Kraft, Ausdauer und Stabilität mit besonderem Fokus auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach Schwangerschaft und Geburt.

**Bitte beachten:** Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

**Bitte mitbringen:** eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Nadine Außem*

---

**0674 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter B**  
*Mittwoch, 4. Februar · 9.30 - 10.30 Uhr*  
*Stimbergparkplatz an den Grillwiesen · 7 Termine · 9,33 UStd. · 63,00 Euro*

siehe Kurs 0673

**Bitte beachten:** Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

**Bitte mitbringen:** eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Nadine Außem*

---

**0675 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter C**  
*Mittwoch, 8. April · 9.30 - 10.30 Uhr*  
*Stimbergparkplatz an den Grillwiesen · 7 Termine · 9,33 UStd. · 63,00 Euro*

siehe Kurs 0673

**Bitte beachten:** Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

**Bitte mitbringen:** eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.  
*Höchsteilnehmerzahl: 10* *Nadine Außern*

---

**0676 buggyFit – Outdoor-Fitness für Mütter D**  
*Donnerstag, 9. April · 9.30 - 10.30 Uhr*  
*Stimbergparkplatz an den Grillwiesen · 7 Termine · 9,33 UStd. · 63,00 Euro*

siehe Kurs 0673

**Bitte beachten:** Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildung bereits abgeschlossen haben. Es wird bei nahezu jeder Witterung im Freien trainiert – wettergerechte Kleidung wird empfohlen. Eine Altersbegrenzung für die Kinder gibt es nicht, jede Mutter muss individuell entscheiden, ob das Kind die meiste Zeit im Wagen sitzen oder in der Trage verweilen kann.

**Bitte mitbringen:** eine Fitnessmatte, ein Getränk und alles, was das Baby benötigt.  
*Höchsteilnehmerzahl: 10* *Nadine Außern*

---

## 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!

**0680 Kulinarische italienische Köstlichkeiten zum Frühling und zu Ostern**  
*Montag, 16. März · 18.00 - 21.45 Uhr*  
*Martin-Luther-King-Schule, Küche*  
*1 Termin · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)*

Der Frühling, Auferstehung der Natur und Ostern vor der Tür. Die Vielfalt der Zutaten, die uns zur Verfügung stehen, gibt uns die Gelegenheit, aus diesen Zutaten etwas zu schaffen, was uns Freude und Genüsse schenkt. Wir wollen gemeinsam ein typisch italienisches Menü zum Frühling und zu Ostern zubereiten, das alle Eigenschaften der mediterranen Küche aufweist. Es werden einige Antipasti, ein Nudelgericht, ein Hauptgericht und ein Dessert hergerichtet und in gemütlicher Atmosphäre werden die Speisen anschließend gemeinsam genossen. Da ein Menü zeitaufwendig ist, werden von mir zeitaufwendige

---

Speisen etwas vorbereitet. Die Rezeptkopien werden Ihnen ausgehändigt. Ich freue mich auf den Tag mit Ihnen und bis bald, Ihr Tonio Abbruzzi.

**Die Lebensmittelumlage und das Geld für den Wein in Höhe von insgesamt 18,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten!**

**Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!**

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

---

### **0681 Italienische Sommerküche**

*Montag, 8. Juni · 18.00 - 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche*

*1 Termin · 5 UStd. · 31,00 Euro (inkl. Umlage)*

Der Sommer ist eine Zeit der Hülle und Fülle, was die Kochzutaten anbetrifft. So kann man zu dieser Zeit viele Leckereien zubereiten. An diesem Sommerküche-Abend werden wir typische Speisen zum Sommer zubereiten und es soll neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Vielfalt der Kochzutaten gewährt werden. Da ein Menü zeitaufwändig ist, werden von mir zeitaufwändige Speisen etwas vorbereitet. Die Rezeptkopien werden Ihnen ausgehändigt. Ich freue mich auf den Tag mit Ihnen und bis bald, Ihr Tonio Abbruzzi.

**Die Lebensmittelumlage und das Geld für den Wein in Höhe von insgesamt 17,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten!**

**Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!**

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

---

### **0682 Kochkurs für Teenager**

*Mittwoch, 18. März · 16.30 - 20.15 Uhr*

*Christoph-Stöver-Realschule, Küche*

*1 Termin · 5 UStd. · 25,50 Euro (inkl. Umlage)*

Fertiggerichte und Tiefkühlpizza waren gestern!

In unserem Kochkurs für Teenager lernst du, wie man richtig gute Burger selbst zubereitet – einfach, lecker und mit Zutaten, die du kennst. Selber zubereiten heißt: wirklich alles - vom Brötchen über Pattys bis zur Mayonnaise! Zum Nachtsch werden wir leckere Brownies backen!

Der Kurs richtet sich an alle Teenager, die Lust haben, etwas Neues zu lernen – ganz egal, ob du zum ersten Mal am Herd stehst oder schon ein wahrer Küchenprofi bist. In entspannter Atmosphäre wird gemeinsam gekocht, ausprobiert und natürlich auch gegessen.

Mach mit, bring Hunger und gute Laune mit – und zeig zu Hause, was du draufhast!

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!**

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

---

### **0683 Tapas Olé**

*Dienstag, 24. März · 18.00 - 21.45 Uhr*

*Christoph-Stöver-Realschule, Küche*

*1 Termin · 5 UStd. · 33,50 Euro (inkl. Umlage)*

Ein Abend voller Geschmack, guter Laune und mediterranem Flair! In diesem Tapas-Kurs lernen Sie, wie Sie die kleinen spanischen Köstlichkeiten ganz einfach selbst zubereiten können – von Fleischspießen, Pimientos, Gambas, würziger Aioli und vielem mehr. Natürlich darf eine selbstgemachte Sangria nicht fehlen.

Gemeinsam zaubern wir eine bunte Auswahl an herzhaften Tapas, die sich perfekt zum Teilen eignen. Nebenbei erfahren Sie, welche Zutaten typisch spanisch sind, wie man sie kombiniert und welche kleinen Tricks für den echten Urlaubsgenuss sorgen.

Ob allein, mit Freunden oder als Paar – dieser Kurs verspricht einen genussvollen Abend mit südlichem Flair, gutem Essen und netten Gesprächen. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam unsere selbstgemachten Tapas – fast wie in einer Bar in Barcelona!

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!**

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

---

#### **0684 Grillbeilagen**

**Freitag, 17. April · 18.00 - 21.45 Uhr**

**Christoph-Stöver-Realschule, Küche**

**1 Termin · 5 UStd. · 33,50 Euro (inkl. Umlage)**

Was wäre Grillen ohne Grillbeilagen? Grillen ist gut – aber die Beilagen machen's erst richtig perfekt! In diesem Grillbeilagen-Kurs lernen Sie, wie Sie mit klassischen und kreativen Ideen jeden Grillabend auf ein neues Level bringen.

Ob kalt oder warm, als Fingerfood, aus dem Ofen oder vom Rost, aufgespießt oder in der Schüssel: Grillbeilagen gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Dabei erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Handgriffen, Kräutern und Gewürzen richtig Geschmack ins Spiel bringen.

Egal, ob für den gemütlichen Abend mit Freunden oder die große Sommerparty – nach diesem Kurs haben Sie garantiert neue Lieblingsrezepte, die bei jedem Grillabend für Begeisterung sorgen. Zum Schluss probieren wir natürlich gemeinsam alle selbstgemachten Köstlichkeiten – ein echter Genussmoment!

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!**

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

---

#### **0685 Bunte Frühjahrsküche**

**Mittwoch, 6. Mai · 18.00 - 21.45 Uhr**

**Christoph-Stöver-Realschule, Küche**

**1 Termin · 5 UStd. · 30,50 Euro (inkl. Umlage)**

Wenn die Tage länger und heller werden, kommt auch wieder Lust auf leichte, frische Gerichte! In unserer Frühjahrsküche lernen Sie, wie Sie mit saisonalen Zutaten kreative und gesunde Mahlzeiten zubereiten, die voller Geschmack und Farbe stecken.

Buntes Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil, aber auch Fleisch und ein leckeres Dessert mit Erdbeeren dürfen nicht fehlen.

Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche Gerichte mit knackigem Gemüse, aromatischen Kräutern und fruchtigen Noten – perfekt für alle, die den Frühling auch auf dem Teller spüren wollen.

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte mitbringen: ein Geschirrtuch, Vorratsdosen für den Transport und ein Getränk!**

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

---

#### **0686 Allgäuer Küche**

**Montag, 9. Februar · 18.00 - 21.45 Uhr**

**Christoph-Stöver-Realschule, Küche**

**1 Termin · 5 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)**

Das Allgäu ist nicht nur bekannt für seine Berge und Seen, sondern auch für die urige und regionale Küche. Seine unglaublichen Facetten mit den unterschiedlichsten Käse- und Biersorten regt auch die besondere allgäuer Rindfleischküche an. Diese Grundzutaten sind in der Bauernküche vielseitig

---

anwendbar. Nicht nur Käsespätzle und Semmelknödel haben von dort ganz Deutschland eingenommen. Lassen Sie sich überraschen!

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 21,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Volker Franz*

---

**0687 Eifeler Küche**

*Montag, 2. März · 18.00 - 21.45 Uhr*

*Christoph-Stöver-Realschule, Küche*

*1 Termin · 5 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)*

Die Eifel ist ein beliebtes Naherholungsgebiet. Zusätzlich ist das Gebiet für seine Küche, Weine und Wanderwege bekannt. Sie besteht aus regionalen Zutaten und ist auf die Bedürfnisse seines Fremdenverkehrs angepasst.

Heute wollen wir gemeinsam die Eifeler Küche kennenlernen und ausgewählte Köstlichkeiten nachkochen.

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 21,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Volker Franz*

---

**0688 Salatvariationen**

*Montag, 20. April · 18.00 - 21.45 Uhr*

*Christoph-Stöver-Realschule, Küche*

*1 Termin · 5 UStd. · 36,00 Euro (inkl. Umlage)*

Gerade wenn der Frühling wieder beginnt, möchten viele Leute wieder etwas für die Figur tun. Dabei können verschiedene leckere und sättigende Salatgerichte helfen. Auch für die Grillzeit stellen wir unterschiedliche Salate her, egal ob Nudel-, Kartoffel- oder Gemüsesalat.

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 22,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Volker Franz*

---

**0689 Spargel und Erdbeeren**

*Montag, 18. Mai · 18.00 - 21.45 Uhr*

*Christoph-Stöver-Realschule, Küche*

*1 Termin · 5 UStd. · 37,00 Euro (inkl. Umlage)*

Viele Leute freuen sich jedes Jahr auf die Zeit, wenn Spargel und Erdbeeren angeboten werden. Spargel ist die Königin unter dem Gemüse und auf unterschiedlichste Art und Weise in der Küche anwendbar.

Zusammen mit den Erdbeeren läuten sie die Sommerzeit ein.

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 23,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Volker Franz*

---

**0690 Dips und Saucen zum Grillen**

*Montag, 15. Juni · 18.00 - 21.45 Uhr*

*Christoph-Stöver-Realschule, Küche*

*1 Termin · 5 UStd. · 36,00 Euro (inkl. Umlage)*

Sommerzeit ist Grillzeit! Ob zu saftigem Grillgut oder als Begleitung zu Beilagen – ein passender Dip oder eine herzhafte Grillsauce dürfen nicht fehlen. Wir stellen gemeinsam verschiedene Saucen und Dips aus unterschiedlichen Grundzutaten her und entdecken, wie einfach sich köstliche Begleiter für jedes Grillgericht zubereiten lassen.

**Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 22,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Volker Franz*

---

### **0691 Rot- und Weißweinabend – Schwerpunkt Deutschland**

**Samstag, 30. Mai · 17.30 - 22.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Termin · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)**

Es werden Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden verkostet, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzes Riesling, Spätburgunder etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt.

Es werden überwiegend trockene Weiß- und Rotweine probiert, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine werden in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Insgesamt werden über 20 Weine vorgestellt. Dazu werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht und als Entrée wird Sekt verkostet.

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Harald Burg*

## Sprache · Integration

Fremdsprachenkenntnisse sind wichtiger denn je. Durch eine zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen sind interkulturelle Kompetenzen und Sprachkenntnisse essentiell. Sie sind nicht nur unabdingbar für Beruf und Freizeit, sondern fördern ebenso die interkulturelle und soziale Kompetenz und damit die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration, da sie eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft darstellen. Die Volkshochschule leistet mit ihrem Kursangebot im Bereich der Deutschkurse (Integrationskurse) sowie Fremdsprachen hierfür einen wichtigen Beitrag.

### **Wie sind die Kurse aufgebaut?**

Die Kursbezeichnungen unserer Kurse orientieren sich an den Kompetenzstufen des *Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens* (GER), der sich mit der Beurteilung von Fortschritten im Lernen einer Fremdsprache befasst. Sie finden auf unserer Webseite [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de) Links zu Online-Einstufungstests in diversen Sprachen, um Ihre Fertigkeiten einschätzen zu können.

### **Welcher Kurs passt zu Ihnen?**

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Sprachkenntnisse ausbauen oder Gelerntes wieder auffrischen wollen, empfehlen wir Ihnen ein Beratungsgespräch mit der zuständigen Fachbereichsleiterin (Stefanie Steyski, Tel: 987 114 zur Terminvereinbarung).

### **Wie lernen Sie?**

Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wobei der Unterricht praxisorientiert, kommunikativ und an Ihren Bedürfnissen ausgerichtet ist.

### **Kein passender Kurs im Angebot?**

Falls Sie ein bestimmtes Sprachangebot bei uns nicht finden, entdecken Sie es vielleicht bei einer Nachbar-VHS. Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bei der Fachbereichsleiterin oder über die Broschüre zu den besonderen Angeboten „Sprachen öffnen Türen“ auf unserer Webseite.

### **Hinweis zu allen Sprachkursen:**

**Bitte kaufen Sie Ihr Lehrbuch erst, wenn sicher ist, dass Ihr Kurs durchgeführt werden kann!**