

**Gesundheit****„VHS macht gesünder!“**

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört und helfen kann, Krankheiten präventiv vorzubeugen. In der Gruppe lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und Ihre Fitness stärken können. Die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Darüber hinaus können Sie sich in Vorträgen zu Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde und fernöstlichen Heilverfahren über konventionelle und alternative Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention von Krankheiten informieren und so Ihre Gesundheitskompetenz erweitern.

Das könnte Sie auch interessieren!**0830 Zumba Gold***Dienstag, 11. September · 17.30 – 18.30 Uhr**Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 12 Abende · 16 UStd. · 47,80 Euro*

siehe Seite 32

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

0831 Zumba*Dienstag, 11. September · 19.00 – 20.00 Uhr**Friedrich-Fröbel-Schule, Aula · 12 Abende · 16 UStd. · 47,80 Euro*

siehe Seite 32

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

Bewegung · Fitness · Gymnastik**0921 Fit Mix für Frauen A***Montag, 10. September · 09.00 – 10.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

Durch ein abwechslungsreiches flottes Sport-Mix-Programm, teilweise mit Kleingeräten, werden Bereiche von Ausdauer-, Kraft-, Koordinationstraining sowie BOP- Elemente speziell für Problemzonen miteinander verbunden. Ein Kurs, der Ihrer Fitness dient und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0922 Fit Mix für Frauen B*Mittwoch, 12. September · 09.00 – 10.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0923 Fit Mix für Frauen C*Mittwoch, 12. September · 10.00 – 11.00 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

siehe Kurs 0921

Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow

0924 Fit durch den Winter – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50*Mittwoch, 31. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr**Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 27,00 Euro*

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwehchen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden. Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 50. Lebensjahr anmelden.



Gesundheitliche Bildung

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

Höchsteilnehmerzahl: 16

Peter Pelka

W 0925 Ganzkörper „Workout – intensiv“

Donnerstag, 13. September · 17.30 – 19.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der Warm-up-Phase kommt ein kleiner Teil für das Herz-Kreislaufsystem. Danach geht es intensiv über zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Anschließend gibt es die verdiente Entspannung mit Stretching. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Martina Perenz

0926 Fit und Relax

Montag, 10. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 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 runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jede/r Teilnehmer/-in kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0927 Fit und Relax

Donnerstag, 13. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro

siehe Kurs 0926

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

0928 Fitnessboxen

Montag, 10. September · 18.00 – 19.00 Uhr

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

Fitnessboxen versteht sich als ganzheitliche Fitnessgymnastik unter Verwendung von Kampfsportelementen und fetziger Musik. Ein ideales Herz-Kreislauftraining und Kalorienkiller, mit Tritt- und Schlagtechniken ohne aufwendige Choreographie! So kommt trotz der Anstrengung der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Die Übungen werden ohne Boxsack durchgeführt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys

0929 Bodyshaping

Montag, 10. September · 19.00 – 20.00 Uhr

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

Steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! In diesem Kurs wird durch die Mischung von einfachen Aerobic-Schritten und Kräftigungseinheiten nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt, sondern auch der Körper richtig in Form gebracht. Unterschiedliche Übungen helfen, sich richtig in Form zu bringen. Dies führt zu einer besseren Haltung und zu einem positiven Erscheinungsbild.

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

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys



Gesundheitliche Bildung



0930 Cardio Dance Workout – Der Trend aus den USA

Freitag, 14. September · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 28,60 Euro

Du möchtest Kalorien verbrennen? Deine Ausdauer verbessern? Deinen Body formen? Und sowieso fit bleiben? Dann bist Du in meiner Übungsstunde genau richtig. Hier gibt es tänzerische Elemente zu motivierender Modern- und Latino-Music.

Die kleinen Tanz-Choreografien sind leicht erlernbar und geben jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer die Möglichkeit jederzeit einzusteigen.

Dynamische Übungen vor dem Spiegel sorgen für ein Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen beansprucht werden.

Ein motivierendes Ausdauertraining, das mit einem Warm-up beginnt, sich zum Musiktempo steigert und mit einem Cool-down - bestehend aus Stretching kombiniert mit Entspannungsübungen - endet.

Die einfachen Schrittkombinationen sorgen für ein optimales Workout, wobei die tänzerischen Elemente im Vordergrund stehen und der Spaßfaktor garantiert ist.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 10

Yadviga Leonhard

0931 Trimming 130

Dienstag, 18. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 10 Abende · 20 UStd. · 31,00 Euro

Dieser Kurs ist die spielerische, aber wirksame Art, Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Ihr Kreislauf wird bereits trainiert, wenn Ihr Herz 10 Minuten lang etwa 130 Pulsschläge in der Minute macht.

Für Frauen und Männer, die nach einem gestressten Arbeitstag eine Belebung ihres Kreislaufes suchen, ist dieser Kurs bestens geeignet.

Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle

Höchsteilnehmerzahl: 20

Wilfried Schulte-Oer

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine originelle Art, sich sportlich zu betätigen: Bewegen mit Stöcken. Nordic Walking nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens mit raumgreifendem Schritt und entsprechendem Stockeinsatz. Erst der Stockeinsatz ermöglicht die dynamische Vorwärtsbewegung des Körpers. Nordic Walking trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

Der Einsatz der Stöcke aktiviert Muskeln, die normalerweise so nicht beansprucht werden: **Arm-, Nacken-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur.**

Nordic Walking ist ein Programm für die Gesundheit. Es stärkt die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelbeteiligung trägt es wesentlich zur Fettverbrennung bei. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat und lässt das Herz ökonomischer schlagen. Es ist in gleicher Weise sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und ein Gesundheitskonzept. Darüber hinaus vermittelt Nordic Walking Naturerlebnis, Lebensfreude und Selbstwertgefühl. Es sorgt für die notwendige Balance zwischen Körper und Geist.

Was oft nicht zur Sprache kommt: Die trainings- und gesundheitsspezifischen Effekte stellen sich nur dann ein, wenn die Technik richtig ausgeführt wird. Die Stöcke ohne ausreichenden Zug, Schub und Druck neben dem Körper einzusetzen, ist einfach zu wenig. „Stockwandern“ allein reicht nicht aus. Gefragt ist eine effektive Nordic Walking Technik.

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

Dazu gehören: 1) Raumgreifende Arm- und Beinbewegungen: Weites nach vorne Schwingen der Arme, ein langes „Ziehen“ des Beines nach hinten. 2) Rotation der Schulter- gegen die Hüftachse. 3) Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase / Öffnen der Hand beim Abdrücken des Stockes. 4) Aktive funktionale Fußarbeit durch Abrollen des Fußes von der Ferse über die Außenkante des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und über den Ballen der großen Zehe.





Gesundheitliche Bildung

0932 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

Sonntag, 04. November · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 Euro

Die Teilnehmer lernen die Haard auf neuen, alten Wegen kennen. Nordic-Walking Vorkenntnisse sind erwünscht. Teilnehmer ohne Vorkenntnisse werden in die Technik eingeführt und sind auch willkommen.

Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, ca. 4 km zu gehen. Es werden die Grundtechniken des Nordic-Walking erlernt, wie Stock- und Fußbeinsatz etc..

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka

Wassergymnastik

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 17. September · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)

Wassergymnastik ist ideal, um die Gesundheit zu erhalten oder wieder fit zu werden. Durch Wassergymnastik werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke mobil erhalten und die Kondition gefördert. Mit Musik und verschiedenen Geräten fühlt sich jeder wohl und hat Spaß an der Bewegung im Wasser.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Doris Nisch

W 0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 18. September · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

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

Mittwoch, 12. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)

Aquatic-Fitness ist ein optimales Training zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Kondition, Mobilisation und Kräftigung. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert, die Atmung geschult und durch die Schwerelosigkeit im Wasser werden die Gelenke und Bänder geschont und die Wirbelsäule entlastet. Die Massagewirkung des Wassers trägt zur besseren Durchblutung und damit zur Straffung des Gewebes bei.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

Donnerstag, 13. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital - Power Training

Donnerstag, 13. September · 21.00 – 22.00 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 73,95 Euro (erm. 57,45 Euro)

Wasser ist das ideale Element, um funktionelle Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und Herz-Kreislauftraining zu kombinieren. Mit Hilfe des Reibungswiderstands des Wassers wird Konditions- und Kraftausdauertraining mit Kleingeräten und Musik durchgeführt. In diesem Kurs steht neben dem Spaß die Steigerung der Kondition, Kraftausdauer und der persönlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski



Spezielle Gymnastik

0950 Faszientraining

Donnerstag, 13. September · 18.00 – 18.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 8 UStd. · 15,00 Euro

Durch das Training mit der Faszienrolle können gezielt einzelne Muskelgruppen angesprochen werden, so dass Verspannungen und Schmerzen gelöst werden sowie die Regeneration der Muskulatur erhöht wird. Bereits durch wenige Minuten Training pro Woche werden die Verklebungen innerhalb des Bindegewebes (Faszien) gelöst und dadurch die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert. Zusammen mit weiteren Dehnübungen verbessert sich die Beweglichkeit des gesamten Körpers und führt zu einer besseren Körperwahrnehmung.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk sowie eine Faszienrolle (falls vorhanden)

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Döll

0951 Faszien - Pilates

Donnerstag, 13. September · 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Abende · 16 UStd. · 27,00 Euro

Pilates ist das perfekte Training für den ganzen Körper. Es formt Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung. Dank gezielter Dehn-Übungen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien ideal trainiert, sodass Muskelverkürzungen und Verspannungen gelöst und das schlaaffe Bindegewebe gefestigt wird.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Heike Döll

W 0952 Pilates 50 +

Dienstag, 11. September · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 39,00 Euro

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.

In diesem Kurs richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 +.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 11

Heike Robinson

0953 Pilates

Dienstag, 11. September · 20.15 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 20 UStd. · 33,00 Euro

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 11

Heike Robinson



Gesundheitliche Bildung



W 0954 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro

Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Verschleiß durch Alterungsprozesse sind nur einige Ursachen für Rückenprobleme. Das Basis-Rückentraining bietet einen Ausgleich zu den häufig einseitigen Belastungen des Alltags. Dieser Kurs empfiehlt sich für alle, die ihren Rücken sanft in Form bringen möchten und ganz besonders für ältere Personen.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 2 Handtücher (1 groß) sowie Decke oder ISO-Matte

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

Höchsteilnehmerzahl: 11

Heike Robinson

0955 „Starker Rücken – fitter Körper!“

Power für die Wirbelsäule

Mittwoch, 19. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 10 Abende · 13 UStd. · 25,80 Euro

Den Rücken stärken, den Körper fitter und kräftiger machen! Mit Power-Gymnastik den Rücken stabilisieren, Verspannungen lösen und eine bessere Haltung haben: Ihr Rücken wird sich freuen! Verbessern Sie Ihre Rückengesundheit und beugen Sie chronischen Rückenbeschwerden vor!

In diesem Kurs wird mit anspruchsvoller Rückengymnastik ein Rundumpaket für den ganzen Körper angeboten. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um mit Spaß und Musik die Muskeln des Rückens und des gesamten Körpers zu stärken. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten und fitter für Alltag und Beruf sein wollen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

Entspannung

0960 Ein Rücken ohne Tücken - Einfache Yogaübungen für den Rücken, Schultern und Nacken

Sonntag, 04. November · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro

Wer kennt das nicht: Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vor allem Stress schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Langes Sitzen, falsche Körperhaltung und Belastung des Rückens tragen zusätzlich dazu bei, dass sich die Schmerzen noch verschlimmern.

Der Körper versucht diese Schmerzen oft mit einer „Schonhaltung“ auszugleichen. Ein regelrechter Kreislauf entsteht.

In dem Kurzworkshop „Ein Rücken ohne Tücken“ lernen Sie Entspannungstechniken und einfache Körperstellungen („Asanas“) kennen, die Rückenbeschwerden lindern oder lösen können. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in Kombination mit dem Atemrhythmus kann helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Ganz nach dem Motto: „Ich halte nichts fest, ich lasse los“ können Sie Ihre Seele einfach mal baumeln lassen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen

Höchsteilnehmerzahl: 11

Ariane Czeranna



W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 11. September · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren – Ruhe und Ausgeglichenheit finden. So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 11. September · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, Raum 412 · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 11. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, Raum 412 · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 12. September · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Andreas Thiede

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 12. September · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Andreas Thiede

0966 Rücken Qi Gong

Donnerstag, 13. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 42,60 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 12 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

0967 Geführte Klangschalensmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 14. September · 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro

Abschalten, Klängen lauschen und in sich gehen - all dies können Sie mit einer Klangschalensmeditation erreichen!

Klangschaalen stammen ursprünglich aus Asien und fanden im Laufe der Zeit den Weg nach Europa. Bei uns werden Klangschaalen im Bereich der alternativen Medizin in der sog. Klangtherapie eingesetzt. Die Idee der Klangtherapie beruht darauf, dass die verschiedenen Klänge der Klangschaalen unseren Körper positiv beeinflussen sollen, indem die Schwingungen Blockaden im Körper lösen und bestimmte Körperregionen vom Energiestau befreien. Somit sollen Stress, Depressionen aber auch andere Disharmonien abgebaut werden.

Die Klangschaalenmeditation greift diese Erkenntnisse auf. Bei dieser Meditationsform wird die Klangtherapie mit der aus dem Hinduismus und Buddhismus stammenden Chakrenlehre verknüpft. Dieser Ansatz versteht unter Chakren Energiezentren in unserem Körper, die mit bestimmten Körperregionen und Organen in Verbindung stehen. Bestimmte Töne der Klangschaalen sollen die sogenannten Chakren direkt ansprechen können und gezielt in diesen Energiezentren wirken.

Man glaubt, dass durch das Anspielen der Klangschaalen die Chakren in Resonanz mit der Schwingung der Schale gehen und somit das innere Gleichgewicht neu ausbalanciert wird. Ziel der so verstandenen Klangschaalenmeditation ist es, innere Ausgeglichenheit zu finden, um die Gesundheit zu erhalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0968 Geführte Klangschalensmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 05. Oktober · 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro

siehe Kurs 0967

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0969 Geführte Klangschalensmeditation durch die 7 Hauptchakren

Freitag, 16. November · 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 60 Min. · 7,00 Euro

siehe Kurs 0967

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Udo Homeyer

0970 Stress lass nach!

Sonntag, 16. September · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro

Fragen Sie sich auch öfters, warum Sie immer so gestresst sind? Warum das Gedankenkarussell nicht mehr stillsteht? Termindruck, veränderte Arbeitsanforderungen, Doppelbelastung durch Beruf und Familie, Informationsflut oder auch hohe Erwartungen an sich selbst sind nur einige Faktoren, die zu Stress führen können.

Stressige Situationen können immer und überall auftreten. Manche gehen damit gelassen um, anderen fällt es schwerer. Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Abgeschlagenheit sind u.a Begleitsymptome, die durch Stress nur begünstigt werden. Wenn Sie diese Phänomene auch kennen, vereinbaren Sie doch einfach einen Termin mit sich selbst und gönnen sich mal wieder eine AUSZEIT. Lernen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser zu analysieren und entwickeln Sie geeignete Strategien für sich, um mit Stress und Druck erfolgreich umzugehen. Im Kurs werden Ihnen zum Thema Stressbewältigung Übungen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung und dem Bereich Yoga und Atementspannung vorgestellt, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Neugierig geworden? Dann probieren Sie es doch einfach mal aus!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ariane Czeranna



0980 Anti-Aging

Dienstag, 18. September · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Erfolgreiche Konzepte aus der Natur!

Unter „Anti-Aging“ verstehen wir Maßnahmen, die zum Ziel haben, das biologische Altern hinauszuzögern, die Lebensqualität möglichst lange auf hohem Niveau zu halten und auch das Leben insgesamt zu verlängern.

Was ist aber tatsächlich machbar? Wie halte ich Knochen und Gelenke gesund? Wie unterstütze ich das Herz-Kreislauf-System? Wie erhalte ich mir das gute Aussehen meiner Haut und wie kann ich es auch noch im Alter deutlich verbessern?

In diesem Vortrag geht es um erfolgreiche Therapiekonzepte aus der Natur, die einfach umzusetzen sind, auch ohne kostspielige Schönheitsoperationen oder Injektionen. Praktische Tipps für zu Hause runden den Vortrag ab, zum Beispiel die Herstellung einer preiswerten Hyaluron-Creme und vieles mehr.

Der Dozent lässt seine langjährigen Erfahrungen mit in den Vortrag einfließen und beantwortet gern Ihre Fragen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Heinz-Theo Gremme

0981 Stress- und Erschöpfungszustände: Eine Frage der Körperchemie

Dienstag, 06. November · 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter einer scheinbar grundlosen ausgeprägten Erschöpfung, die mit Symptomen wie depressiven Verstimmungen, chronischer Müdigkeit, Schlafproblemen, Reizbarkeit, Angstgefühlen, Frieren, Infektanfälligkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall, Fibromyalgie, unerfülltem Kinderwunsch und sexueller Schwäche einhergehen.

Häufig ist eine bis dahin nicht erkannte sogenannte Nebennierenererschöpfung mit einer gestörten Cortisol-Produktion die Ursache dieser Probleme.

In diesem Vortrag geht es um die Diagnose und die naturheilkundliche Therapie der Nebennierenererschöpfung. Tipps für zu Hause runden den Vortrag ab. Der Dozent lässt seine langjährige Praxiserfahrung mit in den Vortrag einfließen und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Heinz-Theo Gremme

0982 Herzwoche 2018: Herz außer Takt – Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung

Mittwoch, 07. November · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

„Herz außer Takt: Vorhofflimmern und Gerinnungshemmung“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen. Wie erkenne ich Vorhofflimmern? Wie erkennt der Arzt Vorhofflimmern? Das sind Fragen, die sich Betroffene immer wieder stellen. Lebensbedrohlich ist Vorhofflimmern nicht – aber der unregelmäßige Herzschlag kann zu Blutgerinnseln im Herzen führen, die, vom Blutstrom ins Gehirn verschleppt, ein Gefäß verschließen. Es droht ein Schlaganfall. Gerinnungshemmer können Patienten davor schützen. Aber schützen kann man nur die, deren Vorhofflimmern bekannt ist.

Die Herzwochen 2018 wollen Patienten und gefährdete Personen über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten informieren sowie die großen Fortschritte, die in der Behandlung des Vorhofflimmerns und auch ganz allgemein der Herzschwäche erzielt wurden, vorstellen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2018 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt, die in diesem Jahr das Vorhofflimmern zum Thema gewählt hat.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Dr. med. Siegbert Teichert

0983 Kreative Kräuterwerkstatt:

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen

Dienstag, 11. September · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,40 Euro

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen...!

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, welche Kräuter die Natur für welche Beschwerden bereit hält und wie man diese für sich nutzen kann. Es gibt eine kleine Einführung in die Welt der Kräuter. Anschließend gibt es die Möglichkeit, seine eigene „Kräuterapotheke“ nach Anleitung selbst herzustellen.

Bitte mitbringen: 1 Brettchen, 1 kleines Messer, kleine Fläschchen oder Döschen und Schraubgläser

Vielleicht ergibt sich aus diesem Treffen eine Gruppe, die sich jeden Monat regelmäßig treffen möchte, um gemeinsam wunderbare Kräutertinkturen und vieles mehr herzustellen.

Die Umlage von **5,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Gabriele Antonia Keller

0984 Kreative Kräuterwerkstatt:

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen

Dienstag, 13. November · 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,40 Euro

siehe Kurs 0983

Die Umlage von **5,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Gabriele Antonia Keller

0985 Heilsalben mit ätherischen Ölen herstellen

Samstag, 10. November · 11.00 – 14.00 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 4 UStd. · 15,00 Euro

Nach einer kurzen Einführung zur Herstellung und Geschichte von Salben und ätherischen Ölen werden wir an diesem Tag folgende Heilsalben für die eigene Haus- bzw. Reiseapotheke herstellen:

- Arnikasalbe für Gelenkentzündungen, Verstauchungen und Prellungen mit hochwertigem Arnikamazerat und ätherischen Ölen;
- Ringelblumensalbe für kleine Verletzungen, angereichert mit Sanddornfruchtflischöl und Manuka;
- Bärenbalsam mit heilemdem Johanniskrautmazerat, Heilkräutern wie Rosmarin, Wachholderbeeren, Chili und passenden ätherischen Ölen, der sowohl für Kopf- und Nervenschmerzen, als auch für Hexenschuss und Muskelverspannungen eingesetzt werden kann;
- Erkältungsbalsam mit heilfördernden ätherischen Ölen wie z.B. Eukalyptus citriodora, Cajeput, Thymian thymol, Weißtanne usw..

Für die hochwertigen Öle, Mazerate, ätherischen Öle, Bienenwachs usw. wird eine Gebühr in Höhe von 10,- Euro pro Person am Seminartag eingesammelt.

Bitte mitbringen: 4 kleinere (30 ml) Salbendosen aus der Apotheke

Höchsteilnehmerzahl: 12

Birgit von Arnim