



Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

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

Bewegung · Fitness · Gymnastik

0921 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 07. September · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 9 Vormittage · 12 UStd. · 28,20 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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sandra Pliska

0922 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 08. September · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Perenz

0923 Fit und Relax

Montag, 05. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert.

Dehn- und körperstraffende Übungen runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jeder Teilnehmende kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck

0924 Fit und Relax

Donnerstag, 08. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0923

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck



Gesundheitliche Bildung



0925 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 05. September · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 9 Nachmittage · 12 UStd. · 28,20 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!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sandra Pliska

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

Mittwoch, 19. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 30,20 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Peter Pelka

0927 Fit mit dem Hula Hoop

Montag, 05. September · 18.30 – 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

10 Abende · 13 UStd. · 32,20 Euro

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

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

Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Jennifer Hollan

0928 Raus dem Formtief mit der Outdoor-App „Komoot“

Samstag, 10. September · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 29,00 Euro

Wollen Sie zu Fuß, mit tollen Strecken vor der Haustür, Ihre Fitness steigern?

In diesem Seminar stellen wir Ihnen die App „Komoot“ vor, mit der ganz individuell eine Tour in der gewünschten Umgebung gefunden werden kann. Diese kann man dann ausgezeichnet abwandern. Die Streckenlänge kann im Laufe der Zeit gesteigert und somit gezielt mehr Fitness aufgebaut werden. Zudem kommt es zu einem Erleben der Natur und Umwelt, da nach und nach bisher unbekannte Strecken und Umgebungen erkundet werden können.

In der zweiten Hälfte des **Kurses** folgt ein praktischer Rundkurs mit der Gruppe in der Umgebung des Kursortes.

Bitte mitbringen: Handy, geeignete Kleidung, Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 17

Elmar Gröver

0929 Raus dem Formtief mit der Outdoor-App „Komoot“

Samstag, 24. September · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 29,00 Euro

siehe Kurs 0928

Bitte mitbringen: Handy, geeignete Kleidung, Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 17

Elmar Gröver

0930 Selbstverteidigung für Frauen - Einstiegskurs

Samstag, 24. September · 10.00 – 13.45 Uhr

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

In diesem Selbstverteidigungskurs kann jede Frau lernen, wie sie sich sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt. Nur durch das Erlernen geeigneter Techniken und Strategien kommen Frauen aus der Rolle des Opfers heraus. Dabei ist Selbstverteidigung nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Ihr Selbstvertrauen und Ihr Mut zur Zivilcourage werden somit in diesem Seminar gestärkt.

Inhalte:

- Stimme und Körpersprache, sicheres Auftreten
- Status und Verhalten
- Distanzen und Grenzen
- Aufmerksamkeit im Alltag
- Ursachen von Gewalt, Täterverhalten
- Grundsätze der Selbstverteidigung
- Konzepte, Taktiken, Techniken, Übungen zur Selbstverteidigung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl

0931 Selbstverteidigung für Frauen - Einstiegskurs

Samstag, 12. November · 10.00 – 13.45 Uhr

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

siehe Kurs 0930

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl

0932 Selbstverteidigung für Frauen - Aufbaukurs

Samstag, 03. Dezember · 10.00 – 13.45 Uhr

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

siehe Kurs 0930

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl

Wassergymnastik

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 12. September · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 69,10 Euro (erm. 54,80 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, 13. September · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 10 Abende · 13 UStd. · 66,00 Euro (erm. 53,60 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch



Gesundheitliche Bildung



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

Mittwoch, 07. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 79,40 Euro (erm. 64,20 Euro)

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

Höchstteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

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

Donnerstag, 08. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 79,40 Euro (erm. 64,20 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchstteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0945 Aqua-Vital – Aqua-Fitness: Kraft

Donnerstag, 11. August · 21.00 – 22.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 79,60 Euro (erm. 62,00 Euro)

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

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

Körper, Geist & Seele

W 0950 Pilates 50+

Dienstag, 06. September · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 54,70 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 +.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Janet Golde

0951 Pilates – für Anfänger*innen

Dienstag, 06. September · 18.20 – 19.50 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Abende · 22 UStd. · 54,70 Euro

siehe Kurs 0950

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Janet Golde

0952 Pilates – Mittelstufe

Dienstag, 06. September · 19.55 – 21.10 Uhr

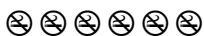
VHS, Raum 2 · 11 Abende · 18 UStd. · 45,30 Euro

siehe Kurs 0950

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Janet Golde



Gesundheitliche Bildung

0953 Yoga und Rückbildung A – für Frauen

Mittwoch, 07. September · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Nachmittage · 12 UStd. · 39,00 Euro

In diesem Yogakurs praktizieren wir Asanas (Stellungen) und halten diese. Dadurch dehnt und stärkst du alle Muskeln deines Körpers und steigerst deine Flexibilität. Viele Übungen stärken gleichzeitig den Beckenboden und helfen dir, nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden. 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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Cornelia Albers

0954 Yoga und Rückbildung B – für Frauen

Mittwoch, 02. November · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Nachmittage · 12 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0953

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Cornelia Albers

0955 Sanfte Rückengymnastik mit Yogaelementen am Vormittag

Montag, 12. September · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 15 UStd. · 38,20 Euro

In dieser Gymnastikstunde steht Ihr Rücken im Fokus!

Die sanften Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Beweglichkeit speziell für die Wirbelsäule und die sie umgebende Muskulatur fördern eine gesunde und schöne Körperhaltung. Beschwerden kann vorgebeugt und bereits bestehende Probleme können gelindert werden. Durch den Einsatz von Elementen aus dem Yoga werden Verspannungen gelöst und das Körperempfinden verbessert.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jeder Teilnehmende kann in seinem individuellen Beweglichkeits- und Belastungszustand trainieren.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Doris Nisch

0956 Aufrecht sein - wie geht denn das?

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 08. September · 16.45 – 17.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 49,40 Euro

Aufrecht sein - wie geht denn das? Spüren Sie den Alltagsstress auf den Schultern? Fällt es Ihnen schwer, nach einem langen Arbeitstag den Körper aufzurichten? Zusammen mit einer vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zertifizierten Kursleitung werden Sie daran arbeiten, Rückenproblemen vorzubeugen oder bestehende Probleme zu lindern. Das Übungsprogramm beinhaltet Erwärmung, Dehnung und Aufbau eines Muskelkorsetts zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Die Beweglichkeit der Gelenke steht dabei ebenso auf dem Programm wie die Entwicklung von Ausdauer und Kraft.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 10

Ingo van den Berg

0957 NeuroMove - Das sportliche, spaßige Gehirntraining

Donnerstag, 08. September · 15.35 – 16.35 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 49,40 Euro

Alltagsaufgaben in einer komplexen Umwelt erfordern von uns ein hohes Maß an Konzentration und Handlungsschnelligkeit. Untersuchungen aus der Neurobiologie zeigen, dass unsere Fähigkeit, Probleme zu erkennen und schnell zu lösen, trainiert werden kann. Dazu wird das Gehirn durch motivierende koordinative Bewegungsaufgaben stimuliert. Durch NeuroMove steigern Sie erwiesenermaßen Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihre Merkfähigkeit, Ihre körperliche und geistige Handlungsschnelligkeit und haben durch abwechslungsreiche Übungen auch noch Spaß.

Der Kurs in entspannter Atmosphäre setzt sich aus einer kurzen theoretischen Vorstellung von NeuroMove und den dann anschließenden praktischen Übungen



Gesundheitliche Bildung

zusammen, die sich in einen einleitenden Teil zur Erwärmung und Mobilisierung der Muskulatur, dem koordinativen Hauptteil zum Training von Geist und Körper und einem abschließenden Teil mit entspanntem Dehnen gliedern. Jeder kann mitmachen und sich verbessern, Alter oder körperliche Fitness spielen keine Rolle.

Der Kursleiter ist vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) zertifiziert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 10

Ingo van den Berg

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 06. September · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 06. September · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 11 Abende · 22 UStd. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 07. September · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 07. September · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0966 Yoga „am Morgen“

Montag, 05. September · 10.00 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 20 UStd. · 47,00 Euro

Yoga ist ein indisches, altes Übungssystem, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Kurs stehen Körperübungen mit bewusster, achtsamer Atmung und die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen im Vordergrund. Die Asanas (Körperübungen) dehnen und kräftigen die Muskulatur und Faszien. Wir lassen die Stunde mit einer kurzen Entspannungsmeditation (z.B. Bodyscan) ausklingen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Höchstteilnehmerzahl: 10

Anja Kurzeja



0967 Rücken-Qigong

Donnerstag, 08. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 51,00 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 11 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

0968 ZENbo® Balance Training

Ein sanftes Body & Mind-Training für Alt und Jung

Mittwoch, 16. November · 10.00 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 4 Vormittage · 7 UStd. · 52,00 Euro

ZENbo® Balance ist ein spezielles Kurskonzept, bei dem westliche Entspannungsverfahren, wie z.B. die progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Meditation mit den traditionellen fernöstlichen Bewegungsübungen aus Yoga, Qi Gong und Tai Chi kombiniert werden.

Die sanften Bewegungselemente aus dem ganzheitlichen Body- und Mindtraining sind leicht erlernbar und hervorragend geeignet zur Integration in „jedermann's“ (Arbeits-) Alltag. ZENBo® Balance eignet sich für alle Altersgruppen und ist eine sanfte Form der Bewegung.

Während der 3 Übungsphasen SILENCE / MOVE / RELAX & GO erfahren Sie wohlthuende Entspannung, ZENtrierung und Bewegung.

Als GO bekommen Sie eine kleine Geschichte mit auf den Weg, die ein wenig zum Nach- oder Umdenken anregt.

Wir brauchen eine Isomatte, dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Tina Sarau

0969 Autogenes Training für Frauen A

Dienstag, 06. September · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Vormittage · 8 UStd. · 29,40 Euro

Die Belastungen des Alltags stellen hohe Anforderungen an uns. Autogenes Training (AT) kann ein Weg sein, Ruhe und Entspannung zu finden. Einmal erlernt ist es jederzeit anwendbar. Mit Hilfe Ihrer eigenen Vorstellungskraft und positiver Formeln regen Sie gezielt Ihr vegetatives Nervensystem an. Nerven und Kreislauf werden positiv beeinflusst, die Muskulatur lockert sich und Sie entspannen mental. Wer die Grundlagen des AT beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. Gönnen Sie sich diese Zeit für sich!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Isomatte mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Cornelia Albers

0970 Autogenes Training für Frauen B

Dienstag, 08. November · 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 6 Vormittage · 8 UStd. · 29,40 Euro

siehe Kurs 0969

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Isomatte mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Cornelia Albers



Gesundheitliche Bildung



0971 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 30. September · 19.30 – 20.45 Uhr

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

An diesem Abend können Sie ganz entspannen und sich eine Auszeit gönnen.

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Kathrin Buhl

0972 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 04. November · 19.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0971

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Kathrin Buhl

0973 Waldbaden A:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Samstag, 10. September · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 12,00 Euro

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

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0974 Waldbaden B:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Sonntag, 25. September · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Sonntag · 3 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0973

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0975 Entspannung lernen

Sonntag, 23. Oktober · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 15,00 Euro

Es gibt viele wirksame Möglichkeiten, Entspannung zu finden. Aber was passt zu mir? Kann ich lernen, mich bewusst und gezielt zu entspannen und das auch im Alltag?

Die Antwort lautet: Ja!

Wir werden uns in diesem Kurs Zeit dafür nehmen, unterschiedliche Wege kennen zu lernen, sie zu praktizieren und zu üben.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat so die Gelegenheit, die eigene Entspannungsfähigkeit zu entdecken.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Astrid Socha



Gesundheitliche Bildung

0976 Progressive Muskelentspannung (PMR / PME)

Sonntag, 27. November · 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 15,00 Euro

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

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Astrid Socha

Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0980 Der eigene Heilkräutergarten

Dienstag, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

In diesem Seminar zeige ich auf, welche Kräuter und Pflanzen mit „Heilwirkung“ in unseren Gärten angebaut werden können, welche Standortansprüche sie haben und wie sie gepflegt werden können, damit sie lange erhalten bleiben. Es gibt Gestaltungsvorschläge für den großen und den kleinen Garten sowie den Senkrecht- und den Balkongarten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann

0981 Kräutersafari

Samstag, 17. September · 10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro (keine Ermäßigung)

Überall in der Natur, auf renaturierten Industrieflächen und auf unseren Straßen werden wir von wildwachsenden Pflanzen begleitet. Viele - uns allen als „Unkräuter“ bekannte - Pflanzen sind Heilpflanzen oder essbare Wildkräuter. Und auch in Bäumen und Sträuchern steckt jede Menge Heilkraft. Auf dieser Kräuterwanderung werden uns unzählige Heilpflanzen und Wildkräuter begegnen. Sie werden Geschichten und Mythen über die Pflanzen hören, erfahren Wissenswertes über ihre Heilkräfte und bekommen Tipps für die feine Kräuterküche. Sie werden die Möglichkeit bekommen, Wildkräuter selbst zu sammeln (ja nach Wetterlage und Saison), die Sie anschließend zu Hause zu Kräuterrouladen, Pesto, Kräuterpfannkuchen oder auch zu einem feinen Wildkräuterlikör weiterverarbeiten können.

Wer Kräuter sammeln möchte, bringt bitte ein Körbchen oder Stoffbeutel mit, keinesfalls jedoch Plastiktüten!

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann

0982 Pflanzenheilkunde für Laien und Kräuterinteressierte

Mittwoch, 19. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Was ist eigentliche Pflanzenheilkunde und wer hat sie erfunden? In diesem Seminar geht es um die fast 6000-jährige Geschichte der Heilpflanzenmedizin und was von dem, was „damals“ angewendet wurde, heute noch Gültigkeit hat. Aber was macht eine Pflanze zur Heilpflanze und ab wann ist sie ein Gift? Wo sind Grenzen und die Chancen in der Behandlung von Krankheiten mit Pflanzen?

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann



Gesundheitliche Bildung



0983 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 22. Oktober · 10.00 – 16.45 Uhr

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

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

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

Was ist der stärkste Muskel im Körper?

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

Wünschen Sie sich mehr Entspannung?

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

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

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 10

Regine Geldermann

Herzwochen 2022

0984 Blutdruck – Volkskrankheit Nr. 1

Dienstag, 15. November · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Volkskrankheit Nummer 1: Hoher Blutdruck. Fast 35% der Bevölkerung in Deutschland hat die Diagnose Bluthochdruck. Aber was steckt hinter den Zahlen 80 zu 140? In diesem Seminar wird in einfachen Worten erklärt, was Blutdruck überhaupt ist, wofür wir einen „Blutdruck“ haben, was die beiden Zahlen „unterer“ und „oberer“ Wert bedeuten und warum hohe Werte als so gefährlich dargestellt werden. Zusätzlich zu den schulmedizinischen Behandlungen werden Methoden und Wege erläutert, die jede/r Einzelne für einen guten Blutdruck anwenden kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Rosalie Surmann

0985 Herzwochen 2022: „Turbulenzen im Herz“ – Vorhofflimmern

Mittwoch, 23. November · 19.00 – 20.30 Uhr

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

In Deutschland leiden rund 1,8 Millionen Menschen an Vorhofflimmern, der häufigsten andauernden Herzrhythmusstörung. Vorhofflimmern ist eine ernst zu nehmende Herzrhythmusstörung, die manchmal aber auch ohne größere Symptome auftritt. Gerade beim ersten Auftreten löst Vorhofflimmern bei vielen Menschen Angst und Beklemmung aus, wenn sie merken, dass ihr Herz aus dem Takt gerät. Für die Betroffenen ist es daher wichtig zu wissen, ob diese Rhythmusstörung behandelt werden muss und welche Therapiemöglichkeiten bestehen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2022 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Dr. med. Siegbert Teichert

Das könnte Sie auch interessieren!

1010 Vortrag: Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung - aber wie?

Dienstag, 25. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Jede Krankheit hat Ursachen, auch wenn sie beim Einzelnen unbekannt sind. Nur eine Behandlung, die die Ursachen berücksichtigt, ist eine Heilbehandlung.“ (Dr. M. O. Bruke)
Immer wieder beschäftigen wir uns mit unserer Ernährung. Auslöser sind Lebensmittelskandale, der eigene Antrieb oder gesundheitliche Gründe. Neue Trends, oft

🍷🍷🍷🍷🍷 **Gesunde Ernährung · Kochkulturen** 🍷🍷🍷🍷🍷

verbunden mit dem (Fast)Verzicht auf bestimmte Nährstoffe oder mit dem Kauf exotischer Lebensmittel, versprechen Genuss, einen hohen Wohlfühlfaktor und mehr. Vollwerternährung klingt verstaubt, ist kein Trend, sondern ein echter Dauerbrenner und sehr vielseitig. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie im Alltag natürlich, gesund und lecker ernähren können. Informieren Sie sich über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit und warum es wichtig ist, Lebensmittel mit ihrem vollen Wert zu essen.

Die Dozentin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Petra Klaus

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„Volkshochschule macht gesünder – und welttoffen“

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

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

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

Hinweis für alle Kochkurse!

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

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

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

1010 Vortrag: Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung - aber wie?

Dienstag, 25. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Jede Krankheit hat Ursachen, auch wenn sie beim Einzelnen unbekannt sind. Nur eine Behandlung, die die Ursachen berücksichtigt, ist eine Heilbehandlung.“ (Dr. M. O. Bruke)
Immer wieder beschäftigen wir uns mit unserer Ernährung. Auslöser sind Lebensmittelskandale, der eigene Antrieb oder gesundheitliche Gründe. Neue Trends, oft verbunden mit dem (Fast)Verzicht auf bestimmte Nährstoffe oder mit dem Kauf exotischer Lebensmittel, versprechen Genuss, einen hohen Wohlfühlfaktor und mehr. Vollwerternährung klingt verstaubt, ist kein Trend, sondern ein echter Dauerbrenner und sehr vielseitig. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie im Alltag natürlich, gesund und lecker ernähren können. Informieren Sie sich über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit und warum es wichtig ist, Lebensmittel mit ihrem vollen Wert zu essen.

Die Dozentin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Petra Klaus

Internationale Küche

1020 Eine kulinarische Reise durch die Küche der Toskana

Montag, 19. September · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Abend · 5 UStd. · 28,00 Euro (inkl. Umlage)

Wer hat nicht davon geträumt, einmal eine kulinarische Reise durch den mediterranen Süden zu machen und die Speisen und Weine dieser Region zu verkosten. Oft behält man diese Träume für das Alter vor und begnügt sich, davon zu träumen. An diesem Abend wollen wir diese Träume realisieren, indem wir einige Köstlichkeiten gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre genießen. Ich freue mich auf diesen Abend, Ihr Tonio Abbruzzi!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 15 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tonio Abbruzzi

1021 Thailändisch kochen. Scharf & würzig!

Mittwoch, 19. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)

Heute wird es feurig! Es gibt typische Gerichte aus Thailand: Erdnusssoße, Chili, Reis und Kokosnussmilch gehören selbstverständlich dazu. Sie können gespannt sein auf einen Hauch von Thailand.

Die Lebensmittelumlage von **12,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Weihnachtliche Genüsse

1030 Weihnachtsmenü

Samstag, 26. November · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Sie haben zum Weihnachtsessen eingeladen und haben Angst es zeitlich nicht zu schaffen? In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges Festmenü, angefangen von der Suppe über Salat, Geflügel und Beilagen, bis hin zum Dessert. Dieses Menü lässt Ihnen Zeit, Weihnachten zu genießen. Lassen Sie uns gemeinsam das Menü genießen.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

1031 Ein italienisches Weihnachtsessen

Montag, 28. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

1 Abend · 5 UStd. · 30,00 Euro (inkl. Umlage)

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener und - wie bei uns in Deutschland - begehen die Italiener diese Tage auch als ein kulinarisches Fest. Bereits Wochen vorher wird geplant, was gekocht werden soll, damit das Weihnachtsfest auch ein Fest der Gaumenfreude wird.

Das Weihnachtsmenü ist in jeder Region Italiens unterschiedlich, jedoch ist die Festtafel überall reichlich gedeckt mit leckeren Speisen wie Antipasti und Nudelgerichten sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsgerichte aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Gerichte, z.B. die, die einer Marinade bedürfen, von mir etwas vorbereitet. Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 17,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Tonio Abbruzzi

1032 Geschenke aus der Küche – Überraschungen selbst gemacht!

Nicht nur zu Weihnachten!

Samstag, 03. Dezember · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

Die Weihnachtszeit hat begonnen und es fehlen noch Geschenke? Wie wäre es dann mit einem Geschenk aus der Küche: Brombeer - Rotweingelee, Quarkstollen mit Nussfüllung, Konfekt, Plätzchen, Torte, aromatisierte Öle, Dips, Brote und viele andere leckere Sachen. Lassen Sie sich überraschen.

Die Lebensmittelumlage von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer, 3 Flaschen mit Verschluss, 3 Gläser mit Deckel und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Kochen wie im alten Rom

1040 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 28. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 29,50 Euro (inkl. Umlage)

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen wir auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom.

Die Römer liebten duftende Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein.

In diesem Kurs werden wir ein außergewöhnliches Menü nach Originalrezepten der römischen Autoren Cato, Apicius und Columella (2. Jh.v.Chr. bis 1. Jh.n.Chr.) kochen und gemeinsam genießen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie allerlei Kurioses über die Tischsitten der alten Römer.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **14,00 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: 12

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

1050 Welcher Wein zu welchem Anlass?

Samstag, 24. September · 18.30 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. Ob Weißwein oder Rotwein - verschiedene Herkunftsgebiete, Ausbaustufen, Geschmacksnuancen und Qualitätsstufen machen eine gezielte Auswahl schwierig.

In dieser Veranstaltung geht es um die Vielfalt des Weines und die richtige Auswahl eines passenden „Rebensaftes“. Die Bandbreite reicht vom leichten Terrassenwein (weiß oder rot) für den Sommer, typische Weiß- oder Rotweine für die gesellige Runde, passende Kombinationen von Käse und Wein, passende Begleiter (rot oder weiß) zum guten Essen bis hin zum edelsüßen Dessertwein. So erhalten Laien aber auch „Kenner“ der einen oder anderen Weinsorte die Möglichkeit, ihren Horizont zu erweitern und neue Geschmackswelten zu entdecken.

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.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

1051 Europäischer Weinabend: Rot- und Weißwein

Samstag, 10. Dezember · 18.30 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

Wein ist ein europäisches Kulturgut! Er ist so vielfältig wie seine Anbauggebiete, Rebsorten und Verarbeitungsmethoden (Ausbauformen). Die Teilnehmer*innen erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbauggebiete Deutschlands, Frankreichs, Italiens und Spaniens sowie über ihre Weintechniken. Es werden ausschließlich Weißweine und Rotweine vorgestellt sowie probiert. Die Teilnehmer*innen sollen die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten kennenlernen, z.B. Rebsorten und Weinherstellung und sie erhalten Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, zur richtigen Wahl des Weines und zum fachgerechten Servieren. Es werden ca. 20 Weine probiert.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Harald Burg