

### „VHS macht gesünder!“

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

### Bewegung – Fitness – Tanz

#### **0601 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag**

*Montag, 04. 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: 12*

*Sandra Pliska*

---

#### **0602 Fit Mix für Frauen**

*Mittwoch, 06. September · 10.00 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 11 UStd. · 26,10 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*

---

#### **0603 Ganzkörper Workout – intensiv**

*Donnerstag, 07. 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: 20

Martina Perenz

---

**0604 Fit und Relax**

**Montag, 04. 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 sowie begleitende Entspannung runden das abwechslungsreiche Programm ab. Jeder Teilnehmende kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

---

**0605 Fit und Relax**

**Donnerstag, 07. September · 19.00 – 20.30 Uhr**

**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro**

siehe Kurs 0604

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

---

**0606 Fit mit dem Hula Hoop**

**Montag, 04. September · 18.30 – 19.30 Uhr**

**Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 39,00 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: 20

N.N.

---

**0607 buggyFit®**

**Donnerstag, 28. September · 09.15 – 10.30 Uhr**

**Parkplatz am Stimbergpark · 6 Vormittage · 10 UStd. · 42,00 Euro**

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

Da du dein Baby einfach im Buggy mitbringen kannst, brauchst du keine Betreuung und tust gleichzeitig etwas Gutes für dich und deinen Körper.

---

Daneben lernst du andere Mamas kennen, woraus sich vielleicht die ein oder andere Freundschaft für dich und dein Kind entwickelt.

Solange das Wetter es zulässt, trainieren wir an der frischen Luft, ansonsten finden die Kurse in einem Kursraum oder online statt. Mitmachen kann jede Mama nach absolviertem Rückbildungskurs.

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Christina Huhn*

---

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

**Samstag, 16. September · 10.00 – 13.45 Uhr**

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

In diesem Workshop kann jeder und jede lernen, wie man sich im Alltag, auf dem Schulhof, in der Familie ... sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt und sich vor Übergriffen schützen kann. Nur durch das Erlernen geeigneter Techniken und Strategien kommt man aus der Rolle des Opfers heraus. Dabei ist die Fähigkeit, sich selbst zu schützen, nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Ihr Selbstvertrauen und Ihr Mut zur Zivilcourage werden somit in diesem Seminar gestärkt.

Inhalte:

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Christian Kotulla-Pohl*

---

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

**Samstag, 11. November · 10.00 – 13.45 Uhr**

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

siehe Kurs 0608

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Christian Kotulla-Pohl*

---

**0610 Faszientraining**

**Dienstag, 05. September · 15.40 – 16.40 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 41,40 Euro**

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern und Bindegewebszellen bestehen und den ganzen Körper wie ein Geflecht durchziehen. Dieses kollagene Bindegewebe schützt unsere Organe, gibt dem Körper Halt und ist an allen Bewegungen beteiligt.

Durch Bewegungsmangel, falsche Bewegungsabläufe oder Verletzungen „verkleben, verhärten, verkürzen“ die Faszien und der Körper wird unbeweglicher; Verspannungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Organprobleme sowie Fehlhaltungen können die Folge sein.

---

Das Ziel des Faszientrainings besteht darin, Verklebungen, Verspannungen oder Verhärtungen des Gewebes zu lösen, damit es in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehren kann. Zusammen mit weiteren Dehnübungen und Übungen aus dem Pilatestraining wird eine Verbesserung der Beweglichkeit erreicht und das körperliche Wohlbefinden steigt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

---

### **W 0611 Pilates 50+**

**Dienstag, 05. September · 16.45 – 18.15 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 60,60 Euro**

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

---

### **W 0612 Pilates für Anfänger\*innen**

**Dienstag, 05. September · 18.20 – 19.50 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 60,60 Euro**

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

---

### **W 0613 Pilates - Mittelstufe**

**Dienstag, 05. September · 19.55 – 21.10 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 12 Abende · 20 UStd. · 50,90 Euro**

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

---

### **0614 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen**

**Mittwoch, 06. September · 17.30 – 19.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 11 Abende · 22 UStd. · 47,00 Euro**

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Heike Döll

---

### **0615 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

**Mittwoch, 06. September · 19.10 – 20.10 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 11 Abende · 15 UStd. · 39,00 Euro**

Der Kurs richtet sich an Frauen ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen Schrittkombinationen, eine gute Beweglichkeit des Körpers, Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Für jedes Alter erlernbar. Die Grundlagen aus diesem Kurs sind in verschiedenen Tanzbereichen auffindbar.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

---

**W 0616 Orientalischer Tanz II****Montag, 04. September · 18.00 – 19.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Mechthild Homann***W 0617 Orientalischer Tanz III****Montag, 04. September · 19.15 – 20.15 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Abende · 16 UStd. · 41,40 Euro**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Mechthild Homann***Wassergymnastik****W 0621 Wassergymnastik A****Montag, 11. September · 16.00 – 17.00 Uhr****Maritimo · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 64,40 Euro (erm. 52,00 Euro)**

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

*Höchsteilnehmerzahl: 15**Doris Nisch***W 0622 Wassergymnastik B****Dienstag, 12. September · 19.30 – 20.30 Uhr****Maritimo · 10 Abende · 13 UStd. · 64,40 Euro (erm. 52,00 Euro)**

siehe Kurs 0621

*Höchsteilnehmerzahl: 18**Doris Nisch***W 0623 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A****Mittwoch, 06. September · 20.00 – 21.00 Uhr****Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 71,80 Euro (erm. 57,50 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: 18**Elisabeth Baumann***W 0624 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B****Donnerstag, 07. September · 20.00 – 21.00 Uhr****Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 77,40 Euro (erm. 62,20 Euro)**

siehe Kurs 0623

*Höchsteilnehmerzahl: 18**Elisabeth Baumann*

## **W 0625 Aqua-Vital – Aqua-Fitness: Kraft**

**Donnerstag, 21. September · 21.00 – 22.00 Uhr**

**Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 82,20 Euro (erm. 64,60 Euro)**

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

**Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Martina Malinowski*

## **Entspannung und Stressbewältigung**

### **0631 Yoga am Morgen**

**Montag, 04. September · 10.00 – 11.15 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 20 UStd. · 48,00 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 (überwiegend ruhende Körperstellungen) dehnen und kräftigen die Muskulatur und Faszien. Von Woche zu Woche wirst du spüren, wie dir die Übungen leichter fallen und du routinierter wirst. Mit der Anfangs- und Endentspannung entspannst du nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. In einer kurzen Meditation gelangst du zu deinem wahren Inneren und bist im Einklang mit dir selbst.

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Cornelia Albers*

### **0632 Yoga am Nachmittag**

**Donnerstag, 14. September · 17.00 – 18.30 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 52,50 Euro**

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

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Bärbel Löhr*

**W 0633 Yoga für Körper, Geist und Seele A***Dienstag, 05. September · 15.30 – 17.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 48,60 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 0634 Yoga für Körper, Geist und Seele B***Dienstag, 05. September · 17.00 – 18.30 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 48,60 Euro*

siehe Kurs 0633

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

---

**W 0635 Yoga für Körper, Geist und Seele C***Dienstag, 05. September · 18.30 – 20.00 Uhr**Realschule, UG, Raum 003 · 12 Abende · 24 UStd. · 48,60 Euro*

siehe Kurs 0633

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

---

**W 0636 Yoga für Körper, Geist und Seele D***Mittwoch, 06. September · 18.30 – 20.00 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 11 Abende · 22 UStd. · 44,80 Euro*

siehe Kurs 0633

**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 0637 Yoga für Körper, Geist und Seele E***Mittwoch, 06. September · 20.00 – 21.30 Uhr**DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 11 Abende · 22 UStd. · 44,80 Euro*

siehe Kurs 0633

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

---

**0638 Lebenslust erleben mit Lachyoga***Samstag, 09. September · 10.00 – 12.30 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 3 UStd. · 20,00 Euro*

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

---

auch, wie gut Lachen ohne Grund tun kann.

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

Christine Zunke

---

**0639 Lebenslust erleben mit Lachyoga**

**Sonntag, 03. Dezember · 10.00 – 12.30 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Sonntag · 3 UStd. · 20,00 Euro**

siehe Kurs 0638

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

Christine Zunke

---

**0640 Rücken Qi Gong**

**Donnerstag, 19. Oktober · 09.00 – 10.30 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 35,00 Euro**

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

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

Dieser Kurs richtet sich an:

- alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;
- alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;
- alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;
- alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

**Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Melanie Schielke

---

**0641 Faszination meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck**

**Samstag, 09. und Sonntag 10. Dezember · 13.00 – 19.00 Uhr**

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

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

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

Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Frank Goll

---



### **0642 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen**

*Freitag, 01. September · 19.30 – 20.45 Uhr*

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

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

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

**Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Kathrin Buhl*

---

### **0643 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen**

*Freitag, 10. November · 19.30 – 20.45 Uhr*

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

siehe Kurs 0642

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

**Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Kathrin Buhl*

---

### **0644 Yoga im Wald**

*Sonntag, 03. September · 10.00 – 12.15 Uhr*

*Treffpunkt: An den Tennisplätzen · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro*

Yoga hilft uns, als ganzheitliches System in jeglichen Belangen Körper und Geist zu harmonisieren. Und ein Aufenthalt im Wald kann in erstaunlichem Maße zu unserer Gesunderhaltung beitragen, denn bereits zwei Stunden im Wald aktivieren unser Immunsystem um ca. 40%.

All das machen wir uns in diesem Workshop zunutze: in ruhiger, entspannter Waldatmosphäre praktizieren wir im Sinne des Waldbadens eine sinnliche und entspannende Achtsamkeitspraxis.

Wir praktizieren sowohl yogische Atemübungen (Pranayama), wie auch Körperübungen (Asanas) und Meditation. Freuen Sie sich auf diese wohltuende Kombination aus Waldbaden und Yogapraxis.

Diese Yogapraxis ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und es wird keinerlei Equipment benötigt

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

**Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie eigene Getränke.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Laura Roch*

---



## **0645 Krafrituale im Wald**

**Sonntag, 24. September · 10.00 – 12.15 Uhr**

**Treffpunkt: An den Tennisplätzen · 1 Sonntag · 3 UStd. · 10,00 Euro**

Rituale sind sich oftmals wiederholende Handlungen mit festgelegten Gesten, Zeremonien und Gebräuchen, deren Ablauf bestimmten Regeln unterworfen ist. Es gibt religiöse, kulturelle und auch alltägliche Riten.

Sogenannte „Krafrituale“ helfen uns, im hektischen Alltag genauso wie in besonders herausfordernden Zeiten wieder an eine Energiequelle in uns selbst anzuknüpfen, sodass wir in unsere eigene Kraft kommen und aus dem Vollen schöpfen können. Rituale können regelmäßig praktiziert werden und ein heilsamer Ankerpunkt im Alltagsstress sein.

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

**Denken Sie bitte an wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk sowie eigene Getränke.**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Laura Roch*

---

## **0646 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene**

**Samstag, 09. September · 10.00 – 16.45 Uhr**

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

### **Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?**

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

### **Was ist der stärkste Muskel im Körper?**

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

### **Wünschen Sie sich mehr Entspannung?**

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

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

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

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Regine Geldermann*

---

## **0647 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene**

**Samstag, 30. September · 10.00 – 16.45 Uhr**

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

siehe Kurs 0646

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Regine Geldermann*

---

### **0651 Und plötzlich ein „Pflegefall“: Von der Antragstellung bis zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit**

**Dienstag, 26. September · 19.30 – 21.00 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro**

Pflegebedürftigkeit gehört nicht unbedingt zu unseren Lieblingsthemen. Dabei kann ein akutes Ereignis wie ein Unfall oder eine Krankheit eine Pflegesituation zur Folge haben. Eigene Betroffenheit oder die von nahen Angehörigen macht dringende und möglichst unbürokratische Unterstützung notwendig. Einführend werden der Begriff der Pflegebedürftigkeit und die gesellschaftliche Relevanz erläutert. Im Anschluss werden die Grundprinzipien der sozialen Pflegeversicherung vorgestellt. Die Teilnehmer\*innen erhalten einen Überblick wie die Antragstellung, Pflegebegutachtung und Bewertung verlaufen.

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

**Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Christoph Gruczyk*

---

### **0652 Und plötzlich ein „Pflegefall“: Welche Leistungen stehen mir zu?**

**Mittwoch, 27. September · 19.30 – 21.00 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro**

Bezugnehmend auf das vorangegangene Seminar „Und plötzlich ein „Pflegefall“: von der Antragstellung bis...“ werden die zahlreichen Leistungen der sozialen Pflegeversicherung vorgestellt. Hierbei werden die Leistungsarten aus der Pflegepraxis anhand von Beispielen erörtert.

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

**Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Christoph Gruczyk*

---

### **0653 Durchblick behalten im Gesundheitswesen: Formen der Unterstützung bei Krankheit, Pflege und Behinderung**

**Dienstag, 17. Oktober · 19.30 – 21.00 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · 8,00 Euro**

Das Thema Gesundheit genießt einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert. Die gesundheitsbezogenen Leistungen der unterschiedlichen Sozialversicherungen bieten differenzierte Hilfen (z.B. bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Behinderung) an. Das Seminar möchte einen ersten Ein- und Überblick über die vielfältigen Angebote des Gesundheitssystems vermitteln.

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

**Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Christoph Gruczyk*

---

### **0654 Herzwochen 2023: Herzkrank? Schütze dich vor dem Herzstillstand!**

**Mittwoch, 15. November · 19.00 – 20.30 Uhr**  
**VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. Expertenschätzungen

zufolge haben rund sechs Millionen Menschen in Deutschland eine KHK, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt. In den Herzwochen 2023 wollen wir darüber informieren, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren.

**Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2023 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.**

**Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.**

*Dr. med. Siegbert Teichert*

## Ernährung, Kochen und 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.

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!!!

## Backvergnügen

### **0661 Köstliche Käsekuchen**

**Samstag, 23. September · 13.00 – 18.15 Uhr**

**Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 32,70 Euro (inkl. Umlage)**

Der Klassiker ist der Hit auf jedem Kaffeetisch. Peppen Sie den Klassiker doch mal auf: Orangen, knackiges Baiser, köstliche Füllungen, Streusel, Mohn, Obst und eine fruchtige Creme sorgen für leckere Abwechslung.

Im Anschluss wird natürlich gemütlich Kaffee getrunken und der Kuchen probiert.

**Die Lebensmittelumlage von 15,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter und eine Schürze sowie eine Springform und einen Mixer (falls vorhanden) mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Monika Reuter*