

„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, 16. September · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Termine · 13 UStd. · 31,60 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, 18. September · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Termine · 13 UStd. · 31,60 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, 12. September · 17.30 - 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 11 Termine · 22 UStd. · 44,80 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, 09. September · 19.00 - 20.30 Uhr**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 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

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Tanja Forck***0605 Fit und Relax***Donnerstag, 12. September · 19.00 - 20.30 Uhr**Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 11 Termine · 22 UStd. · 44,80 Euro*

siehe Kurs 0604

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

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Tanja Forck*

Pilates

W 0611 Pilates A*Dienstag, 10. September · 15.30 - 16.45 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 51,00 Euro*

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

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Janet Golde***W 0612 Pilates B***Dienstag, 10. September · 16.45 - 18.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 60,60 Euro*

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Janet Golde***W 0613 Pilates C***Dienstag, 10. September · 18.15 - 19.15 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 41,40 Euro*

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

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

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Janet Golde*

W 0614 Pilates D*Dienstag, 10. September · 19.15 - 20.30 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 51,00 Euro*

siehe Kurs 0611

Für alle Altersgruppen

Bitte mitbringen: Sportzeug, Turnschuhe, Isomatte, Handtuch & Getränk*Höchsteilnehmerzahl: 12**Janet Golde***Tanzen****W 0621 Orientalischer Tanz***Montag, 09. September · 18.45 - 19.45 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 41,40 Euro*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12**Mechthild Homann***0622 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien***Mittwoch, 11. September · 18.00 - 19.30 Uhr**VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro*

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

Kein Zumba! - Kein Countrystyle!

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

Linedance macht Spaß

UND

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

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

Bitte mitbringen: flache Schuhe mit glatter Sohle und Getränk*Höchsteilnehmerzahl: 16**Karin Marquardt***0623 Begegnung durch Bewegung:****Hip-Hop und Contemporary für Erwachsene***Montag, 09. September · 18.00 - 19.30 Uhr**Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · gebührenfrei*

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Isomatte und Getränk

Gefördert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

*Höchsteilnehmerzahl: 20**Solomiia Sasse*

0624 Begegnung durch Bewegung:
Hip-Hop und K-Pop für Jugendliche ab 12 Jahren
Mittwoch, 11. September · 16.30 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · gebührenfrei

Du findest Hip-Hop und K-Pop super und willst die neuesten Freestyle-Moves erlernen? Unser Kurs eignet sich perfekt für den Einstieg! Wir erlernen gemeinsam die grundlegenden Schritte und leicht erlernbare Choreografien – passend zu aktueller und cooler Musik.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk

Gefördert durch die Entwicklungspauschale des Landes NRW.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Solomiia Sasse

Entspannung · Stressbewältigung

0637 Gesichtsyoga & Faceforming
Montag, 09. September · 18.45 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 8 Termine · 8 UStd. · 25,00 Euro

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

Bitte mitbringen: ein kleiner Standspiegel, ein Stirnband oder Haarreif

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabrina Geide

0638 Yoga-Workshop: Liebesbrief an dich selbst
Sonntag, 29. September · 11.00 – 13.15 Uhr
Treffpunkt: s.u. · 1 Termine · 3 UStd. · 15,00 Euro

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

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

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

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Schreibutensilien und Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabrina Geide

0639 Yoga am Morgen
Montag, 09. September · 10.00 - 11.15 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 47,90 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*

0640 Yoga am Nachmittag A

Donnerstag, 12. September · 15.30 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 11 Termine · 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: 10 *Bärbel Löhr*

0641 Yoga am Nachmittag B

Donnerstag, 12. September · 17.00 - 18.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 11 Termine · 22 UStd. · 52,50 Euro

siehe Kurs 0640

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

0642 Yoga am Abend

Donnerstag, 19. September · 18.45 - 20.15 Uhr
VHS, Raum 2 · 9 Termine · 18 UStd. · 43,50 Euro

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

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

0643 Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 10. September · 10.00 - 11.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 39,00 Euro

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

Im Zentrum dieses Kurses stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die die Übungen nicht auf



der Matte ausführen können. Begonnen wird mit Atemübungen. Dann folgen yogatypische Bewegungsabläufe für Füße, Beine, Hände, Arme, Rücken, Schulter, Nacken und Kopf. Abschließend folgt die Entspannung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0644 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 10. September · 15.30 - 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0645 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 10. September · 17.00 - 18.30 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0644

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0646 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 10. September · 18.30 - 20.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0644

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0647 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 11. September · 18.30 - 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0644

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0648 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 11. September · 20.00 - 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Termine · 24 UStd. · 48,60 Euro

siehe Kurs 0644

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0649 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qi Gong - Tai Chi

Donnerstag, 12. September · 09.00 - 10.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 11 Termine · 22 UStd. · 47,00 Euro

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

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit und Meditation. Die Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu sammeln. Die Übungssysteme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit uns selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag.

Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung

Höchsteilnehmerzahl: 12

Melanie Schielke

0650 Gemütliches Wald-Yoga am Abend

Samstag, 14. September · 17.00 - 19.15 Uhr
Treffpunkt: Auf der Grillhüttenwiese · 1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro

Mit einer sanften Yogapraxis und ruhigen Atemübungen in idyllischer Waldatmosphäre können Sie den Tag ausklingen lassen.

Erlauben Sie sich, beim gemütlichen Wald-Yoga ganz bei sich anzukommen und sich vom Stress und Lärm des Alltags zu erholen.

Abgerundet werden die Yogasequenzen von einem gemütlichen Abendritual mit Tee, den Sie selbst von zu Hause mitbringen.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene.

Denken Sie bitte an warme, gemütliche und wetterangepasste Kleidung sowie ihren Lieblingstee in einer eigenen Thermosflasche und eine Sitzunterlage/kleines Handtuch. Es wird kein Yoga-Equipment benötigt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Laura Roch

0651 Yoga und Waldbaden

Sonntag, 29. September · 10.00 - 12.15 Uhr
Treffpunkt: Auf der Grillhüttenwiese · 1 Termin · 3 UStd. · 10,00 Euro

In diesem Kurs werden zwei Systeme vereint, die unserer Gesundheit sehr zuträglich sein können: Yoga als ursprünglich indisches, ganzheitliches System mit Pranayama (Atemübungen), Asana (Körperstellungen) und Meditation sowie das ursprünglich japanische Waldbaden, welches das achtsame Eintauchen in die Waldatmosphäre meint. Kombiniert erwartet uns eine tief harmonisierende, entspannende Erfahrung und eine einzigartige Reise zu uns selbst.

Denken Sie bitte an warme, wetterangepasste Kleidung, eine kleine Sitzunterlage/kleines Handtuch und eigene Getränke.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0652 Yoga im Herbst

Sonntag, 13. Oktober · 10.00 - 12.15 Uhr

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

Der Herbst steht im Zeichen des Übergangs von Wärme zu Kälte, Helligkeit zu Dunkelheit, und von prallem und lautem Leben zu vermehrter Stille.

Nun ist es an der Zeit, Innenkehr, Dankbarkeit und Ruhe zu kultivieren.

Im Herbst können wir von einer stabilisierenden, erdenden und meditativen Yogapraxis profitieren, die es uns erlaubt, diese Innenkehr, Dankbarkeit und Ruhe zu kreieren.

Denken Sie bitte an warme, gemütliche, wetterangepasste Kleidung sowie eine kleine Sitzunterlage/kleines Handtuch und eigene Getränke (am besten ein warmes Getränk).

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Laura Roch

0653 Lebensfreude durch Lachyoga

Sonntag, 10. November · 10.00 - 12.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · 20,00 Euro

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

Bitte mitbringen: Getränke, bequeme Kleidung (gerne im Zwiebellook) und evtl. eine Decke

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christine Zunke

0654 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 27. September · 19.30 - 20.45 Uhr

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

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

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0655 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 15. November · 19.30 - 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0654

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0656 Faszination meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck

Sonntag, 22. September · 13.00 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 58,00 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

0657 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag 28. September · 10.00 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 9 UStd. · 39,00 Euro

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

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

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.

Regine Geldermann ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) sowie Lehrerin für Touch for Health.

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0658 tanZen. Körper-Energie-Arbeit

Sonntag, 17. November · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro

Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“, deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit erfahren durch unseren Körper in Bewegung in dem gegenwärtigen Moment. Auf seinen Körper zu hören, ist bereits der erste Akt des Bewusstseins.

Im Workshop werden wir mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde.

In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen

Originalität in der Bewegung viel Platz geben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können.

In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Dieser Workshop ist für alle Menschen, die den gegenwärtigen Moment durch ihren Körperausdruck erleben möchten!

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Antonio Rusciano, Tänzer und Choreograph, ausgebildet an der Ballettakademie der Teatro di San Carlo di Napoli, Ballettakademie der Wiener Staatsoper und an der Ballettakademie der Helsinki Staatsoper. Tänzer an verschiedenen Theatern in den USA und Europa, u.a. von 2007 bis 2012 als Solotänzer am Tanztheater Münster unter der Leitung von Daniel Goldin. Gründer von „tanZen“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stopper-Socken

Höchstteilnehmerzahl: 10

Antonio Rusciano

0659 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!

**Samstag, 30. November · 10.30 - 13.30 Uhr und
VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · 30,00 Euro (keine Ermäßigung)**

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

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

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

Die Instrumente werden gestellt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christiane Gruska

Gesundheitsfragen · Heilmethoden

0660 Auftakt zum Wohlfühlgewicht

**Donnerstag, 12. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 12,00 Euro**

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich Vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. In dieser Informationsveranstaltung gibt der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach **Robert Esser** neben allgemeinen Tipps vor allem Hinweise zum sich anschließenden 6-Wochen-Kurs-Konzept „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“.

Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0661 Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht
Donnerstag, 19. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 6 Termine · 12 UStd. · 65,00 Euro

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert.

Wie auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft in Ihrem Alltag erreichen können, zeigt Ihnen Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser.

Wenn Sie zwischen fünf bis 50 kg abnehmen möchten, viel probiert haben an Diäten, wenn Sie zweifeln, ob ein Abnehmen gelingen kann, dann ist dieser 6-Wochen-Kurs das Richtige für Sie. Fernab von Abnehmprodukten, Shakes oder sonstigen Mitteln lernen Sie das Fundament für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht mit Spaß und Leichtigkeit in Ihrem Alltag kennen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0662 Herzwochen 2024: Stärke dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln

Mittwoch, 13. November · 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Bei den diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung unter dem Motto „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ steht die Herzinsuffizienz im Mittelpunkt.

Die Herzschwäche zählt mit rund 440.000 Klinikeinweisungen im Jahr zu den Herzerkrankungen mit den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland. Sie beginnt meist unbemerkt und schleichend: Die Leistungsfähigkeit lässt nach, Betroffene sind schneller erschöpft, spüren Atemnot und müssen häufiger Pausen machen. Nicht selten schiebt man diese Beschwerden auf vorübergehende Erschöpfung oder Alterserscheinungen. Das ist fatal, denn unbehandelt schreitet die Herzerkrankung weiter fort, die Symptome nehmen zu.

Wird eine Herzschwäche jedoch noch früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität bleibt lange erhalten.

Informieren Sie sich an diesem Abend über diese Erkrankung, damit Sie die Warnzeichen erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2024 der Deutschen Herzstiftung (DHS) statt.

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dr. med. Siegbert Teichert

Volkshochschule macht gesünder - und weltoffen

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

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

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

Hinweis für alle Kochkurse!

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

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

International und heimisch

0670 Südafrika - am Kap der Genüsse

Montag, 16. September · 18.00 - 21.45 Uhr

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

Die Kapküche ist kein einheitliches Gebilde. Sie ist durch Einflüsse der verschiedenen europäischen und asiatischen Kulturen geprägt. Als Zutaten bestechen Lamm- und Rindfleisch, Fisch und Gemüse. Regionales Obst wird leider meist exportiert.

Die Lebensmittelumlage von **21,00 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: 14

Volker Franz

0671 Vergessene Gemüse

Montag, 11. November · 18.00 - 21.45 Uhr

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

Immer mehr alte Sorten werden neu kultiviert und im Handel neu angeboten. Dazu gehören u.a. Steckrüben, Schwarzwurzeln oder auch Stielmus. Sie bringen uns auch in der dunklen Jahreszeit Vitamine und Mineralstoffe.

Die Lebensmittelumlage von **21,00 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: 14

Volker Franz

Fingerfood

0672 „Auf die Finger, fertig, los...“ - Fingerfood

Mittwoch, 09. Oktober · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Termin · 5 UStd. · 28,00 Euro (inkl. Umlage)

Fingerfood, Tapas und Leckeres in kleinen Gläsern angeboten sind die Highlights eines jeden Büffets und eine nette Art, eine größere Runde von Gästen zu bewirten: ob süß oder pikant, knusprig oder cremig, zum Löffeln oder Dippen. Die Vorbereitungen lassen sich gut planen. Lassen Sie sich überraschen!

Die Lebensmittelumlage 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!

Höchstteilnehmerzahl: 16

Monika Reuter

Italienische Küche

0673 Italienischer Abend

Freitag, 20. September · 18.00 - 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Termin · 5 UStd. · 28,00 Euro (inkl. Umlage)

Italienische Gerichte sind oft mit Urlaubserinnerungen verbunden: Sonne, eine Terrasse unter freiem Himmel und ... eine Pasta mit köstlicher Tomatensoße und frisch geriebenem Parmesan! Holen wir uns das Urlaubsgefühl zurück! Wir bereiten einige typische Gerichte wie Bruschetta, Cannelloni mit Ricotta-Tomaten-Füllung, Tiramisu, ... zu und werden sie gemeinsam genießen.

Die Lebensmittelumlage von **14,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0674 Eine kulinarische italienische Verführung

Montag, 23. September · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

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

Die italienische Küche ist bekannt für ihre Zutaten: Olivenöl, Käse, wie Pecorino und Parmesan, die Salsiccia und die typischen Kräuter. Eine Reise durch die italienischen Köstlichkeiten ist eine Reise zur Wiege unserer europäischen Esskultur. Wir werden an diesem Abend typische italienische Gerichte aus den verschiedenen Regionen Italiens zubereiten und uns von der Vielfalt der Zutaten verführen lassen. Da manche dieser Gerichte zeitaufwändig sind, werden sie von mir etwas vorbereitet. Ich freue mich auf diesen Abend! „Buon Appetito“ wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **16,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

Weihnachten

0675 Ein italienischer Weihnachtsmenüabend

Montag, 25. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 34,00 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, Nudelgerichten und Hauptspeisen sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsspeisen aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Gerichte von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum Genießen haben. In diesem Sinne „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **20,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

0676 Verführerische Weihnachtspräsente
Samstag, 14. Dezember · 13.00 – 18.15 Uhr
Realschule, Küche · 1 Termin · 7 UStd. · 38,40 Euro (inkl. Umlage)

Es ist Weihnachten und Sie wissen wieder nicht, was Sie verschenken sollen? Wie wäre es mit selbsthergestellten Köstlichkeiten aus der Küche: Konfitüren, Pralinen, Liköre, Stollen, Kekse, Torten und andere Köstlichkeiten. Darüber freuen sich auch Menschen, die sonst schon alles haben.

Natürlich wird zwischendurch gemütlich Kaffee getrunken und von den Köstlichkeiten probiert.

Die Lebensmittelumlage von **20,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, 3 Schraubgläser a 300 ml. 2 Flaschen a 300 - 500 ml, ein scharfes Messer und eine Schürze sowie einen Mixer u./o. Pürierstab (falls vorhanden) mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

Kochen wie im alten Rom

0680 Kochen wie die alten Römer
Freitag, 15. November · 18.00 – 21.45 Uhr
Martin-Luther-King, Küche · 1 Termin · 5 UStd. · 31,50 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 **16,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Trockentücher, ein scharfes Messer und Vorratsdosen für Reste mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

0690 Rot- und Weißweinabend - Schwerpunkt Deutschland
Samstag, 21. September · 18.00 - 22.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

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

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

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Harald Burg

0691 Europäischer Weinabend**Samstag, 07. Dezember · 18.00 - 22.30 Uhr****VHS, Raum 4 · 1 Termin · 6 UStd. · 55,00 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 verschiedene 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.*Höchstteilnehmerzahl: 12*