

nüchternen Astronomen dazu? Wie sieht der reale Einfluss der Planeten auf den Menschen aus? Warum wollen wir an Horoskope glauben?

Dieser Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Er vergleicht das Bild des Weltalls der Astrologen mit dem der Astronomen.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Tom Fliege

0557 Mit Bowie zu Mond und Mars

Samstag, 13. Dezember · 16.00 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro

David Bowie (1947-2016), das Chamäleon der Popmusik, hat in seiner langen Musikkarriere das Thema Weltraum immer wieder inszeniert. Lassen Sie sich von seiner unsterblichen Musik zu unseren beiden Nachbarn im Weltraum tragen. Major Tom von Planet-Fliege.de erklärt Ihnen dabei die Reisedetails und Sehenswürdigkeiten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Tom Fliege

Gesundheitsbildung

„VHS macht gesünder!“

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

Bewegung · Fitness · Tanz

0601 Fit und beweglich - Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 8. September · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Termine · 10,7 UStd. · 26,40 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0602 Fit Mix für Frauen**Mittwoch, 10. September · 10.00 - 11.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 9 Termine · 12 UStd. · 29,40 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

0603 Ganzkörper Workout - intensiv**Donnerstag, 11. September · 17.30 - 19.00 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

0604 Fit und Relax**Montag, 8. September · 19.00 - 20.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining - kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper - werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert. Dehn- und körperstraffende Übungen sowie begleitende Entspannung runden das abwechslungsreiche Programm ab. Jede und jeder Teilnehmende kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

0605 Fit und Relax**Donnerstag, 11. September · 19.00 - 20.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

siehe Kurs 0604

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

Pilates

W 0606 Pilates A

Dienstag, 9. September · 15.30 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0607 Pilates B

Dienstag, 9. September · 16.45 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

siehe Kurs 0606

Für alle Altersgruppen

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0608 Pilates C

Dienstag, 9. September · 18.00 - 19.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

siehe Kurs 0606

Für alle Altersgruppen

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0609 Pilates D

Dienstag, 9. September · 19.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 53,00 Euro

siehe Kurs 0606

Für alle Altersgruppen

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

Entspannung · Stressbewältigung

0610 Yoga am Morgen

Montag, 8. September · 10.15 - 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 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.
Höchstteilnehmerzahl: 12 *Cornelia Albers*

0611 Mit Yoga frisch in den Tag!

Dienstag, 9. September · 8.45 - 9.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 39,80 Euro

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

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 oder im stressigen (Familien-)Alltag beweglich und in Balance!

Im Zentrum dieses Kurses stehen Übungen, die Sie dabei unterstützen, achtsam und bewusst in den Tag zu starten! 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 mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte
Höchstteilnehmerzahl: 10 *Bärbel Lühr*

0612 Yoga auf dem Stuhl

Dienstag, 9. September · 10.00 - 11.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 39,80 Euro

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

Im Zentrum dieses Kurses stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die die Übungen nicht auf der Matte ausführen können. Begonnen wird mit Atemübungen. Dann folgen yogatypische Bewegungsabläufe für Füße, Beine, Hände, Arme, Rücken, Schulter, Nacken und Kopf. Abschließend folgt die Entspannung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.

Höchstteilnehmerzahl: 13

Bärbel Lühr

0613 Yoga am Nachmittag A

Donnerstag, 11. September · 15.15 - 16.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 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 Knochengerüst. 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
Höchstteilnehmerzahl: 10 *Bärbel Lühr*

0614 Yoga am Nachmittag B

Donnerstag, 11. September · 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0613

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0616 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 9. September · 15.30 - 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren - 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: 11

Andreas Thiede

W 0617 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 9. September · 17.00 - 18.30 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0616

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0618 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 9. September · 18.30 - 20.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0616

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

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0619 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 10. September · 18.30 - 20.00 Uhr

Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0616

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

In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

W 0620 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 10. September · 20.00 - 21.30 Uhr

Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro

siehe Kurs 0616

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

In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

0621 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qi Gong - Tai Chi

Donnerstag, 25. September · 9.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Termine · 20 UStd. · 57,60 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.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Melanie Schielke

0622 Lebensfreude durch Lachyoga

Sonntag, 12. Oktober · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 25,00 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 bringen Sie ausreichend Getränke, bequeme Kleidung (gerne im Zwiebellook), evtl. eine Decke mit.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0623 Lebensfreude durch Lachyoga

Sonntag, 16. November · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 25,00 Euro

siehe Kurs 0622

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0624 Lebensfreude durch Lachyoga

Sonntag, 14. Dezember · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 1 · 1 Termin · 3 UStd. · 25,00 Euro

siehe Kurs 0622

Höchstteilnehmerzahl: 12

Christina Zunke

0626 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 7. November · 19.30 - 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 75 Min. · 10,00 Euro

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

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

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0627 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht!

Sonntag, 16. November · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro

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

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

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

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0628 Schluss mit Selbstsabotagen – Entfalte dein volles Potenzial!

Samstag, 27. September · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 35,00 Euro

Lässt du dich immer wieder von inneren Zweifeln und alten Mustern bremsen? Mit kinesiologischen Methoden lernst du, Selbstsabotage zu erkennen, Blockaden aufzulösen und dein Selbstbewusstsein nachhaltig zu stärken.

Was dich erwartet:

Verstehen: Was sind Selbstsabotagen – und wie beeinflusst sie dein Leben?

Erleben: Kinesiologische Techniken zur Blockadenlösung

Stärken: Sanfte Körperübungen & Mentaltraining für mehr innere Sicherheit

Umsetzen: Handout mit praktischen Übungen & Leitfaden für den Alltag

Löse deine inneren Begrenzungen und starte voller Selbstvertrauen in ein neues Kapitel!

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

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0629 Fröhliches Trommeln für die Gesundheit!

Samstag, 22. November · 10.30 - 13.30 Uhr

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

0630 Tai Chi Chuan für Frauen

Mittwoch, 10. September · 19.45 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 63,00 Euro

Für kulturell aufgeschlossene Teilnehmerinnen freuen wir uns, diesen Kurs anbieten zu können!

Die Chinesen sagen, „dass man durch Tai Chi geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser wird“. Und sie nennen das asiatische Fitnesstraining „Übung der Verjüngung“. Es ist ein altes chinesisches Übungssystem, bestehend aus einem genau festgelegten Bewegungsablauf. Die langsam fließenden Bewegungen, verbunden mit entsprechender Körperhaltung und Atmung sowie geistiger Sammlung und Entspannung, dienen u.a. der Vertiefung des Körperbewusstseins, der Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit, der Meditation und Selbstverteidigung. Tai Chi Chuan ist für alle Altersstufen und Fitness-Level geeignet, ebenso für Menschen mit chronischen Gesundheitsproblemen oder einer eingeschränkten Mobilität und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundprinzipien des Tai Chi Chuan mit Hilfe der 24er Peking-Form des Yang Stils.

Sabine Witthus ist Schülerin von Meister Wang, Schiedsrichter für Tai Chi Disziplin der European Beijing Wushu Academy.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) oder warme rutschfeste Socken.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Witthus

Tanzen

W 0631 Orientalischer Tanz

Montag, 8. September · 18.45 - 19.45 Uhr

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

0632 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien

Mittwoch, 10. September · 18.00 - 19.30 Uhr

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

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

Kein Zumba! Kein Countrystyle!

Linedance fördert die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit!

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

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los!

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

Höchstteilnehmerzahl: 13

Karin Marquardt

0633 Fit mit dem Hula Hoop

Montag, 8. September · 18.30 - 19.30 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 16 UStd. · 35,00 Euro

Der Hula Hoop Reifen ist nicht nur ein beliebtes Kinderspielgerät, sondern hat sich auch als Fitnessgerät für Erwachsene etabliert. Er bietet eine Mischung aus Fitness und Workouttraining für den gesamten Körper, verbunden mit jeder Menge Spaß. Dabei geht es nicht nur um das Kreisen um Hüfte und Bauch sondern um die Stärkung der gesamten Bauch- und Rückenmuskulatur, dem Beckenboden sowie Armen und Beinen. Zudem gibt es viele Übungen für Gleichgewicht und Koordination.

Der Kurs richtet sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

Wenn Sie also Lust auf ein besonderes Training haben – let´s Go!

Ein eigener Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden!

Die Teilnehmenden benötigen neben dem Reifen ebenfalls Sportzeug (am besten eng(er) anliegende Shirts), Turnschuhe mit heller Sohle, ein Handtuch und ein Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 15

Jenny Hollan

Stand-up-Paddling

0634 Stand-up-Paddling Anfängerkurs

Samstag, 13. September · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,7 UStd. · 44,00 Euro

In zwei Stunden bekommen die Teilnehmenden in einem abwechslungsreichen Programm die Grundzüge des Stand-up-Paddlings vermittelt. Der Fokus liegt auf den Themenpunkten Sicherheit und Grundtechniken.

Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis ab auf den See geht. Wir gehen Schritt für Schritt vor.

Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe - fast überall kann man stehen - ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt immer noch genügend Freiraum, eigenständig zu paddeln und verschiedene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die die ersten Schritte auf einem SUP-Board wagen möchten. Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genug Zeit für dich.

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine GSUPA-Lizenz. Damit kann man sich auch im Urlaub Boards ausleihen.

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bernd Gövert

0635 Pilates auf dem Stand-up-Paddling-Board

Sonntag, 7. September · 13.00 - 14.30 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2 UStd. · 34,00 Euro

Machen Sie doch mal etwas ganz Besonderes – Pilates mal etwas anders. Verwandeln Sie Ihr Stand-up-Paddle Board in eine schwimmende Pilatesmatte!

Pilates ist ein sehr wirkungsvolles systematisches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Körpermitte, das Atmung und Bewegung miteinander in einem Flow verbindet. Es verbessert die Körperhaltung, die Beweglichkeit und die Balance.

Auf dem SUP-Board, als unsichere Unterlage, wird die Tiefenmuskulatur besonders aktiviert und gestärkt.

Pilates hilft, Haltungsfehler zu korrigieren, indem die Muskulatur gestärkt und Verspannungen gelöst werden. Dadurch wirkt man nicht nur aufrechter, sondern auch selbstbewusster. Kurz gesagt: Pilates verbindet Kraft, Flexibilität, Balance und Achtsamkeit in einem einzigen Training, das sowohl den Körper stärkt als auch den Geist entspannt.

Nach dem Kurs bleibt auch noch Zeit für eine Runde SUP auf dem Dülmener See. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert, Udo Dilewski

Gesundheitsfragen · Heilmethoden

0641 Raus aus der Heißhunger-Falle. So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurück.

Samstag, 27. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 12,00 Euro

Kennen Sie das Gefühl, wenn der plötzliche Drang nach Schokolade, Chips oder anderen Snacks einfach übermächtig wird? Heißhungerattacken können nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Ernährungsziele aus dem Gleichgewicht bringen. Doch was steckt wirklich dahinter – und wie können wir diesen Kreislauf durchbrechen?

In diesem Seminar erfahren Sie von Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte Robert Esser, welche körperlichen, emotionalen und psychologischen Ursachen Heißhunger hat. Sie lernen, Ihre individuellen Auslöser zu erkennen und erhalten praxiserprobte Strategien, um unkontrollierte Essanfälle nachhaltig zu vermeiden.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Essgewohnheiten besser verstehen, Heißhungerattacken überwinden und langfristig ein gesundes, ausgewogenes Essverhalten entwickeln möchten.

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Kontrolle und Wohlbefinden – ganz ohne Verbote & Verzicht.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0642 Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Montag, 8. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 5 Termine · 10 UStd. · 65,00 Euro

Möglicherweise kennen Sie die Situation, dass sich Ihre Gedanken ständig um Ihr Gewicht und die Frage dreht, wie Sie sich endlich wieder wohl in Ihrer Haut fühlen können. Vielleicht haben Sie schon vieles ausprobiert um abzunehmen – ohne den gewünschten Erfolg und zweifeln daran, ob es auch ohne Diäten, Verzicht und Enttäuschungen geht.

Seien Sie versichert: Jede Person kann dauerhaft im Alltag, gerade mit Familie und Beruf abnehmen und sich im eigenen Körper wohler fühlen. Diesen Weg müssen Sie nicht alleine gehen!

Abnehmcoach und Ernährungswissenschaftler Robert Esser begleitet Sie auf Ihrem Weg – verständnisvoll, motivierend und mit einem Konzept, das zu Ihrem Leben passt. In seinem 5-Wochen-Kurs lernen Sie, wie Sie ohne Diätfrust, ohne Shakes, ohne Wundermittel abnehmen. Stattdessen setzen Sie auf das, was wirklich zählt: ein alltagstaugliches Ernährungskonzept, das Spaß macht,

nachhaltig wirkt und Ihre Gesundheit auf ein höheres Level bringt; egal, in welcher Situation Sie sich aktuell befinden.

Hier geht es nicht um Verbote, sondern darum, ein neues Lebensgefühl zu entdecken: Mehr Energie, mehr Leichtigkeit und vor allem mehr Freude am Essen, sowie die ein oder andere Kleidungsgröße kleiner.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robert Esser

0651 Diabetes und Wunden: Was kann ich tun?

Donnerstag, 4. September · 18.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 10 · 1 Termin · 2,7 UStd. · 11,10 Euro

Diabetes und Wunden: Was kann ich tun?

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

Ein Informationsaustausch rundet den Vortrag ab.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Ingrid Wesselbaum

Ernährung · Kochen · Genießen

Volkshochschule macht gesünder - und weltoffen

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

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

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

Hinweis für alle Kochkurse!

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

Bei kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage leider nicht erstattet werden!

0681 Verführerische Weihnachtspräsente

Samstag, 6. Dezember · 12.00 - 17.15 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, 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, 1 leere Flasche: ca. 300ml mit Schraubverschluss, 3 leere Gläser à ca. 300ml mit Schraubverschluss, mehrere Vorratsbehälter, 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

0682 Backen fürs Familienfest – traumhaft klassische Torten

Samstag, 4. Oktober · 12.00 - 17.15 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 7 UStd. · 36,40 Euro (inkl. Umlage)

Das nächste Familienfest steht an und Sie möchten alle mit einer schönen Torte überraschen? Bislang haben Sie sich aber nicht an den Backofen und das Erstellen der Torte gewagt? Lassen Sie sich von unserer erfahrenen Kursleitung Monika Reuter zeigen, wie man verschiedene Klassiker des Tortenbuffets zubereitet.

Ob Frankfurter Kranz, Nuss-Sahne-Torte oder Mozarttorte: Hier lernen Sie es! Im Anschluss werden wir die Köstlichkeiten bei einer Tasse Kaffee probieren!

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

- Torten-Kuchen-Behälter
- Vorratsbehälter
- Mixer

Falls vorhanden: Springform 26cm oder 28cm

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **18,00 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

Monika Reuter

0683 Italienischer Abend

Mittwoch, 12. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 30,00 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.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe 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!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0684 Italienische Landhausküche

Montag, 3. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

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

Die italienische Küche ist eine ländliche Küche und sie entwickelte sich aus verschiedenen regionalen Küchen. In den verschiedenen Regionen sind die Menschen stolz auf ihre Spezialitäten, weil ihre Identität sich in der Küche widerspiegelt. Die Zubereitung der italienischen Gerichte in der ländlichen Küche sind zwar einfach, aber auch lecker. In diesem Kochseminar geht es darum, einige Rezepte der italienischen ländlichen Küche kennenzulernen und sie gemeinsam in netter Atmosphäre zu verköstigen. Da ein Menü zeitaufwendig ist, werden von mir zeitaufwendige Speisen etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit haben, um in Ruhe zu probieren. Die Umlage ist bereits in der Gebühr enthalten. In diesem Sinne: „Buon Appetito“ wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe 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: 14

Tonio Abbruzzi

0685 Essen zu Weihnachten in Italien – ein Erlebnis!

Montag, 1. Dezember · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 33,00 Euro (inkl. Umlage)

Weihnachten wird zweifellos von den Italienern als der bedeutendste Feiertag angesehen. Ähnlich wie hier, in Deutschland, zelebrieren die Italiener diese festliche Jahreszeit in einer Weise, die von Vorfreude und kulinarischen Freuden geprägt ist. Da wir uns kurz vor Weihnachten befinden, möchten auch wir diesen besonderen Abend in italienischem Stil zelebrieren, indem wir ein festliches italienisches Weihnachtsmenü aus verschiedenen Regionen Italiens gemeinsam zubereiten. Inmitten einer festlichen Atmosphäre und begleitet von Weiß- und Rotwein möchten wir den Abend in vollen Zügen genießen. Da ein Menü zeitaufwendig ist, werden von mir zeitaufwendige Speisen etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit haben, um in Ruhe zu essen. Die Umlage ist bereits in der Gebühr enthalten. In diesem Sinne: „Buon Appetito“ wünscht Ihnen

Ihr Tonio Abbruzzi.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **19,00 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!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

0686 Südafrika – Kap des guten Kochens

Montag, 15. September · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 38,00 Euro (inkl. Umlage)

Tauchen Sie in die südafrikanische Esskultur ein und lassen Sie uns gemeinsam ein leckeres südafrikanisches Gericht zaubern! In der südafrikanischen Küche vermischen sich die Esskulturen verschiedener Kulturen und Nationen zu einem gemeinsamen Erlebnis und prägen diese. Sie ist bekannt für Straußenfleisch, heimische Fische und Grillgerichte.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **24,00 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

Volker Franz

0687 Kartoffeln

Montag, 29. September · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)

Durch den regionalen Anbau und Verkauf der beliebten Feldfrüchte sind sie sehr beliebt in der hiesigen Küche. Sie sind verschieden in der Zubereitung und Anwendung, dazu sehr gesund, sättigend und variabel in der Menüfolge einsetzbar.

Lassen Sie uns gemeinsam leckere Gerichte mit Kartoffeln zaubern.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0688 Wintergemüse

Montag, 27. Oktober · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

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

In diesem Kochkurs geht es speziell um Kohl und den Kürbis. Sie sind entweder zusammen oder separat einsetzbar. Die Zutaten werden regional angebaut und sind reich an Vitaminen und Inhaltsstoffen. Lassen Sie uns gemeinsam leckere Gerichte mit diesem vielseitig einsetzbaren regionalen Wintergemüse zaubern!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **22,00 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

Volker Franz

0689 Die westfälische Küche

Montag, 24. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)

Die hiesige Küche besteht aus viel Hausmannskost und besticht durch regionale Produkte. Die Rezepte sind so geblieben, wie sie bereits vor einigen Generationen überliefert wurden. Viele der Zutaten werden auf den heimischen Bauernhöfen angebaut und/oder hergestellt, wie zum Beispiel Panhas oder Pfefferpotthast.

Möchten auch Sie die traditionellen Rezepte der westfälischen Küche in gemütlicher Atmosphäre nachkochen? Dann kommen Sie in diesen Kochkurs!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe 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!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Volker Franz

0690 Der „wild“e Kochkurs

Montag, 17. November · 18.00 - 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Termin · 5 UStd. · 38,00 Euro (inkl. Umlage)

Wild wird auf der heimischen Speisekarte immer beliebter. Es ist fettarm und geschmacklich etwas ganz anderes als Schweinefleisch oder Rinderfleisch. Zugleich ist diese Delikatesse vielseitig: Es gibt Federwild, Rot- und Dammwild. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Wildgerichte und lassen Sie uns gemeinsam ein leckeres Wildgericht kochen!

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von **24,00 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

Volker Franz

0691 Europäischer Weinabend

Samstag, 6. Dezember · 17.30 - 22.00 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

Harald Burg

Sprache · Integration

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

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

Wie sind die Kurse aufgebaut?

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

Welcher Kurs passt zu Ihnen?

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

Wie lernen Sie?

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

Kein passender Kurs im Angebot?

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

Hinweis zu allen Sprachkursen:

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