

der Schreibwerkstatt Geschichten, die von den vielschichtigen Persönlichkeiten ihrer verbrecherischen Protagonisten leben.

Der Kursleiter:

Sascha Pranschke wurde 1974 in Hannover geboren. 2007 erschien sein erster Roman „Veits Tanz“, 2009 folgte der Roman „Den Regen lieben“. Er lebt in Dortmund und Köln. [www.pranschke-schreibt.com](http://www.pranschke-schreibt.com)

*Sascha Pranschke*

---

### **0971 Spanischer Wein und kalte Tapas**

*Freitag, 19. November · 18.30 – 23.00 Uhr  
VHS, Raum 4 · 1 Abend · 6 UStd. · 35,00 Euro*

In einer entspannten Atmosphäre unterhalten wir uns über die wichtigsten Weinanbaugelände Spaniens: La Rioja, Navarra, Ribera del Duero, Rueda, Cataluna, Valdepenas, La Mancha etc.. Weitere Informationen gibt es zu den verschiedenen Rebsorten, zum Eichenfassausbau, zum Lesen des Etiketts, welcher Wein zu welchem Essen etc.. Den spanischen Weinen werden französische, deutsche und amerikanische gegenübergestellt.

Ca. 25 Weine werden probiert, meist Rotweine.

Als Tapas gibt es: Lomo, Chorizo, Salami, Oliven, Schinken, Käse, Brot. Salud!

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

*Harald Burg*

## **Gesundheitliche Bildung**

### **KRAFT · BEWEGUNG · GYMNASTIK**

#### **1021 Fitness und Spaß für Frauen ab 40**

*Dienstag, 14. September · 09.30 – 10.30 Uhr  
VHS, Raum 2 · 10 Vormittage · 14 UStd. · 22,60 Euro*

Nach dem 30. Lebensjahr setzt gnadenlos Muskelabbau ein, der dazu führt, dass die Beweglichkeit nachlässt und so manche Bewegung zunehmend schwerer fällt. Dagegen wollen wir etwas tun: mit abwechslungsreicher Fitnessgymnastik und verschiedenen Geräten wollen wir die Beweglichkeit verbessern, Bauch-, Rücken- und Skelettmuskulatur stärken und mit viel Spaß ein besseres Körpergefühl entwickeln.

**Mitzubringen sind: Handtuch & Mineralwasser**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Anne Kunkel*

#### **1022 Fit durch den Winter - Gymnastik und leichtes Krafttraining für Menschen ab 45**

*Mittwoch, 15. September · 19.00 – 20.30 Uhr  
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 8 Abende · 16 UStd. · 25,40 Euro*

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwehchen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.

Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 45. Lebensjahr anmelden.

**Mitzubringen sind: ein großes Handtuch oder eine ISO-Matte**

*Höchsteilnehmerzahl: 18*

*Peter Pelka*

---

#### **W 1023 Power Gym**

*Montag, 13. September · 20.00 – 21.30 Uhr  
Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. 33,80 Euro*

Ein intensives Fitness-Programm, in dem Ausdauer, Kraft und Koordination miteinander verbunden werden.

Die Übungen enthalten Elemente aus der Aerobic, der BOP-Gymnastik und aus Thai bo. Sämtliche Muskelgruppen Ihres Körpers werden bei diesem



## Gesundheitliche Bildung

abwechslungsreichen und schweißtreibenden Sport-Mix beansprucht, die Figur gestrafft und Stress abgebaut.

**Mitzubringen sind: Hallenturnschuhe, Gymnastik-Matte, Handtuch, Getränke**

Höchstteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

---

### W 1024 Fitness „Light“

*Mittwoch, 15. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 25,40 Euro*

Pilates, Rückenschule, Herz-Kreislauf, Beckenboden, Atemtechnik, Krafttraining und Entspannung sind die Grundbausteine für diesen Kurs. Sanft und „light“ seinen Körper fit und beweglich halten.

**Mitzubringen sind: Hallenturnschuhe, Iso-Matte, Handtuch**

Höchstteilnehmerzahl: 30

Angela Roche

---

### W 1025 Fitness „Light“

*Donnerstag, 16. September · 08.00 – 09.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 25,40 Euro*

siehe Kurs 1024

Höchstteilnehmerzahl: 15

Angela Roche

---

### 1026 Fit und Relax

*Montag, 13. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 11 Abende · 22 UStd. · 33,80 Euro*

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

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

**Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte und Handtuch**

Höchstteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

---

### 1027 Fit und Relax

*Donnerstag, 16. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 36,60 Euro*

siehe Kurs 1026

Höchstteilnehmerzahl: 30

Tanja Forck

---

### W 1028 Body-Drill – intensiv

*Donnerstag, 16. September · 17.30 – 19.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 24 UStd. · 36,60 Euro*

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

**Mitzubringen sind: bequemes Sportzeug, Turnschuhe (helle Sohle), Handtuch & ISO-Matte**

Höchstteilnehmerzahl: 25

Martina Perenz

---

### 1029 Bauch, Beine, Po

*Freitag, 17. September · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 15 UStd. · 24,00 Euro*

Durch gezielte Übung kann man das Gewebe straffen, die Muskulatur auf- und Fett abbauen. Der Körper ist leistungsfähiger und erholt sich schneller. Die Körperhaltung und die Ausstrahlung verbessern sich, wodurch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigt. Letztendlich steigert das Fitnesstraining, also auch Bauch-Beine-Po, die Lebensfreude und trägt somit zu einer höheren Lebensqualität bei.



## Gesundheitliche Bildung

In einer Bauch-Beine-Po-Stunde geht es hauptsächlich um Muskeltraining und Kräftigungsübungen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**Mitzubringen sind: bequemes Sportzeug, Turnschuhe (helle Sohle), Handtuch & ISO-Matte**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Manuela Kaluzny

### 1030 Trimming 130

*Dienstag, 21. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

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

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

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

**Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle**

Höchsteilnehmerzahl: 20

Wilfried Schulte-Oer

## Nordic Walking

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

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

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

Nordic Walking ist ein Programm für die Gesundheit. Es stärkt die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelbeteiligung trägt es wesentlich zur Fettverbrennung bei. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat und lässt das Herz ökonomischer schlagen. Es ist in gleicher Weise sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und ein Gesundheitskonzept.

Darüber hinaus vermittelt Nordic Walking Naturerlebnis, Lebensfreude und Selbstwertgefühl. Es sorgt für die notwendige Balance zwischen Körper und Geist.

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

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

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

### 1031 Nordic-Walking für Anfänger

*Sonntag, 31. Oktober · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*5 Sonntage · 10 UStd. · 17,00 Euro*

Nordic-Walking ist der Mega-Trend, der Hunderttausende in Bewegung bringt. Immer mehr Menschen jeden Alters greifen zu den Stöcken. Das schwingvolle Gehen trainiert die Ausdauer, durch den Stockeinsatz werden die Muskeln gekräftigt. Nordic-Walking ist eine Sportart, die fast jeder betreiben kann.

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

**Stöcke bitte mitbringen.**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Peter Pelka



## Gesundheitliche Bildung



### W 1032 Nordic-Walking mit Vorkenntnissen

*Sonntag, 31. Oktober · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*5 Sonntage · 10 UStd. · 17,00 Euro*

Nordic-Walking ist der Mega-Trend, der Hunderttausende in Bewegung bringt. Immer mehr Menschen jeden Alters greifen zu den Stöcken. Das schwungvolle Gehen trainiert die Ausdauer, durch den Stockeinsatz werden die Muskeln gekräftigt. Nordic-Walking ist eine Sportart, die fast jeder betreiben kann.

In diesem Kurs werden die Grundtechniken vertieft. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, Strecken von 4 bis 5 km zu gehen.

**Stöcke bitte mitbringen.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ingrid Pelka

## WASSERGYMNASTIK

### W 1041 Wassergymnastik

*Montag, 13. September · 16.00 – 17.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 66,10 Euro (erm. 53,40 Euro)*

Fit und gesund mit Wassergymnastik. Die ideale Gymnastik zum „Gesundbleiben“ und „Gesundwerden“. Im Wasser fällt jede Bewegung leichter. Ob der Figur zu Liebe, als Konditionstraining, zum Muskelaufbau oder nur so zum Spaß. Gymnastik im Wasser trägt in jedem Alter und jeder Situation zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Elisabeth Baumann

### W 1042 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

*Mittwoch, 15. September · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 66,10 Euro (erm. 53,40 Euro)*

Aquatic-Fitness sorgt für eine Verbesserung der H.-K.-S.-Funktion, Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke, eine verbesserte Sauerstoffzufuhr, Gewebestraffung und Muskelkräftigung. Aquatic-Fitness ist deshalb ein optimales Ganzkörpertraining zur Förderung von allgemeiner Fitness, Kraft und Ausdauer und so für jeden geeignet.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

### W 1043 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

*Donnerstag, 16. September · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 66,10 Euro (erm. 53,40 Euro)*

siehe Kurs 1042

Höchstteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

## SPEZIELLE GYMNASTIK

### 1051 Bauch und Rücken fit

*Dienstag, 14. September · 15.30 – 16.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 25,40 Euro*

Die „Core“-Zone – die Körpermitte – stark und fit zu halten ist von grundlegender Bedeutung für unsere Gesundheit. Denn der Muskelapparat des Rumpfes trägt wesentlich zu unserer Beweglichkeit und damit zu unserem Wohlbefinden bei. Die dort liegende Stütz Muskulatur sorgt für eine gute Körperhaltung, schützt und entlastet die Wirbelsäule. Durch ein moderates Übungsprogramm bietet dieser Kurs einen Ausgleich zu Beruf und Alltag. Kraft, Beweglichkeit, Stabilisation der Wirbelsäule, Haltung und Muskeltonus werden spürbar verbessert.

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

Höchstteilnehmerzahl: 15

Heike Robinson



### 1052 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

*Dienstag, 14. September · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 36,60 Euro*

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

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Heike Robinson

### W 1053 Pilates 50 +

*Dienstag, 14. September · 16.45 – 18.15 Uhr*  
*VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 36,60 Euro*

Laut Pilates, dem Begründer der Pilates-Trainingsmethode, wird Ihr wahres Alter nicht in Jahren gemessen – wichtig ist, wie flexibel Ihre Wirbelsäule ist. In diesem Kurs richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 +.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Heike Robinson

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

### 1061 Yoga für Körper, Geist und Seele A

*Dienstag, 14. September · 15.30 – 17.00 Uhr*  
*Realschule, Raum 202 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 36,60 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 ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

Höchsteilnehmerzahl: 13

Andreas Thiede

### 1062 Yoga für Körper, Geist und Seele B

*Dienstag, 14. September · 17.00 – 18.30 Uhr*  
*Realschule, Raum 202 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 36,60 Euro*

siehe Kurs 1061

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

Andreas Thiede

### 1063 Yoga für Körper, Geist und Seele C

*Dienstag, 14. September · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*Realschule, Raum 202 · 12 Abende · 24 UStd. · 36,60 Euro*

siehe Kurs 1061

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

Andreas Thiede

### 1064 Yoga für Körper, Geist und Seele D

*Mittwoch, 15. September · 18.30 – 20.00 Uhr*  
*DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 12 Abende · 24 UStd. · 36,60 Euro*

siehe Kurs 1061

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 13

Andreas Thiede



## 1065 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 15. September · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“, TH · 12 Abende · 24 UStd. · 36,60 Euro

siehe Kurs 1061

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 13

Andreas Thiede

## 1066 Lachen – der Schlüssel zu Erfolg und Wohlbefinden

Samstag, 11. Dezember · 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 5 UStd. · 10,50 Euro

„Lachen ist die beste Medizin“. Seit etlichen Jahren beweist uns die Wissenschaft, welch tiefe Wahrheit hinter dieser Volksweisheit steckt. Lachen setzt einen ganzen Cocktail von Glücksbotenstoffen frei, baut Stresshormone ab, stimuliert auf natürliche Weise das Immunsystem, zeigt eine schmerzlindernde Wirkung und wirkt sich zweifellos positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Wer lacht, kann nicht gleichzeitig depressiv und ängstlich sein. Längerfristig kann Lachen negative Auswirkungen von Depressionen, Angst und Stressbelastung auf die körperliche Gesundheit abwenden. Lächeln und Lachen können erfolgreicher machen, weiß man doch, dass beides Tor und Türen öffnet und Kreativität ankurbelt.

In diesem Workshop lernen Sie die positiven Auswirkungen und die Ernsthaftigkeit des Lachens in Theorie und Praxis kennen. Sie werden fröhlicher und gelassener nach Hause gehen, als Sie gekommen sind.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Wolldecke, ggf. ein Kissen und ein Getränk mit.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Gabriele Iking-Büse

## 1067 Autogenes Training für Körper und Seele (Basiskurs)

Mittwoch, 15. September · 18.30 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 10 Abende · 13 UStd. · 21,20 Euro

Familien- und Berufsalltag heute sind häufig geprägt von Spannung und Stress. Oft haben wir im Alltag nur selten die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und die nötige Entspannung zu finden.

Wer seine persönliche Ruheinsel als ganzheitlichen Ausgleich zum Alltagsstress entdecken möchte, ist bei dem Kurs „Autogenes Training – Entspannung für Körper und Seele (Basiskurs)“ genau richtig. Das Autogene Training nach Prof. Dr. Schultz ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, die bei Stress, Schlafstörungen, Ängsten und psychosomatischen Erkrankungen vielseitig einsetzbar ist. Konzentrationsfähigkeit, Körperwahrnehmung und eigene Ressourcen werden gestärkt. Mit Hilfe autosuggestiver Formeln und entspannungsfördernder innerer Bilder wird ein angenehmer Zustand der inneren Ruhe und Selbstentspannung erreicht.

Gegen einen Unkostenbeitrag (Kopierkosten) kann im Kurs ein Skript erworben werden.

**Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Iso-Matte, eine Decke, ein kleines Kopfkissen sowie etwas zu Trinken**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ariane Czeranna

## 1068 Reiki – Das System der natürlichen Heilung nach Dr. Mikao Usui

Donnerstag, 02. Dezember · 19.00 – 21.45 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,50 Euro

Reiki ist ein japanisches Wort für die universelle Lebensenergie und gleichsam der Name für eine uralte japanische Entspannungs- und Heilmethode. Diese Methode geht davon aus, dass durch sanftes Auflegen der Hände eine heilsame Lebensenergie übertragen wird, die die natürliche Lebenskraft aktiviert und somit die Selbstheilungskräfte stärkt. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht - Sie können vollkommen entspannen und Stress abbauen. An diesem Abend wollen wir Reiki erspüren. So erfahren Sie, dass Reiki eine einfache und für jedermann erlernbare Heilmethode ist, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Heike Klein



### 1069 Relaxtag – Ein Verwöhntag für Körper und Seele

*Samstag, 25. September · 10.00 – 13.00 und 14.00 - 17.00 Uhr*

*VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 8 UStd. · 20,00 Euro (incl. 5,00 Euro für Aromaöl)*

Wer kennt das nicht: Die Hektik des Alltags raubt uns oft Kraft und Energie. Hier ist es besonders wichtig eine Möglichkeit zu haben, neue Energie zu tanken, die Kräfte zu mobilisieren und den geeigneten Ausgleich zum Alltagsstress zu finden.

Erleben Sie mit dem Seminar „Relaxtag- Ein Verwöhntag für Körper und Seele“ einen Tag voller Entspannung und Selbsterfahrung.

Lernen Sie mit Hilfe von Elementen aus den Bereichen Fantasiereisen, Klangschalen-Entspannung, der Progressiven Muskelentspannung und Atemübungen zu sich selbst zu finden. Der Kurs wird durch das Mischen eines Aromamassageöles und einer entspannenden Gesichtsmassage abgerundet. Zusätzliche Anleitungen für das selbstständige Mischen von Badezusätzen und Massageölen werden in einem Handout zusammengestellt, das gegen einen Unkostenbeitrag (Kopierkosten) erworben werden kann.

**Mitzubringen sind: ein kleines Kissen, eine Decke, eine Iso-Matte und etwas zu Trinken**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Ariane Czeranna*

## T`ai Chi Chuan

T`ai Chi Chuan ließe sich mit Bewegungsmeditation übersetzen. Die landläufige Übersetzung „Schattenboxen“ trifft nicht ganz den Kern des T`ai Chi Chuan, da es sich nicht um eine reine Gymnastik oder Sportform handelt, die nur auf den körperlichen Aspekt abzielt.

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich in China genau festgelegte Bewegungsabläufe herauskristallisiert, die zu „Formen“ aneinandergesetzt wurden. Der T`ai Chi Chuan-Übende durchläuft diese Übungsweisen in der Soloform ohne Bewegungspausen mehrere Minuten lang im kontinuierlichen Bewegungsfluss.

T`ai Chi Chuan hat eine positive Wirkung auf unser Gesamtbefinden. Es beansprucht im Verlaufe einer Einzelübung in ausgewogener Weise Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen und bewahrt dadurch ihre Flexibilität. Die gerade Haltung des Rückens bewirkt einen Dehneffekt der Wirbelsäule, durch den die Bandscheiben von ihrem Druck befreit werden. Auch die Handlungsfähigkeit des Nervensystems ist in einer Weise von der Rückenhaltung abhängig. Unser Nervensystem reguliert alle Lebensvorgänge wie Verdauung, Atmung, Stoffwechsel usw. und regelt unsere Beziehung zur Umwelt.

Die Übungen des T`ai Chi Chuan bringen eine Geschmeidigkeit der Muskeln hervor, die der Arbeit des Nervensystems förderlich ist. Im Allgemeinen wirkt die langsame, ruhige Art der Bewegung beim T`ai Chi Chuan entspannend und baut so Überreiztheit, Nervosität und andere Stresserscheinungen ab.

T`ai Chi Chuan ist für alle Altersgruppen geeignet, die bereit sind, das Übungsgut öfter als in den Kursstunden zu üben.

### 1070 T`ai Chi Chuan - 10erForm (Yang-Stil)

*Montag, 13. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

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

**Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, eine Iso-Matte und 1 Decke mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

### W 1071 T`ai Chi Chuan – Peking Form -2-

*Montag, 13. September · 20.00 – 21.30 Uhr*

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit der Peking-Form gemacht haben und diese wieder auffrischen möchten und/oder an diejenigen, denen die Bilder 12-24 noch fehlen und diese erlernen möchten.

**Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, eine Iso-Matte und 1 Decke mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Melanie Schielke*

**KRANKHEITEN – Erkennen, Vorbeugen, Behandeln****1081 Schüßler-Salze – Die 12 Salze des Lebens***Dienstag, 26. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr**Friedrich-Fröbel-Schule · 4 Abende · 12 UStd. · 21,00 Euro*

Die 12 Schüßler-Salze werden einzeln vorgestellt und ihre Anwendungsmöglichkeiten ausführlich besprochen. Um zu erkennen, welche Schüßler-Salze man benötigt, wendet man die Antlitzanalyse an. Bei dieser Methode erkennt man im Gesicht an der Farbe und Spannkraft der Haut, welche Salze notwendig sind. In kleinen Gruppen wird dies geübt. Sonstige Anwendungsmöglichkeiten wie Salben, Bäder, Breiaufgaben usw. werden ebenfalls vorgestellt.

**Zum Kurs bitte ungeschminkt erscheinen. Mitzubringen sind: Buntstifte und ein Handspiegel.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Claudia Beer***1082 Burnout***Freitag, 26. November · 19.00 – 20.30 Uhr**Samstag, 27. November · 09.30 – 13.15 Uhr**Sonntag, 28. November · 09.30 – 13.15 Uhr**VHS, Raum 3 · 1 WE · 12 UStd. · 24,00 Euro*

Burnout wird in der internationalen Klassifikation der Erkrankungen als „Ausgebranntsein“ erfasst. Zielgruppe für diesen Kurs sind berufstätige Personen und auch solche, die sich ebenfalls angesprochen fühlen. Individuelle Vorbeugungsmaßnahmen sollen von den Kursteilnehmern/-innen erarbeitet werden, um sich vor einem Burnout zu schützen.

Zum Abschluss bekommt jeder Teilnehmer/-in einen eigenen Burnout-Test, den er mit nach Hause nehmen kann, um sich wiederholend selbst reflektieren zu können.

*Höchstteilnehmerzahl: 20**Birgit Pauls-Stelzner***Querverweis:****0206 Kursleiter-Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten: Erste-Hilfe-Lehrgang***Samstag, 20. November · 09.00 – 13.45 Uhr**Sonntag, 21. November · 10.00 -14.45 Uhr**DRK-Haus, Agnesstr. 5 · 1 WE · 12 UStd. · 15,00 Euro (erm. für Dozenten/-innen)*

siehe S. 11

Auch Interessenten/ -innen, die nicht als Dozent/ -in für die VHS Oer-Erkenschwick tätig sind, können auf Anfrage an diesem Lehrgang teilnehmen (Kursgebühr 30,00 Euro). Er erfüllt die Anforderungen u.a. für die Führerscheinklassen A, B und C.

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz Oer-Erkenschwick

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Ralf Farwick***GESUNDHEIT – KÖRPERPFLEGE – LIFESTYLE****1091 „Tanz der Hormone“ - Vortrag***Dienstag, 28. September · 19.30 – 21.45 Uhr**Friedrich-Fröbel-Schule · 1 Abend · 3 UStd. · 5,00 Euro*

„Ich glaube, ich bin in den Wechseljahren!“ „Was, du schon? Ich noch lange nicht, bei mir ist noch alles normal“, antwortet die gute Bekannte auf unsere unsichere Bemerkung und schon fühlen wir uns „unnormale“! Wann und wie die Zeichen des Wechsels beginnen und alles rund um dieses Thema beantwortet mal humorvoll, mal mit leisen Tönen der Vortrag zu den Wechseljahren der Frau.

Aktuelle Literaturtipps gibt es dazu!

*Rita Arnold*



**1092 Treffpunkt „Wechselwebstube“****Ein Orientierungskurs für Frauen in den Wechseljahren***Donnerstag, 30. September · 19.30 – 21.45 Uhr**VHS, Raum 6 · 10 Abende · 30 UStd. · 3,00 Euro*

Wechseljahre sind weder eine Krankheit noch eine biologische Tragödie, sondern ein Auftakt in eine neue Lebensphase. In diesem Kurs treffen sich Frauen ab 40 Jahren, um sich zu informieren und auszutauschen. Hier rücken Frauen zusammen, weil keine Frau alleine durch den Wandel der Lebensmitte gehen sollte. Weibliche Lebensthemen, die uns alle angehen, ziehen sich bei jedem Treffen wie ein „roter Faden“ durch den Kurs. „Wie gut, dass ich die Frauengruppe habe, hier fühle ich mich verstanden!“ sagt so manche Kursfrau. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

*Rita Arnold***1093 Gesichtsgymnastik – die gesunde Alternative zum Lifting***Montag, 25. Oktober & 08. November · 19.30 – 21.00 Uhr**VHS, Raum 5 · 2 Abende · 4 UStd. · 9,00 Euro*

Entmachten Sie die Schwerkraft und glätten Sie ungeliebte Mimikfalten. Die natürliche Alternative zum Lifting. Aktivieren Sie Kopf-, Gesichts- und Halsmuskeln und straffen Sie so Ihr Gesicht. Mit etwas Disziplin wird das Ergebnis Sie verblüffen. Supernebenwirkung: bessere Haltung, weniger Verspannung, Geld gespart. Gesünder leben, jünger aussehen, mit minimalem Aufwand.

**Bitte bequeme Kleidung, einen Handspiegel zum Aufstellen und Schreibzeug mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15**Anne Kunkel***1094 Das Energiefeld der Menschen: Funktion und Wirkung***Donnerstag, 23. September · 19.00 – 20.30 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 2 UStd. · 6,00 Euro*

Alles, was Sie sind oder was Ihnen begegnet, können Sie nur erleben, weil Sie ein Energiefeld besitzen. Resonanz oder Disharmonie mit anderen Menschen läuft über Ihre Aura ab. Wie und warum es so funktioniert, möchte ich Ihnen an diesem Abend näher bringen.

*Höchsteilnehmerzahl: 15**Renate Schneider***1095 Hypnose – Mythos und Realität***Dienstag, 28. September · 18.30 – 21.30 Uhr**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 4 UStd. · 10,00 Euro*

Was ist Hypnose, wo begegnet sie uns und wo können Sie Hypnose sinnvoll einsetzen? Erfahren Sie, wie Hypnose funktioniert und welchen Nutzen Sie davon haben können. Denn Hypnose ist weit mehr als das Lächerlich-Machen von Menschen auf der Showbühne! Hypnose/Trance ist ein natürlicher Zustand und begegnet uns jeden Tag, ohne dass wir es bewusst erkennen. Denken Sie nur an das Ausblenden Ihres Umfeldes, wenn Sie ein spannendes Buch lesen oder intensiv arbeiten. Vielleicht denken Sie an die Autobahntrance, bei der Sie sich fragen, was Sie in den letzten 5 km gemacht haben – all das ist eine Form von Trance bzw. Hypnose.

Folgende Themen werden bei der Veranstaltung besprochen:

- Einfluss des Unterbewusstseins auf das tägliche Leben und Ihre Möglichkeiten zur persönlichen Veränderung.
- Was genau ist Hypnose und ist jeder hypnotisierbar - auch Sie?
- Hypnose als Zugang zu den eigenen Fähigkeiten/Ressourcen.
- Selbsthypnose: Was genau ist das? Wie und wobei kann es Ihnen helfen?
- Möglichkeit zur Teilnahme an einer Gruppentrance und den Zustand der Trance bewusst erleben (**freiwillig** – am Ende der Veranstaltung).
- Offene Diskussions- und Fragerunde.

Der Info-Abend soll Vorurteile über Hypnose abbauen. Neugierige und Interessierte können sich mit dem Thema Hypnose und auch der Selbsthypnose auseinandersetzen.

*Höchsteilnehmerzahl: 15**Joachim Höhn*



### 1096 „Wenn es verletzt, ist es keine Liebe“ nach dem Buch von Chuck Spezzano

*Donnerstag, 28. Oktober · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Friedrich-Fröbel-Schule · 3 Abende · 4 UStd. · 9,00 Euro*

Wir lesen nach dem „Zufallsprinzip“ einen Text aus dem Buch von Chuck Spezzano „Wenn es verletzt, ist es keine Liebe“ und setzen diesen Text Satz für Satz in unserem Alltag um. So werden die Texte verständlich und wir erweitern unser Bewusstsein. Damit können Änderungen in unserem Leben eintreten.

*Höchststeilnehmerzahl: 15*

*Renate Schneider*

### 1097 Aromapflege

*Donnerstag, 04. November · 19.00 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 7,50 Euro*

Entspannend, reinigend, wärmend, belebend, beruhigend... ätherische Öle haben vielfältigen Wirkungen auf unseren Körper und unsere Seele. Besonders in der dunklen Jahreszeit können wir uns mit ätherischen Ölen etwas Gutes tun. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, die Wirkung der Aromaöle auf sich selbst zu beobachten. Sie erfahren, welche vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten es gibt und wie die Öle zu dosieren sind. Sie erhalten Informationen, wie Sie die Qualität der Öle erkennen können. Zusätzlich weise ich auch auf mögliche Gefahren bei der Anwendung der Öle hin.

*Höchststeilnehmerzahl: 15*

*Heike Klein*

### 1098 Wie wiege ich meine Gedanken, Sorgen und Ängste in den Schlaf

*Donnerstag, 18. November · 18.30 – 20.45 Uhr*

*VHS, Raum 9 · 2 Abende · 6 UStd. · 12,00 Euro*

Wie lange dauert eine Nacht? Minuten werden zu Stunden. Als hätten Räder Sie überfahren - so fühlen Sie sich am nächsten Morgen. Nach der ersten Tasse Kaffee geht es. Mühsam schleppen Sie sich durch den Tag. Ihr Körper beschwert sich und sendet Zeichen der Erschöpfung. Sie rennen weiter im Hamsterrad. Der Hamster kann tagsüber schlafen - Sie, Ihre Gedanken, Sorgen und Ängste nicht. „Heute Nacht wird es anders, heute Nacht werde ich schlafen.“ Sie kennen es: Je mehr Sie sich dies vornehmen, desto weniger klappt es. Warum können Sie nicht, was Sie sich so sehr wünschen: einfach nur schlafen? Finden Sie in diesem Seminar Antworten darauf. Finden Sie den Schlüssel für das Wie. Erfahren Sie Etliches rund um den Schlaf. Finden Sie zu einer für Sie angenehmen, erholsamen Nachtruhe, mit der Sie leben können. Tanken und entspannen Sie für Tage voller Tatkraft und Lebensfreude in erholsamen Nächten.

*Höchststeilnehmerzahl: 15*

*Gabriele Ikinge-Büse*

## Hauswirtschaft

### Hinweis für alle Kochkurse!

**Bei Nichtteilnahme ist die VHS rechtzeitig vorher zu benachrichtigen (ca. 1 Woche vor Kursbeginn). Bei sehr kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage nicht erstattet werden!!!**

### 1101 Köstliche Geschenke aus der Küche

*Montag, 20. September · 18.15 – 22.00 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 20,00 Euro (inkl. Umlage)*

Hier haben Sie Gelegenheit, selbst gemachte Köstlichkeiten zum Verschenken herzustellen. Gemeinsam erzeugen wir süße und herzhaft Leckereien wie Liköre, eingelegten Käse und Peperonis, Öle, raffinierte Marmeladen und Brotaufstriche. Die Lebensmittelumlage von **10,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Vorratsbehälter und eine Schürze sowie **2 Flaschen mit Verschluss, Gläser mit Deckel mit.**

*Höchststeilnehmerzahl: 12*

*Monika Reuter*