



Gesundheitliche Bildung

0861 Ostergruß an der Tür - Einführung in die Gestaltung der Floristik

Donnerstag, 07. April · 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 1 Abend · 4 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

siehe Kurs 0860

Die Materialkosten von 20,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: gute Laune!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Joanna Schneider

Malen & Zeichnen

0870 Offene Kunstwerkstatt: Malen in der Gruppe

Dienstag, 08. Februar · 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Raum 6 · 14 Vormittage · 56 UStd. · 33,80 Euro

Die Werkstatt ist für alle diejenigen gedacht, die daran interessiert sind, Kontakte zu knüpfen, in einer Gruppe Gleichgesinnter zu arbeiten und voneinander zu lernen. Im Vordergrund steht der „Werkstattcharakter“, d.h. nicht die systematische Einführung/Einübung bestimmter Techniken/Stile, sondern vielmehr die praktische, kreative Ausübung und der Austausch in der Gruppe! Voraussetzung ist die Freude am Malen, nicht der Ausbildungsstand, Grundkenntnisse/-techniken sollten aber vorhanden sein. Die Gruppe entscheidet im Laufe der Arbeitsperiode über Themen.

Zum Ende der Arbeitsperiode ist eine kleine Ausstellung ausgewählter Arbeiten geplant.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Hella Trawny

Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

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

Bewegung · Fitness · Gymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2022 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!

0921 Fit Mix für Frauen

Mittwoch, 09. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 36,60 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.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 8

Sandra Pliska

0922 Fit durch den Frühling – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 09. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 9 Abende · 18 UStd. · 33,60 Euro

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



Gesundheitliche Bildung



Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 50. Lebensjahr anmelden.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 20

Peter Pelka

0923 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 10. Februar · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

14 Abende · 28 UStd. · 50,60 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*innen geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Perenz

0924 Fit und Relax

Montag, 07. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

14 Abende · 28 UStd. · 50,60 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 runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jeder Teilnehmende kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck

0925 Fit und Relax

Donnerstag, 10. Februar · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

14 Abende · 28 UStd. · 50,60 Euro

siehe Kurs 0924

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck

0926 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 07. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 36,60 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!

Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen. Und die gute Laune bringt doch bitte auch noch mit!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Sandra Pliska



Gesundheitliche Bildung

0927 Fit mit Hula Hoop

Montag, 07. Februar · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

14 Abende · 19 UStd. · 45,70 Euro

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

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

Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Jennifer Hollan

0928 Hoop Dance

Montag, 07. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

14 Nachmittage · 19 UStd. · 60,00 Euro

Steigen Sie ein in die Welt des Hoop Dance! Lernen Sie das Kreisen um die Hüfte und entdecken Sie neue Möglichkeiten, mit dem Reifen zu spielen!

Was ist Hoop Dance? Hoop Dance ist ein Tanzsport, bei dem man mit Hilfe eines Hula Hoop Reifens und der Musik rhythmische Bewegungen durchführt wie z.B. das Schwingen des Hula Hoop Reifens mit der Hüfte oder mit den Armen. Es ist ein freier Tanz, dessen Bewegungsabläufe sich sowohl positiv auf das eigene Körpergefühl auswirken als auch meditative Wirkungen herbeiführen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie die Vielfalt des Hula Hoop kennen!

Wichtig: Hoop Dance wird nicht mit einem Fitness-Reifen getanzt! Passende Reifen werden gestellt!

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sina Döbbeler

0929 Hoop Dance

Montag, 07. Februar · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

14 Abende · 19 UStd. · 60,00 Euro

siehe Kurs 0928

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Sina Döbbeler

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.



Gesundheitliche Bildung



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.

0930 Nordic Walking - Auf neuen, alten Wegen durch die Haard

Sonntag, 06. März · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

5 Sonntage · 10 UStd. · 18,00 Euro

Die Teilnehmer*innen lernen die Haard auf neuen, alten Wegen kennen. Nordic-Walking Vorkenntnisse sind erwünscht. Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse werden in die Technik eingeführt und sind auch willkommen.

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

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Peter Pelka

0931 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 27. Februar · 10.00 – 13.45 Uhr

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

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

Inhalte:

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl

0932 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 08. Mai · 10.00 – 13.45 Uhr

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

siehe Kurs 0931

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe sowie eine ISO-Matte.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla-Pohl



Gesundheitliche Bildung

0935 Seniorensport – Fit im Alter

Montag, 07. Februar · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 20 UStd. · 47,00 Euro

Fit sein, fit werden, mobil bleiben – sanfte Bewegungen mit Rücksicht auf kleine „Wehwehchen“!

Sich zu bewegen ist nicht nur gesund, sondern kann auch Spaß machen. Mit achtsamen, leicht erlernbaren Übungen verbessern und erhalten Sie spürbar Ihre Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre Ausdauer. So tragen Sie insgesamt präventiv und aktiv etwas für Ihre Gesunderhaltung bei, wobei in einer Runde von Gleichgesinnten die Freude am gemeinsamen Üben nicht zu kurz kommt.

Höchsteilnehmerzahl: 8

A. Kurzeja

Wassergymnastik

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2022 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die im Maritimo geltenden Hygieneauflagen!

W 0941 Wassergymnastik A

Montag, 14. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 13 Nachmittage · 17 UStd. · 85,10 Euro (erm. 68,90 Euro)

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Doris Nisch

W 0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 15. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 92,75 Euro (erm. 74,65 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch

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

Mittwoch, 09. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 98,50 Euro (erm. 79,50 Euro)

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

Höchsteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

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

Donnerstag, 10. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 92,75 Euro (erm. 74,65 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training

Donnerstag, 07. Februar · 21.00 – 22.00 Uhr

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

Wasser ist das ideale Element, um funktionelle Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und Herz-Kreislauftraining zu kombinieren. Mit Hilfe des Reibungswiderstands des Wassers wird Konditions- und Kraftausdauertraining mit Kleingeräten und Musik durchgeführt. In diesem Kurs steht neben dem Spaß die Steigerung der Kondition, Kraftausdauer und der persönlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski



Spezielle Gymnastik

W 0950 Pilates 50+

Dienstag, 08. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 69,00 Euro

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

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

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 8

Janet Golde

W 0951 Pilates

Dienstag, 08. Februar · 19.55 – 21.10 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 25 UStd. · 58,00 Euro

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

Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchstteilnehmerzahl: 8

Janet Golde

W 0952 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 08. Februar · 18.20 – 19.50 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Abende · 30 UStd. · 69,00 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, ein kleines Kissen sowie eine ISO-Matte.

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Janet Golde

Entspannung

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 08. Februar · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 54,00 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.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede





Gesundheitliche Bildung

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 08. Februar · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 15 Nachmittage · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 08. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

Realschule, UG, Raum 003 · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 09. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 09. Februar · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 15 Abende · 30 UStd. · 54,00 Euro

siehe Kurs 0961

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0966 Yoga „am Morgen“

Montag, 07. Februar · 10.15 – 11.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 25 UStd. · 58,00 Euro

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

Bitte mitbringen: ISO-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Höchsteilnehmerzahl: 10

A. Kurzeja

0967 FeetUp Yoga

Donnerstag, 10. Februar · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 62,60 Euro

Im FeetUp Yoga Kurs können Sie Umkehrhaltungen sicher üben – ohne Angst, umzufallen. Der Nacken und die Halswirbelsäule werden entlastet und die Schultern gestützt. Der Hocker ist vielseitig einsetzbar, Sie lernen verschiedene Varianten, bei denen Sie den Hocker mit den Füßen am Boden als wunderbares Tool in Ihre Yoga/Sport Praxis mit einbauen können. Auch wenn Sie noch nicht Ihre eigene Praxis gefunden haben, der FeetUp bietet einen Perspektivenwechsel, aus dem neue Wege entstehen können.

Herz über Kopf – Sie werden staunen wie einfach das ist.

Die Leihgebühr (5,00 Euro) für die Kopfstandhocker ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Sina Döbbeler



Gesundheitliche Bildung



0968 FeetUp Yoga

Donnerstag, 31. März · 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 62,60 Euro

siehe Kurs 0967

Die Leihgebühr (5,00 Euro) für die Kopfstandhocker ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Höchstteilnehmerzahl: 10

Sina Döbbeler

0969 Rücken-Qigong

Donnerstag, 10. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 15 Vormittage · 30 UStd. · 60,00 Euro

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 11 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

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

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Melanie Schielke

0970 Entspannung

Freitag, 18. Februar · 10.15 – 11.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 40,60 Euro

Es gibt viele wirksame Möglichkeiten, Entspannung zu finden. Aber was passt zu mir? Kann ich lernen, mich bewusst und gezielt zu entspannen und das auch im Alltag? Die Antwort lautet: Ja! Wir werden uns in diesem Kurs Zeit dafür nehmen, unterschiedliche Wege kennen zu lernen, sie zu praktizieren und zu üben. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat so die Gelegenheit, die eigene Entspannungsfähigkeit zu entdecken. **Bitte kommen Sie in bequemer und ausreichend warmer Kleidung und bringen Sie eine ISO-Matte, Decke und ggf. ein kleines Kissen mit.**

Höchstteilnehmerzahl: 10

Astrid Socha

0971 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 04. März · 19.30 – 20.45 Uhr

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

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

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

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder ISO-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0972 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 13. Mai · 19.30 – 20.45 Uhr

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

siehe Kurs 0971

Was Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Decke oder ISO-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0973 Einführung in das Waldbaden I:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Samstag, 07. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 12,00 Euro

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

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0974 Einführung in das Waldbaden I:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Sonntag, 08. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Sonntag · 3 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0973

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0975 Einführung in das Waldbaden II:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Samstag, 21. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 3 UStd. · 12,00 Euro

Im zweiten Teil der Kursreihe bauen Sie die erlernten Achtsamkeitsstrategien beim Eintauchen in den Wald aus.

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

0976 Einführung in das Waldbaden II:

Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Sonntag, 22. Mai · 10.00 – 12.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Sonntag · 3 UStd. · 12,00 Euro

siehe Kurs 0975

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa

Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0980 Ayurveda für jeden Tag

Samstag, 21. Mai · 10.00 – 17.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Samstag · 9 UStd. · 31,80 Euro

Ayurveda - „Die Wissenschaft vom langen gesunden Leben“, ein altbewährtes Naturheilsystem aus Indien, erfreut sich seit über 25 Jahren auch in Deutschland zunehmender Popularität. Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Verhalten und bezieht jeden Aspekt des Lebens ein. Ayurveda bietet viele praktische Verfahren an, alle im Menschen innewohnenden Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Gleichgewicht und innere Harmonie scheinen ein Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben zu sein.

Im Alltag kann jeder das Ayurveda-Wissen **praktisch** anwenden.

Daher werden wir in diesem Tagesworkshop aufbauend auf einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten Prinzipien und Ziele des Ayurveda und dem Wissen über die drei Konstitutionstypen, abgeleitet aus den 5 Elementen, uns hauptsächlich mit drei bedeutenden Heilansätzen beschäftigen:



Gesundheitliche Bildung



- Ayurvedische Ernährung und Kochkunst
- Entspannung und Selbstfindung
- Lebensstil und tägliche Routine nach Ayurveda

Außerdem geben wir einen Überblick über alle ayurvedischen Behandlungsansätze und vermitteln viele Ayurveda-Tipps für den Alltag.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Woldecke, kleines Kissen und Trinkbehälter

Höchststeilnehmerzahl: 8

Franz Homann

0981 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Samstag, 12. März · 10.00 – 16.45 Uhr

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

Beißen Sie im Alltag Ihre Zähne zusammen?

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

Was ist der stärkste Muskel im Körper?

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

Wünschen Sie sich mehr Entspannung?

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

Die erlernten Übungen können Sie später selbstständig zu Hause und am Arbeitsplatz anwenden. Die Dozentin ist zertifizierte Kinesiologin (BK DGAK) sowie Lehrerin für Touch for Health.

Höchststeilnehmerzahl: 8

Regine Geldermann

0982 Kiefer- und Nackenentspannung für Erwachsene

Sonntag, 22. Mai · 10.00 – 16.45 Uhr

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

siehe Kurs 0981

Höchststeilnehmerzahl: 8

Regine Geldermann

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„Volkhochschule 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!!!

Zur Beachtung! Im Frühjahrssemester 2022 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie! Dies gilt insbesondere für die in den Schulküchen geltenden Hygieneauflagen!