



Gesundheitliche Bildung



0930 Nordic Walking – Auf neuen Wegen durch die Haard

Sonntag, 08. November · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 Euro

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

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: 14

Peter Pelka

Sport & Spiel

0931 Schnupperkurs Tennis: Tennis für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 10. September · 18.00 – 19.00 Uhr

Tennisanlage des TuS09, Oer-Erkenschwick

5 Abende · 7 UStd. · 50,00 Euro

Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Schnupperkurs die Sportart Tennis spielerisch mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen oder verbessern Sie Ihr Spiel. Die Leitung hat der Vereinstrainer der **Tennisabteilung des TuS 09 Erkenschwick**. Im Vordergrund steht der Spaß am Tennis und diesen Spaß mit anderen zu teilen.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sport- ggf. Tennisschuhe, Tennisschläger (falls vorhanden), Handtuch & Getränk

Die Tennisschule stellt Tennisschläger zur Verfügung.

Höchsteilnehmerzahl: 4

Christoph Heitmann

Wassergymnastik

Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2020 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!

0941 Wassergymnastik A

Montag, 14. September · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 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

0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 15. September · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 20

Doris Nisch

0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

Mittwoch, 09. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 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: 20

Elisabeth Baumann



Gesundheitliche Bildung



0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

Donnerstag, 10. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchstteilnehmerzahl: 20

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training

Donnerstag, 03. September · 21.00 – 22.00 Uhr

Maritimo · 13 Abende · 17 UStd. · 85,25 Euro (erm. 66,55 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.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Martina Malinowski

Spezielle Gymnastik

0950 Pilates 50+

Dienstag, 08. September · 16.45 – 18.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 48,60 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: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Carsten Jeppel

0951 Pilates

Dienstag, 08. September · 20.15 – 21.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Nachmittage · 20 UStd. · 41,00 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: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte. Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Carsten Jeppel

0952 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 08. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Abende · 24 UStd. · 48,60 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!

Höchstteilnehmerzahl: 10

Carsten Jeppel



Gesundheitliche Bildung



0953 Wirbelsäulengymnastik

Montag, 14. September · 10.15 – 11.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 15 UStd. · 30,00 Euro

siehe Kurs 0952

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: 10

Doris Nisch

Entspannung

0960 Just Relax – Vom Stress zur Ruhe

Montag, 07. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 Euro

Sie sind vom Alltag gestresst? Sie kommen kaum noch zur Ruhe?

Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie. Der Kurs bietet eine bunte Mischung aus Pilates, Yoga, Achtsamkeits-, Meditations- sowie Stretch Elementen. Durch die verschiedenen Bewegungselemente ist der Kurs besonders für Anfänger/innen gut geeignet.

In diesem Kurs können Sie dem Stress des Alltags entkommen und Kraft für eine neue Woche tanken. Mit leichter angenehmer Musik sind Sie eine Stunde bei sich selbst und kommen nach und nach zur Ruhe.

Bitte kommen Sie in gemütlicher oder sportlicher Kleidung und bringen sie eine Matte oder wahlweise ein großes Handtuch mit.

Höchsteilnehmerzahl: 30

Danara Tobys

0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 08. September · 15.30 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 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: 10

Andreas Thiede

0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 08. September · 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 08. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 1 · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0961

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

Höchsteilnehmerzahl: 10

Andreas Thiede

0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 09. September · 18.30 – 20.00 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 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



Gesundheitliche Bildung

0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 09. September · 20.00 – 21.30 Uhr

DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 12 Abende · 24 UStd. · 43,80 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

0970 Rücken-Qigong

Donnerstag, 10. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 24 UStd. · 46,20 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Melanie Schielke

0971 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 08. September · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Vormittage · 10 UStd. · 21,00 Euro

Nach dem Übungssystem von Professor Jiao Guorui

Die 8 Brokate sind seit dem Altertum eine bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

Brokat ist die Bezeichnung eines wertvollen gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und mit viel Mühe verbunden. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck - er sollte als Augenweide erfreuen. Er war mit der Vorstellung von Freude, Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden.

Dies gilt auch beim Praktizieren der Brokate zu berücksichtigen. Die Übung wird durch die Reihe von Merkmalen zur wahren Kostbarkeit. Sie zeigen klare Strukturen, Schlichtheit der Formen, Zentrierung der Haltungen; sie fassen die Übungsprinzipien in dichter Form zusammen. Sie erfreuen die Übenden durch Kraft und Anmut.

Kurz: sie sind edel wie Brokat.

Ein wichtiges Merkmal der 8 Brokate ist ihre Zugänglichkeit für jeden. Diese Zugänglichkeit wird durch eine Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Übenden erreicht.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix

0972 Entspannen und sich wohlfühlen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 10. September · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Abende · 10 UStd. · 21,00 Euro

Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und effektive Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren ist. Sie können in einer sitzenden oder auch liegenden Körperhaltung praktiziert werden. Diese Übungen sind sehr wirkungsvoll, um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen und helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Das zusätzliche Angebot wie Körper- und Phantasieerisen, Atem- und Lockerungsübungen begleiten und erfreuen immer wieder die Übenden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Iso-Matte sowie ein Kissen mit.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix



0973 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 27. Oktober · 09.00 – 10.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 14 UStd. · 28,20 Euro

Nach dem Übungssystem von Professor Jiao Guorui

Die 8 Brokate sind seit dem Altertum eine bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

Brokat ist die Bezeichnung eines wertvollen gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und mit viel Mühe verbunden. Brokat als erlesene Kostbarkeit diente als Kleiderstoff und Wandschmuck - er sollte als Augenweide erfreuen. Er war mit der Vorstellung von Freude, Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden.

Dies gilt auch beim Praktizieren der Brokate zu berücksichtigen. Die Übung wird durch die Reihe von Merkmalen zur wahren Kostbarkeit. Sie zeigen klare Strukturen, Schlichtheit der Formen, Zentrierung der Haltungen; sie fassen die Übungsprinzipien in dichter Form zusammen. Sie erfreuen die Übenden durch Kraft und Anmut.

Kurz: sie sind edel wie Brokat.

Ein wichtiges Merkmal der 8 Brokate ist ihre Zugänglichkeit für jeden. Diese Zugänglichkeit wird durch eine Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Übenden erreicht.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix

0974 Entspannen und sich wohlfühlen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag, 29. Oktober · 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 7 Abende · 14 UStd. · 28,20 Euro

siehe Kurs 0972

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Iso-Matte sowie ein Kissen mit.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Angelika Mix

0975 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 11. September · 19.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 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 Aromöle, 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: 10

Kathrin Buhl

0976 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 20. November · 19.30 – 20.45 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro

siehe Kurs 0975

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Kathrin Buhl