



Gesundheit

„Volkshochschule 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 Herbstsemester 2021 steht die Durchführung der Kurse unter dem Vorbehalt der dann aktuell gültigen Bestimmungen / Einschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie!

W 0921 Fit Mix für Frauen A

Montag, 06. September · 09.00 – 10.00 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

11 Vormittage · 15 UStd. · 28,50 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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Doris Karow

W 0922 Fit Mix für Frauen B

Mittwoch, 08. September · 09.00 – 10.00 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Vormittage · 16 UStd. · 30,20 Euro

siehe Kurs 0921

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Doris Karow

W 0923 Fit Mix für Frauen C

Mittwoch, 08. September · 10.00 – 11.00 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Vormittage · 16 UStd. · 30,20 Euro

siehe Kurs 0921

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Doris Karow

0924 Dance Fitness I

Dienstag, 07. September · 17.30 – 18.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula

12 Abende · 16 UStd. · 54,20 Euro

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock, n' Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich eingeschränkter fühlen und gerade deswegen trotzdem etwas tun möchten.

Mitzubringen sind: sportliche Kleidung, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch



Gesundheitliche Bildung



0925 Dance Fitness II

Dienstag, 07. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Aula

12 Abende · 16 UStd. · 54,20 Euro

Musikalisch von Abba bis Zappa, von Blues bis Rock ,n´ Roll und von Deutschland bis in die Karibik tanzen wir und bewegen uns mit Spaß und Freude, so wie jeder kann und mag - ohne Leistungsdruck locker auspowern.

Mitzubringen sind: sportliche Kleidung, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

W 0926 Fit durch den Winter – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50

Mittwoch, 27. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle

8 Abende · 16 UStd. · 30,20 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 50. Lebensjahr anmelden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Peter Pelka

0927 Ganzkörper Workout – intensiv

Donnerstag, 09. September · 17.30 – 19.00 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Martina Perenz

0928 Fit und Relax

Montag, 06. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

11 Abende · 22 UStd. · 40,40 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. Jede/r Teilnehmer/-in 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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck

0929 Fit und Relax

Donnerstag, 09. September · 19.00 – 20.30 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle

12 Abende · 24 UStd. · 43,80 Euro

siehe Kurs 0928

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tanja Forck

0930 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 13. September · 17.00 – 18.00 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

9 Nachmittage · 12 UStd. · 28,20 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!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Sandra Pliska

0931 Fit mit Hula Hoop

Montag, 06. September · 18.00 – 19.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

11 Abende · 15 UStd. · 36,70 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, ISO-Matte, Handtuch & Getränk

Höchsteilnehmerzahl: 15

N. N.

0932 Fit mit Hula Hoop

Montag, 06. September · 19.00 – 20.00 Uhr

Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle

11 Abende · 15 UStd. · 36,70 Euro

siehe Kurs 0931

Ein Hula Hoop Reifen muss mitgebracht werden.

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

Höchsteilnehmerzahl: 15

N. N.

0933 Thai Bo

Mittwoch, 08. September · 20.00 – 21.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Abende · 24 UStd. · 57,00 Euro

Thai Bo ist das ultimative Trainingsprogramm für den ganzen Körper - ein Mix aus Kickboxen, Taekwondo und Fitnessgymnastik. Thai Bo ist effektives Konditions- und Fitnesstraining und fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Schlag- und Trittschläge werden nach gesundheitlichen Aspekten trainiert. Bei heißer Musik fit werden, Gewicht verlieren, Kraft gewinnen und Spaß haben!

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

N. N.



Gesundheitliche Bildung



0934 Bauch-Beine-Po

Freitag, 10. September · 16.30 – 17.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Nachmittage · 16 UStd. · 39,00 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 steigen. Letztendlich steigert dieses Fitnessstraining die Lebensfreude und trägt somit zu einer höheren Lebensqualität bei.

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

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

N. N.

0935 HIIT – Hochintensives Intervalltraining

Freitag, 10. September · 17.45 – 19.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Nachmittage · 24 UStd. · 57,00 Euro

HIIT ist ein funktionelles Zirkel-Training, bei dem der ganze Körper unter Einsatz des eigenen Körpergewichts trainiert wird. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Übungen mit Erholungsphasen in schneller Folge ab. HIIT ist schnell, intensiv und anspruchsvoll. Das explosive Training mit motivierender Musik bringt Spaß, powert richtig aus und man soll dabei so viele Kalorien verbrennen, wie bei keinem anderen Workout. So können in vergleichsweise kurzer Trainingszeit eine deutliche Steigerung der Fitness sowie gesundheitliche Verbesserungen erzielt werden. Durch regelmäßiges Training kann gezielt Körperfett ab- und Muskulatur aufgebaut werden. Für alle Sportliebhaber*innen eine tolle Kombination.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

N. N.

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.



Gesundheitliche Bildung

0936 Nordic Walking - Auf neuen Wegen durch die Haard

Sonntag, 07. November · 09.30 – 11.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard

4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 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 Fußsinsatz etc..

Stöcke bitte mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Peter Pelka

0937 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 19. September · 10.00 – 13.45 Uhr

Volkshochschule, 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

0938 Selbstverteidigung für Frauen

Sonntag, 07. November · 10.00 – 13.45 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

1 Sonntag · 5 UStd. · 39,00 Euro

siehe Kurs 0937

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Christian Kotulla

Wassergymnastik

Zur Beachtung! Im Herbstsemester 2021 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, 13. September · 16.00 – 17.00 Uhr

Maritimo

10 Nachmittage · 13 UStd. · 66,00 Euro (erm. 53,60 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



Gesundheitliche Bildung



W 0942 Wassergymnastik B

Dienstag, 14. September · 19.30 – 20.30 Uhr

Maritimo

10 Abende · 13 UStd. · 66,00 Euro (erm. 53,60 Euro)

siehe Kurs 0941

Höchsteilnehmerzahl: 18

Doris Nisch

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

Mittwoch, 08. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo

12 Abende · 16 UStd. · 79,40 Euro (erm. 64,20 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, 09. September · 20.00 – 21.00 Uhr

Maritimo

12 Abende · 16 UStd. · 79,40 Euro (erm. 64,20 Euro)

siehe Kurs 0943

Höchsteilnehmerzahl: 18

Elisabeth Baumann

W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training

Donnerstag, 02. September · 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, 07. September · 16.45 – 18.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Nachmittage · 24 UStd. · 55,80 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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Janet Golde



0951 Pilates

Dienstag, 07. September · 20.15 – 21.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Abende · 20 UStd. · 47,00 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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Janet Golde

0952 Sanfte Rückengymnastik mit Yogaelementen am Vormittag

Montag, 13. September · 10.15 – 11.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

10 Vormittage · 13 UStd. · 30,30 Euro

In dieser Gymnastikstunde steht Ihr Rücken im Fokus!

Die sanften Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Beweglichkeit speziell für die Wirbelsäule und die sie umgebende Muskulatur fördern eine gesunde und schöne Körperhaltung. Beschwerden kann vorgebeugt und bereits bestehende Probleme können gelindert werden. Durch den Einsatz von Elementen aus dem Yoga werden Verspannungen gelöst und das Körperempfinden verbessert.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Jeder Teilnehmende kann in seinem individuellen Beweglichkeits- und Belastungszustand trainieren.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Doris Nisch

W 0953 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen

Dienstag, 07. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

12 Abende · 24 UStd. · 55,80 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!

Höchsteilnehmerzahl: 8

Janet Golde

0954 Faszientraining am Vormittag

Freitag, 10. September · 9.00 – 10.00 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

8 Vormittage · 11 UStd. · 28,30 Euro

Durch das Training mit der Faszienrolle können gezielt einzelne Muskelgruppen angesprochen werden, so dass Verspannungen und Schmerzen gelöst werden sowie die Regeneration der Muskulatur erhöht wird. Bereits durch wenige Minuten Training pro Woche werden die Verklebungen innerhalb des Bindegewebes (Faszien) gelöst und dadurch die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert. Zusammen mit weiteren Dehnübungen verbessert sich die Beweglichkeit des gesamten Körpers und führt zu einer besseren Körperwahrnehmung.

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

N. N.



Entspannung

W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 07. September · 15.30 – 17.00 Uhr

Volkshochschule, 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: 8

Andreas Thiede

W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 07. September · 17.00 – 18.30 Uhr

Volkshochschule, 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: 8

Andreas Thiede

W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C

Dienstag, 07. September · 18.30 – 20.00 Uhr

Volkshochschule, 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: 8

Andreas Thiede

W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D

Mittwoch, 08. 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

W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E

Mittwoch, 08. 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



Gesundheitliche Bildung



W 0966 Rücken-Qigong

Donnerstag, 09. September · 09.00 – 10.30 Uhr

Volkshochschule, 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: 8

Melanie Schielke

0967 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 07. September · 09.00 – 10.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

5 Vormittage · 10 UStd. · 23,00 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: 8

Angelika Mix

0968 Qigong Yangsheng

Die Lebenskraft fließen lassen

Dienstag, 26. Oktober · 09.00 – 10.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0967

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix



Gesundheitliche Bildung



0969 Qigong Yangsheng

Sitzend auf dem Stuhl

Dienstag, 07. September · 10.45 – 12.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

5 Vormittage · 10 UStd. · 23,00 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.

Beim Üben im Sitzen können Übungsanforderungen, Ausgewogenheit der Körperhaltung, Koordination und Harmonie der Bewegungen, in besonderem Maße und in besonderer Qualität geübt und verfeinert werden. Gleichzeitig ist es auch Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen möglich, diese Übungen durchzuführen und somit an diesem Kurs teilzunehmen.

In sitzender Position erfasst jede Bewegung eines einzelnen Körperteils alle anderen Teile und nimmt somit Einfluss auf den ganzen Körper.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0970 Qigong Yangsheng

Sitzend auf dem Stuhl

Dienstag, 26. Oktober · 10.45 – 12.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0969

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0971 Bei sich ankommen

Ruhe und Stille im Alltag

Donnerstag, 09. September · 10.45 – 12.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

5 Vormittage · 10 UStd. · 23,00 Euro

Wer kennt das nicht? Die To-Do-Liste ist endlos lang und jeder will etwas: die Familie, der Job, die Hobbies. Oft überholen wir uns im alltäglichen Hin und Her selbst. Umso wichtiger ist es, einen Moment innezuhalten und sich trotz Termindrucks und Informationsflut auf das Wesentliche zu besinnen, wieder zu sich selbst und in die eigene Mitte zu finden.

Wir werden unterschiedliche Entspannungs- und Meditationstechniken wie Stilles Sitzen, Atembeobachtung, Meditatives Gehen, Phantasiereise u.a. gemeinsam praktizieren. Mit besonderen Übungen werden wir unsere Augen pflegen, da sie in der heutigen digitalen Welt durch stundenlanges Arbeiten am Bildschirm und Lesen auf Smartphones und Tablets hohen Belastungen und Stress ausgesetzt sind. Durch entsprechendes Augentraining gönnen wir ihnen Ruhe und Entspannung.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit für uns selbst, so dass wir mit innerer Ruhe und Stille unseren Alltag mit etwas Abstand betrachten können. Genießen Sie die Pause vom Alltag für Ihr persönliches Wohlergehen!

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix



Gesundheitliche Bildung



0972 Bei sich ankommen

Ruhe und Stille im Alltag

Donnerstag, 28. Oktober · 10.45 – 12.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

7 Vormittage · 14 UStd. · 31,00 Euro

siehe Kurs 0971

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

Höchsteilnehmerzahl: 8

Angelika Mix

0973 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 01. Oktober · 19.30 – 20.45 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

1 Abend · 75 Min. · 7,00 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.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0974 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

Freitag, 26. November · 19.30 – 20.45 Uhr

Volkshochschule, Raum 2

1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro (keine Ermäßigung)

siehe Kurs 0973

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

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

0975 Einführung in das Waldbaden: Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Samstag, 11. September · 10.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 5 UStd. · 17,00 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

0976 Einführung in das Waldbaden: Wo Bäume sind, ist man glücklicher und gesünder!

Samstag, 09. Oktober · 10.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an den Tennisplätzen

1 Samstag · 5 UStd. · 17,00 Euro

siehe Kurs 0975

Bitte festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Getränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dirk Malessa



Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

0980 Ayurveda für jeden Tag

Eine sanfte Medizin für eine laute Zeit

Samstag, 25. September · 10.00 – 17.30 Uhr

Volkshochschule, 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:

- 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, Wolldecke, kleines Kissen und Trinkbehälter

Höchsteilnehmerzahl: 8

Franz Homann

0981 Homöopathie für die Familie – Unterstützende Therapien für chronische Erkrankungen

Mittwoch, 27. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

Volkshochschule, Raum 9

1 Abend · 3 UStd · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Nicht zu Unrecht wird gesagt: „Das Wichtigste im Leben ist die Gesundheit“. Das Wissen um seelische und körperliche Vorgänge ist ein wichtiger Baustein hierfür. Viele Beschwerden und Krankheiten können auch von Laien sehr wirkungsvoll und nebenwirkungsfrei behandelt werden. Klassische Homöopathie bietet sich hier als eine Heilmethode an, die geeignet ist, Krankheiten „sanft, schnell und dauerhaft“ zu heilen, wie Samuel Hahnemann, der Begründer der Klassischen Homöopathie, es schon vor 200 Jahren formuliert hat.

Dieser Vortrag richtet sich an alle interessierten Laien, insbesondere Eltern, die eine sanfte Behandlungsmethode für sich und ihre Kinder suchen. Er bietet Ihnen eine verständliche und praktische Einführung in diese Heilmethode. Es werden die theoretischen Grundlagen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Homöopathie vorgestellt, aber auch ihre Grenzen aufgezeigt und erläutert, für wen sie geeignet ist.

Lernen Sie eine Heilmethode, mit der Sie sich, Ihre Familie oder Freunde bei leichteren Erkrankungen selbst helfen können.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

0982 Herzwochen 2021: „Herz unter Druck“ -

Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks

Mittwoch, 24. November · 19.00 – 20.30 Uhr

Volkshochschule, Raum 6

1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Man sieht ihn nicht, man spürt ihn nicht - zu hoher Blutdruck ist tückisch. Bluthochdruck ist eine schleichende Erkrankung, die jahrelang keine Beschwerden verursacht und unbehandelt oder gar unentdeckt bleibt. Doch er ist einer der wichtigsten Risikofaktoren, z.B. für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen oder Verschluss der Beingefäße. Leider führen oft erst diese schwerwiegenden Folgen eines unbehandelten Hochdrucks den Betroffenen zum Arzt.