

Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs mit **Dr. Tom Fliege** von Planet-Fliege.de ab.

Bitte eigene, aufgeladene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung des Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmenden mitgebrachten Geräte!

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Eine Abendkasse gibt es nicht!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Dr. Tom Fliege

0563 Mit Bowie zu Mond und Mars – eine audiovisuelle Reise zu unseren Nachbarn im Sonnensystem

Samstag, 21. November · 16.00 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 2 UStd. · 19,00 Euro

David Bowie (1947-2016), das Chamäleon der Popmusik, hat in seiner langen Musikkarriere das Thema Weltraum immer wieder inszeniert.

Lassen Sie sich von seiner unsterblichen Musik zu unseren beiden Nachbarn im Weltraum tragen. Major Tom von Planet-Fliege.de erklärt Ihnen dabei die Reisedetails und Sehenswürdigkeiten.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Eine Abendkasse gibt es nicht.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Dr. Tom Fliege

Gesundheitsbildung

„VHS macht gesünder!“

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

Bewegung · Fitness · Tanz

W 0600 Fit und beweglich - Leichte Gymnastik am Nachmittag

Montag, 7. September · 17.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 9 Termine · 12 UStd. · 30,60 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!

Bitte mitbringen: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen – und gute Laune!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

W 0601 Fit Mix für Frauen**Mittwoch, 9. September · 10.00 - 11.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 8 Termine · 10,67 UStd. · 27,50 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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sandra Pliska

W 0602 Ganzkörper Workout - intensiv**Donnerstag, 10. September · 17.30 - 19.00 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der 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.

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Martina Perenz

W 0603 Fit und Relax A**Montag, 7. September · 19.00 - 20.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

W 0604 Fit und Relax B**Donnerstag, 10. September · 19.00 - 20.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro**

siehe Kurs 0603

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanja Forck

Tanzen**W 0605 Orientalischer Tanz****Montag, 7. September · 18.45 - 19.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 16 UStd. · 51,00 Euro**

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mechthild Homann

W 0606 TOP - Tanzen ohne Partner in Reihen und Linien; Modern Linedance
Mittwoch, 9. September · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 51,00 Euro

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

Kein Zumba! Kein Countrystyle!

Linedance fördert die Konzentrations- und die Koordinationsfähigkeit!

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

Neugierig geworden? Interesse geweckt? Dann tanzen wir los! Die Gruppe tanzt bereits seit einigen Semestern zusammen und das Niveau ist als fortgeschritten zu bezeichnen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 13

Karin Marquardt

0607 tanZen-Workshop für Menschen mit Förderbedarf
Dienstag, 20. Oktober und Mittwoch, 21. Oktober · 15.45 - 17.15 Uhr
VHS, Raum 1 · 2 Termine · 4 UStd. · 30,00 Euro

In einer Zeit, in der virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um Menschen zu verbinden und sich selbst kennenzulernen.

In entspannter und inklusiver Atmosphäre können Sie die Freude an der Bewegung neu entdecken und Ihre Potenziale entfalten.

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich!

Alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Flasche Wasser mitbringen!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Antonio Rusciano

0608 Tango Argentino Workshop für Anfänger*innen
Freitag, 30. Oktober und Samstag, 31. Oktober · 14.05 - 16.30 Uhr
VHS, Raum 2 · 2 Termine · 4 UStd. · 100,00 Euro

Der Argentinische Tango besticht durch die Sinnlichkeit seiner Umarmung und die Eleganz seiner Bewegungen. Aus der Verbindung der beiden Tanzenden entsteht durch Improvisation die gemeinsame Bewegung im Rhythmus des Tangos. Im Fluss von Bewegung und Musik ist der Tanz immer wieder neu – nichts wiederholt sich. Die tänzerische Zwiesprache, die dabei ohne Worte geführt wird, ist einzigartig.

Tangotänzen macht in jedem Alter Spaß, dafür sind keine Tanzerfahrung und körperliche Fitness erforderlich.

Der Workshop richtet sich an Anfänger und führt Sie durch die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes und gibt Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Schritte in einer freundlichen und einladenden Umgebung zu erlernen.

Bitte paarweise anmelden!

Der Kurspreis gilt für zwei Personen (50,00 Euro/Person).

Höchstteilnehmerzahl: 15

Antonio Rusciano

0609 Latin Dance mit Fokus Salsa

Samstag, 19. September · 14.00 - 15.30 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

Tauchen Sie ein in die mitreißende Welt der lateinamerikanischen Tänze! In diesem 1,5-stündigen Workshop lernen Sie Grundschrte und einfache Choreografien aus Salsa, Merengue, Bachata und Co. – ideal für Einsteiger*innen und alle, die Freude an Bewegung zu rhythmischer Musik haben.

Der Workshop verbindet Tanzen, Auspowern und Spaß in lockerer Atmosphäre. Spielerisch werden Koordination, Rhythmusgefühl und Beweglichkeit trainiert, während Sie gleichzeitig Energie tanken und das Tanzbein schwingen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Hauptsache, Sie haben Lust auf Musik, Bewegung und gute Laune!

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Jana Dargel & Halima El Kasimi

0610 Box dich fit! - Fitnessworkshop

Samstag, 19. September · 15.45 - 17.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

In diesem intensiven Workshop erleben die Teilnehmenden ein effektives Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem Fitnessboxen mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen kombiniert. Boxbewegungen, Schlagkombinationen und dynamische Trainingsintervalle sorgen für ein abwechslungsreiches Workout, das den ganzen Körper fordert und gleichzeitig Stress abbaut.

Neben grundlegenden Boxtechniken stehen funktionelle Übungen für Kraft, Schnelligkeit und Stabilität im Mittelpunkt. Durch verschiedene Trainingsformen wie Partnerübungen, Intervalltraining und kleine Challenges wird nicht nur die körperliche Fitness gesteigert, sondern auch Konzentration und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Der Workshop richtet sich an alle, die sich auspowern, neue Bewegungsformen ausprobieren und ein energiegeladenes Training erleben möchten. Vorkenntnisse im Boxen sind nicht erforderlich – im Vordergrund stehen Bewegung, Spaß und ein starkes Körpergefühl.

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und ein Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Jana Dargel & Halima El Kasimi

0611 Bewegter Gesundheitstag

Samstag, 12. September · 10.00 - 16.30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · gebührenfrei

Der bewegte Gesundheitstag verbindet Bewegung, mentale Regeneration und gemeinsame Erlebnisse zu einem besonderen Tag für Körper und Geist. Abseits vom Alltag erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm aus sportlichen Einheiten, ruhigen Momenten und gemeinsamen Aktivitäten in entspannter Atmosphäre.

Im Mittelpunkt steht das bewusste Erleben von Bewegung, Austausch und neuer Energie. Durch gezielte Aktivierung, kleine Herausforderungen und Reflexionsmomente entsteht Raum, um Stress abzubauen, neue Motivation zu gewinnen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Der Tag richtet sich an alle, die sich eine Auszeit vom Alltag wünschen, sich gern (mehr) bewegen wollen und neue Impulse für mehr Balance und Lebensenergie mitnehmen möchten. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich – im Vordergrund stehen Freude daran, Neues auszuprobieren, gemeinsames Erleben und neue Perspektiven.

Ablauf zum Beispiel: Sportliches Kennenlernen, Fitnessboxen, Bodyshape, Pause, Zumba, Pilates, Stretching & Reflexion

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und Verpflegung!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Jana Dargel & Halima El Kasimi

0612 Zumba®Beats-Workshop**Sonntag, 15. November · 11.00 - 14.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei**

In diesem energiegeladenen Zumba®Beats-Workshop verbinden sich Tanz, Fitness und gute Musik zu einem intensiven Bewegungserlebnis. Zu mitreißenden Rhythmen aus Lateinamerika und internationalen Beats werden einfache Tanzbewegungen mit Fitnessübungen kombiniert – so entsteht ein effektives Ganzkörpertraining, das vor allem eines macht: richtig Spaß.

Der dreistündige Workshop bietet die Möglichkeit, Zumba® intensiver kennenzulernen, neue Choreografien auszuprobieren und gemeinsam in Bewegung zu kommen. Neben klassischen Zumba-Elementen erwarten die Teilnehmenden abwechslungsreiche Tanz- und Fitnesssequenzen, kurze Pausen zum Durchatmen sowie Tipps für mehr Bewegungsfreude im Alltag.

Der Workshop richtet sich an alle, die gerne tanzen und sich auspowern möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wichtig ist vor allem die Freude an Musik und Bewegung.

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und ein Getränk!

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Jana Dargel & Halima El Kasimi***0613 Zumba® Fitness A****Montag, 7. September · 17.00 - 18.00 Uhr****Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 16 UStd. · 39,80 Euro**

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout.

Zumba® Kurse sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

*Höchstteilnehmerzahl: 25**Dorota Lulinska***0614 Zumba® Fitness B****Montag, 7. September · 18.00 - 19.00 Uhr****Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Termine · 16 UStd. · 39,80 Euro**

siehe Kurs 0613

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

*Höchstteilnehmerzahl: 25**Dorota Lulinska***Pilates****0620 Pilates & Mindset – Körper stärken, Klarheit gewinnen****Freitag, 11. September · 17.00 - 20.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 4 UStd. · gebührenfrei**

Dieser Workshop verbindet sanftes Pilates-Training mit inspirierenden Impulsen für mehr mentale Klarheit und persönliche Balance. Durch gezielte Übungen wird die Körpermitte gestärkt, Haltung verbessert und Beweglichkeit gefördert – gleichzeitig erhalten Sie praktische Tipps und kleine Reflexionsübungen, um Energie, Fokus und Motivation im Alltag zu steigern.

Die Kombination aus Bewegung und Mindset-Elementen schafft einen bewussten Ausgleich zum Alltag, löst Verspannungen und schenkt neue Energie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wichtig ist Freude an Bewegung, Interesse an persönlicher Weiterentwicklung und die Lust, Körper und Geist gemeinsam zu stärken.

Bitte denken Sie an ein kleines Handtuch, passende Sportschuhe und ein Getränk!

*Höchstteilnehmerzahl: 12**Jana Dargel & Özlem Balyemez*

W 0621 Pilates A**Dienstag, 8. September · 15.30 - 16.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 57,00 Euro**

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0622 Pilates B**Dienstag, 8. September · 16.45 - 18.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 57,00 Euro**

siehe Kurs 0621

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0623 Pilates C**Dienstag, 8. September · 18.00 - 19.15 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 57,00 Euro**

siehe Kurs 0621

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

W 0624 Pilates D**Dienstag, 8. September · 19.15 - 20.30 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 20 UStd. · 57,00 Euro**

siehe Kurs 0621

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Janet Golde

Entspannung · Stressbewältigung**0630 Mit Yoga in den Tag****Mittwoch, 9. September · 8.15 - 9.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro**

Entdecken Sie Ihre innere Ruhe und neue Energie in meinem kommenden Yogakurs für alle Level. Gemeinsam verbinden wir fließende Bewegungen mit bewusster Atmung, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, Ihnen eine wertvolle Auszeit vom stressigen Alltag zu gönnen. Bitte bringen Sie eine eigene Matte und bequeme Kleidung mit, damit Sie sich rundum wohlfühlen können. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen auf die Matte zu gehen und diese besondere Praxis zu teilen.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Cornelia Albers

W 0631 Yoga am Morgen**Montag, 7. September · 10.15 - 11.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro**

Yoga ist ein indisches, altes Übungssystem, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

In diesem Kurs stehen Körperübungen mit bewusster, achtsamer Atmung und

die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen im Vordergrund. Die Asanas (überwiegend ruhende Körperstellungen) dehnen und kräftigen die Muskulatur und Faszien. Von Woche zu Woche werden Sie spüren, wie Ihnen die Übungen leichter fallen und Sie routinierter werden. Mit der Anfangs- und Endentspannung entspannen Sie nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. In einer kurzen Meditation gelangen Sie zu Ihrem wahren Inneren und sind im Einklang mit sich selbst.

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

Höchstteilnehmerzahl: 12

Cornelia Albers

0632 Mit Yoga frisch in den Tag!

Dienstag, 8. September · 8.45 - 9.45 Uhr

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

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

Durch das Einüben von Yoga-Haltungen wird Ihre Körperwahrnehmung geschult. Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und verleihen Ihnen ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Bereits nach wenigen Übungsstunden spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die nicht einengt, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bärbel Löhr

W 0633 Yoga auf dem Stuhl A

Dienstag, 8. September · 10.00 - 11.00 Uhr

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.

Höchstteilnehmerzahl: 13

Bärbel Löhr

0634 Yoga auf dem Stuhl B

Dienstag, 8. September · 11.15 - 12.15 Uhr

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

siehe Kurs 0633

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einengt.

Höchstteilnehmerzahl: 13

Bärbel Löhr

W 0635 Yoga am Nachmittag A**Donnerstag, 10. September · 15.15 - 16.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro**

Yoga ist immer eine gute Wahl, wenn Sie etwas für sich tun wollen. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu Gesundheit, Geschmeidigkeit des Körpers, zu mehr Entspannung und Lebensqualität. Jede*r kann Yoga lernen und wird von den positiven Wirkungen profitieren. Yogastellungen (Asanas) strecken und stärken Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, so dass sie das gesamte System gesund erhalten. Verspannungen können sich lösen. Sie fühlen sich ruhig und erfrischt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die nicht einengt, dicke Socken, Decke oder Tuch, Yogamatte.

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Bärbel Löhr*

W 0636 Yoga am Nachmittag B**Donnerstag, 10. September · 17.00 - 18.30 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 58,20 Euro**

siehe Kurs 0635

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Bärbel Löhr*

W 0637 Yoga für Körper, Geist und Seele A**Dienstag, 8. September · 15.30 - 17.00 Uhr****Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 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 und Ruhe sowie Ausgeglichenheit finden.

So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

Wir brauchen eine Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0638 Yoga für Körper, Geist und Seele B**Dienstag, 8. September · 17.00 - 18.30 Uhr****Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

siehe Kurs 0637

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0639 Yoga für Körper, Geist und Seele C**Dienstag, 8. September · 18.30 - 20.00 Uhr****Realschule, UG, Raum 003 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

siehe Kurs 0637

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

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0640 Yoga für Körper, Geist und Seele D**Mittwoch, 9. September · 18.30 - 20.00 Uhr****Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

siehe Kurs 0637

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

In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten

*Höchstteilnehmerzahl: 10**Andreas Thiede*

W 0641 Yoga für Körper, Geist und Seele E**Mittwoch, 9. September · 20.00 - 21.30 Uhr****Peter und Paul Kindergarten, Turnhalle · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

siehe Kurs 0637

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, warme Socken und bequeme Kleidung.**In Kooperation mit dem Peter und Paul Kindergarten****Höchstteilnehmerzahl:** 10**Andreas Thiede**

W 0642 Eine Reise durch die chinesischen Bewegungskünste: Qigong - Tai Chi**Donnerstag, 10. September · 9.00 - 10.30 Uhr****VHS, Raum 2 · 12 Termine · 24 UStd. · 67,80 Euro**

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen, die der traditionellen chinesischen Medizin entstammen und Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen verbinden.

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in Qigong, Tai-Chi, Achtsamkeit und Meditation. Die Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu sammeln. Die Übungssysteme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit uns selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag.

Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit.

Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.**Höchstteilnehmerzahl:** 8**Melanie Schielke**

0643 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen A**Freitag, 9. Oktober · 19.30 - 20.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 1,67 UStd. · 11,00 Euro**

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

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

Bitte melden Sie sich an. Es gibt keine Abendkasse.**Höchstteilnehmerzahl:** 12**Kathrin Buhl**

0644 Klangreise - Mit allen Sinnen genießen B**Freitag, 4. Dezember · 19.30 - 20.45 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 1,67 UStd. · 11,00 Euro**

siehe Kurs 0643

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

Bitte melden Sie sich an. Es gibt keine Abendkasse.**Höchstteilnehmerzahl:** 12**Kathrin Buhl**

0645 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! A**Samstag, 17. Oktober · 10.00 - 16.00 Uhr****VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 27,00 Euro**

Gönnen Sie sich einen Tag der Entspannung, der Ihre Sinne auf eine ganz besondere Weise anspricht. Tauchen Sie ein in die Welt der Klangreisen und vertiefen Sie die Verbindung zu Ihrer Seele durch verschiedene aktive Klangspiele. Er-

fahren Sie Urvertrauen im nährenden Klangraum und lassen Sie sich durch die Therapie-Klangschalen von Peter Hess verzaubern, die mit ihren beruhigenden Tönen und Schwingungen bis tief in Ihre Zellen vordringen.

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

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

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0646 Klangvolle Entspannung: Finde dein inneres Gleichgewicht! B

Samstag, 21. November · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0645

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

Bitte bringen Sie sich Ihre eigene Verpflegung mit!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Regine Geldermann

0647 Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe A

Freitag, 25. September · 15.30 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit zum Durchatmen und Wohlfühlen. An diesem Nachmittag verbinden sich sanfte Bewegungen, achtsame Atmung und kurze Ruhephasen zu einer wohltuenden Einheit. Die fließenden Übungen helfen, Spannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und Sie am besten dabei unterstützt „runterzukommen“ – einfach und alltagstauglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

0648 Bewegte Entspannung – Wege zur inneren Ruhe B

Freitag, 2. Oktober · 15.30 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

siehe Kurs 0647

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Claudia Kümmel

0649 Entspannung für Zuhause/den Alltag

Sonntag, 13. Dezember · 10.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 2,67 UStd. · 21,70 Euro

In diesem Workshop lernen Sie Hintergrundwissen zum Thema Stress und verschiedene Übungen kennen, welche Ihnen zur Entspannung verhelfen. Die Teilnehmenden entscheiden mit, welche Techniken praktiziert werden. So können Sie Einblicke in u.a. Meditation, Bodyscan, Yin Yoga, Fantasiereise, Autogenes Training, Integrative Music Relaxation, Atemübungen erhalten. Die Entspannungssequenzen werden u.a. verfeinert mit Klang und Duft. Es gibt ein digitales Handout zum Nachlesen.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, (Yoga-)matte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke mit.

Höchstteilnehmerzahl: 10

Christina Zunke

0650 Workshop: Gefühle und Bedürfnisse verstehen

Samstag, 26. September und Sonntag, 27. September · 10.00 - 14.00 Uhr
VHS, Raum 2 · 2 Termine · 10 UStd. · 26,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die sich selbst besser verstehen möchten – (auch) ohne Vorerfahrung!

Gefühle & Bedürfnisse – Klarheit statt Stress

Viele Menschen funktionieren im Alltag, ohne zu spüren, wie es ihnen wirklich geht. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse wieder bewusst wahrnehmen können. Durch praktische Übungen, Achtsamkeit und Reflexion stärken Sie Selbstfürsorge, reduzieren Stress und gewinnen mehr Gelassenheit im Umgang mit sich und anderen.

Nutzen für Sie:

- mehr innere Ruhe und Klarheit
- bewusster Umgang mit Stress
- achtsamer mit sich selbst sein
- Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen

Bitte mitbringen: einen Snack, ein Getränk und bequeme Kleidung

Höchstteilnehmerzahl: 12

Julia König

0651 Entspannungskurs

Dienstag, 15. September · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 1 · 8 Termine · 16 UStd. · 43,00 Euro

Fühlen Sie sich im Alltag oft angespannt und gestresst?

In diesem 8-Wochen-Kurs lernen Sie bewährte Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und Ihr Nervensystem zu stärken. Egal, ob Sie Anfänger*in oder schon etwas erfahrener sind – hier finden Sie einfache Methoden, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können.

Was erwartet Sie?

- Autogenes Training – eine Entspannungsmethode, die durch Selbstsuggestion Ihre innere Ruhe fördert.
- Progressive Muskelentspannung (PMR) – lockert Verspannungen und hilft, Körper und Geist zu entspannen.
- Atemtechniken – schnelle Übungen, um sofort zur Ruhe zu kommen.
- Meditation und Fantasiereisen – leiten Sie zu mehr Achtsamkeit und innerer Gelassenheit.
- Sanfte Körperübungen – bringen Sie in Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer Atmung.

Ihr Nutzen:

- Stress abbauen – lernen Sie, Stress zu erkennen und gezielt zu reduzieren.
- Innere Ruhe finden – bauen Sie Ihr Nervensystem auf und bleiben Sie auch in stressigen Zeiten gelassen.
- Mehr Selbstregulation – lernen Sie, Ihre Emotionen und Reaktionen besser zu steuern.

Machen Sie mit und finden Sie Wege, wie Sie sich im Alltag besser entspannen und Ihre Balance wiederfinden können.

Bitte mitbringen: eine kleine Decke und genug zu trinken.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Mandy Radfan

0652 Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur A
Samstag, 19. September · 14.00 - 16.15 Uhr
Treffpunkt: Grillwiesen am Stimbergpark,
Buschstr. · 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 9,90 Euro

Haben Sie Lust auf einen Kurzurlaub im Wald?

Dann lade ich Sie ganz herzlich zu einem besonderen Erlebnis in der Natur ein, um einen Nachmittag Ihrem stressigen Alltag zu entfliehen und abzuschalten.

Waldbaden, oder auch Shinrin Yoku genannt bedeutet, mit allen Sinnen die Natur zu erleben. Wir werden den Wald auf eine ganz neue Weise erleben und dabei tief in den Moment eintauchen.

Was erwartet Sie?

Achtsamkeitsübungen zur Wahrnehmung der Natur; die Natur bewusst erleben; Meditationen zur Entspannung und Stressbewältigung; Atemtechniken zur Förderung von Achtsamkeit und Gelassenheit; Zeit für stille Reflexion und persönliches Erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder eine Sitzunterlage, ausreichend Wasser und eine aufgeschlossene Haltung für diese besondere Erfahrung!

Der Kurs ist für alle, die Entspannung, Natur und Achtsamkeit erleben wollen.

Hinweise: Dieser Kurs richtet sich nur an körperlich gesunde Menschen!

Wir werden ca. 2-3 km auf teilweise unebenem Untergrund laufen. Ich freue mich auf Sie und eine gemeinsame Reise in den Wald!

Bei schlechter Wettervorhersage wird der Kurs abgesagt!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Mandy Radfan

0653 Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur B
Samstag, 10. Oktober · 14.00 - 16.15 Uhr
Treffpunkt: Grillwiesen am Stimbergpark,
Buschstr. · 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 9,90 Euro

siehe Kurs 0652

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder eine Sitzunterlage, ausreichend Wasser und eine aufgeschlossene Haltung für diese besondere Erfahrung!

Der Kurs ist für alle, die Entspannung, Natur und Achtsamkeit erleben wollen.

Hinweise: Dieser Kurs richtet sich nur körperlich gesunde Menschen!

Wir werden ca. 2-3 km auf teilweise unebenem Untergrund laufen. Ich freue mich auf Sie und eine gemeinsame Reise in den Wald!

Bei schlechter Wettervorhersage wird der Kurs abgesagt!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Mandy Radfan

0654 Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur C
Samstag, 24. Oktober · 14.00 - 16.15 Uhr
Treffpunkt: Grillwiesen am Stimbergpark,
Buschstr. · 45739 Oer-Erkenschwick
1 Termin · 3 UStd. · 9,90 Euro

siehe Kurs 0652

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, wenn vorhanden ein Sitzkissen oder eine Sitzunterlage, ausreichend Wasser und eine aufgeschlossene Haltung für diese besondere Erfahrung!

Der Kurs ist für alle, die Entspannung, Natur und Achtsamkeit erleben wollen.

Hinweise: Dieser Kurs richtet sich nur an körperlich gesunde Menschen!

Wir werden ca. 2-3 km auf teilweise unebenem Untergrund laufen. Ich freue mich auf Sie und eine gemeinsame Reise in den Wald!

Bei schlechter Wettervorhersage wird der Kurs abgesagt!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Mandy Radfan

0655 online Gelassen und souverän im stressigen Alltag – wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Montag, 14. September · 19.00 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen und Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viele Dinge, die wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zoomlink bekommen Sie rechtzeitig nach der Anmeldung von der VHS per Mail zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Steve Windisch

0656 online Gesundheit beginnt im Kopf – wie Gedanken den Körper beeinflussen

Montag, 9. November · 19.00 - 20.30 Uhr

Zoom-Vortrag · 1 Termin · 2 UStd. · 9,00 Euro

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weitaus mehr, als es vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt.

In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen wird aufgezeigt, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Den Zoomlink bekommen Sie rechtzeitig nach der Anmeldung von der VHS per Mail zugeschickt.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Steve Windisch

Stand-up-Paddling

0661 Stand-Up-Paddling Anfängerkurs A

Samstag, 12. September · 13.00 - 15.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 47,00 Euro

In unserem 2-stündigen Anfängerkurs lernst du, in einem abwechslungsreichen Programm, die Grundzüge des Stand-Up-Paddling kennen. Egal, ob du jung oder jung geblieben bist – dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet! Wir starten mit einer theoretischen Einweisung am Strand, bevor es in die Praxis auf den See geht. Schritt für Schritt führen wir dich an das Stand-Up-Paddling heran. Mit unserer Hilfe und der richtigen Technik, stehst du schon nach kurzer Zeit auf dem SUP. Der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz.

Der Dülmener See bietet aufgrund seiner geringen Wassertiefe, meist nicht tiefer als 1,60 m, ideale Bedingungen für die ersten Schritte auf dem Board. Zum Ende des Kurses bleibt genügend Freiraum, um eigenständig zu paddeln, verschie-

dene Boardmodelle auszutesten oder sich einfach entspannt treiben zu lassen. Wir haben für jeden das passende Board und nehmen uns genug Zeit für dich. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhältst du eine GSUPA-Lizenz, mit der du dir auch im Urlaub Boards ausleihen kannst.

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert

0662 Stand-Up-Paddeling Anfängerkurs B

Samstag, 26. September · 14.00 - 16.00 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2,67 UStd. · 47,00 Euro

siehe Kurs 0661

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert

0663 Stand-Up-Paddeling Pilates A

Sonntag, 6. September · 15.00 - 16.30 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2 UStd. · 34,00 Euro

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

Pilates ist ein sehr wirkungsvolles systematisches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Körpermitte, das Atmung und Bewegung miteinander in einem Flow verbindet. Es verbessert die Körperhaltung, die Beweglichkeit und die Balance. Auf dem SUP-Board, als unsichere Unterlage, wird die Tiefenmuskulatur besonders aktiviert und gestärkt.

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

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

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert

0664 Stand-Up-Paddeling Pilates B

Freitag, 18. September · 16.00 - 17.30 Uhr

Zum Dülmener See 51, 45721 Haltern am See, Parkplatz

1 Termin · 2 UStd. · 34,00 Euro

siehe Kurs 0663

Bitte mitbringen: Sonnenschutz, Bade- oder Sportkleidung (möglichst keine Baumwolle), Handtuch

Vorkenntnisse: keine notwendig

Höchstteilnehmerzahl: 10

Bernd Gövert

0670 Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft

Freitag, 18. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Sie essen nicht anders als früher und trotzdem nehmen Sie zu? Ab 40 verändert sich unser Körper: Hormone, Muskelabbau und ein träger Stoffwechsel machen es schwerer, Gewicht zu verlieren. Doch es gibt Lösungen! In diesem Seminar erfahren Sie, was genau hinter diesen Veränderungen steckt und welche Strategien wirklich funktionieren, speziell für Frauen und Männer ab 40.

So verstehen Sie Ihren Körper besser und können gezielt abnehmen, statt sich weiter zu quälen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

0671 Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft

Freitag, 25. September · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Ständiges Kalorienzählen, strenge Diäten und trotzdem bleibt der Erfolg aus? Viele Menschen machen unbewusst immer wieder die gleichen Fehler und genau das verhindert dauerhaftes Abnehmen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche 5 Abnehmfehler fast alle begehen und wie Sie sie endlich vermeiden können. Sie bekommen klare, leicht umsetzbare Strategien, die sofort wirken und Ihr Abnehm-Ziel realistisch machen.

Schluss mit Frust, starten Sie Ihren Weg zu einem schlankeren Bauch und mehr Leichtigkeit!

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

0672 Der Stoffwechsel-Booster: Wie Sie Ihren Körper wieder in die Fettverbrennung bringen

Freitag, 2. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

„Mein Stoffwechsel ist kaputt!“ Diesen Satz hört man oft. Doch in Wahrheit lässt sich der Stoffwechsel gezielt ankurbeln. In diesem Seminar lernen Sie, wie Ihr Körper funktioniert, warum er manchmal „auf Sparflamme“ läuft und vor allem, wie Sie ihn wieder in Gang bringen. Mit den richtigen Tricks zu Ernährung, Bewegung und Alltag starten Sie Ihre Fettverbrennung neu.

Perfekt für alle, die das Gefühl haben: „Es geht einfach nichts mehr!“ und endlich wieder Ergebnisse sehen wollen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

0673 Nie wieder Heißhunger! - So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurück.

Freitag, 9. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Heißhunger kommt plötzlich und hinterlässt Frust, Schuldgefühle und das Gefühl, versagt zu haben. Doch das Problem ist nicht Ihr Wille. Es gibt klare körperliche, ernährungsbedingte und emotionale Ursachen. In diesem Seminar verstehen Sie, warum Sie essen, obwohl Sie es eigentlich nicht wollen und wie Sie diesen Kreislauf durchbrechen. Sie lernen konkrete Strategien gegen Heißhunger, stärken Ihr natürliches Sättigungsgefühl und entwickeln Schritt für Schritt Strategien gegen Heißhunger. Ohne Diäten. Ohne ständigen Verzicht. Stattdessen mit Klarheit, Struktur und praxistauglichen Werkzeugen für Ihren Alltag.

Für alle, die Übergewicht nachhaltig reduzieren und sich endlich wieder fit und wohl im eigenen Körper fühlen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

0674 Energie statt Müdigkeit: Gesunde Ernährung trotz stressigem Alltag!

Freitag, 16. Oktober · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro

Fühlen Sie sich oft erschöpft, greifen zwischendurch zu schnellen Snacks und abends fehlt die Kraft für alles? Dauerstress und unregelmäßiges Essen bringen Ihren Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper trotz des vollen Terminkalenders optimal versorgen. Sie lernen, welche Lebensmittel echte Energie liefern, wie Sie Heißhunger und Leistungstiefs vermeiden und mit einfachen Strategien gesunde Routinen in Ihren Alltag integrieren. Ohne komplizierte Diätpläne. Ohne stundenlanges Vorkochen. Stattdessen mit klaren, umsetzbaren Lösungen für Beruf, Familie und Freizeit.

Für alle, die leistungsfähig bleiben, Stress besser begegnen und sich wieder wach, konzentriert und kraftvoll fühlen möchten.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Robert Esser

Ernährung · Kochen · Genießen

Volkshochschule macht gesünder - und weltoffen

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

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

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

Hinweis für alle Kochkurse!

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

Bei kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage leider nicht erstattet werden!

0680 Backen für das Familienfest – traumhaft klassische Torten

Samstag, 26. September · 11.30 - 16.45 Uhr

Christoph-Stöver-Realschule, Küche

1 Termin · 7 UStd. · 40,50 Euro (inkl. Umlage)

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

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

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

- Tortenplatte mit Haube
- Vorratsbehälter
- Spül- und Trockentücher
- Spülmittel
- Messer
- Getränk

Falls vorhanden: Springform 26 cm oder 28 cm.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

Höchstteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

0681 Italienischer Abend**Mittwoch, 7. Oktober · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 33,50 Euro (inkl. Umlage)**

Italienische Gerichte sind oft mit Urlaubs Erinnerungen verbunden: Sonne, eine Terrasse unter freiem Himmel und ...eine Pasta mit köstlicher Tomatensoße und frisch geriebenem Parmesan! Holen wir uns das Urlaubsgefühl zurück! Wir bereiten einige typische Gerichte wie Bruschetta, Cannelloni mit Ricotta-Tomaten-Füllung, Tiramisu, ... zu und werden sie gemeinsam genießen.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 14**Monika Reuter***0683 Verführerische Weihnachtspräsente****Samstag, 28. November · 11.30 - 16.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 7 UStd. · 42,50 Euro (inkl. Umlage)**

Es ist Weihnachten und Sie wissen wieder nicht, was Sie verschenken sollen? Wie wäre es mit selbsthergestellten Köstlichkeiten aus der Küche?! Konfitüren, Pralinen, Liköre, Stollen, Kekse, Torten und andere Köstlichkeiten. Darüber freuen sich auch Menschen, die sonst schon alles haben.

Bitte mitbringen: mehrere Vorratsbehälter, 2 leere Flaschen mit Schraubverschluss à 300-400 ml, 3 leere Gläser mit Schraubverschluss à ca. 300 ml, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 22,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 14**Monika Reuter***0684 Rouladen – lecker gefüllt****Samstag, 5. Dezember · 11.30 - 16.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 7 UStd. · 40,50 Euro (inkl. Umlage)**

Bei diesem Genuss-Klassiker zählen besonders die „inneren Werte“. In diesem Kurs kochen wir nicht nur den Klassiker wie Rinder- oder Kohlrouladen, sondern auch Variationen von Schwein, Pute, Hackfleisch oder Fisch. Leckere Beilagen ergänzen die Rouladenvielfalt.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 14**Monika Reuter***0685 Weihnachtliche Cupcakes – kleine Kuchen ganz groß!****Freitag, 11. Dezember · 17.00 - 21.30 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 6 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)**

Die süßen Törtchen mit der tassenähnlichen Form und den hübschen Dekorationen sind ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel! Diese besonders fluffigen Minikuchen werden in verschiedenen weihnachtlichen Varianten zubereitet und garniert.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 14**Monika Reuter*

0686 Grundkurs Soßen**Montag, 14. September · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)**

Sie haben ein leckeres Stück Fleisch oder Fisch vor sich liegen und benötigen noch die passende Soße? Hier lernen Sie verschiedene Grundsoßen und Fonds, die Sie auch auf Vorrat kochen und einfrieren können.

Ein Streifzug durch die Welt der Soßen für Fleisch, Fisch, Gemüse – aber auch Desserts!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Volker Franz*

0687 Die vielseitige Kartoffel**Montag, 28. September · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)**

Die Kartoffel ist in Deutschland das beliebteste Grundnahrungsmittel. Nicht nur als Salz- oder Bratkartoffel, sondern z.B. auch als Püree. Wir wollen sie auf unterschiedliche Weise zubereiten – als Beilage und als Hauptzutat.

Freuen Sie sich auf viele unterschiedliche Rezeptideen!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Volker Franz*

0688 Kürbis und andere Herbstgemüse**Montag, 5. Oktober · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)**

Im Herbst kommt Kürbis auf den Tisch! Außerdem gibt es anderes leckeres Herbstgemüse, wie zum Beispiel einige Kohlsorten. Hier wollen wir die o.g. Zutaten in leckere Gerichte verwandeln: Eintöpfe, Currys, Salate, ...

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Volker Franz*

0689 Der „wild“e Kochkurs**Montag, 9. November · 18.00 - 21.45 Uhr****Christoph-Stöver-Realschule, Küche****1 Termin · 5 UStd. · 36,00 Euro (inkl. Umlage)**

Wild wird auf der heimischen Speisekarte immer beliebter. Es ist fettarm und geschmacklich etwas ganz anderes als Schweinefleisch oder Rinderfleisch. Zugleich ist diese Delikatesse vielseitig: Es gibt Federwild, Rot- und Damwild.

Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Wildgerichte und lassen Sie uns gemeinsam ein leckeres Wildgericht kochen!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 22,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten!

*Höchstteilnehmerzahl: 16**Volker Franz*

0691 Eine italienisches Weihnachtsmenü
Montag, 23. November · 18.00 - 21.45 Uhr
Martin-Luther-King-Schule, Küche
1 Termin · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)

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

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Messer, Getränk, Schürze.

Die Umlage in Höhe von 20,00 Euro ist bereits in der Gebühr enthalten.

Höchstteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

Sprache · Integration

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

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

Wie sind die Kurse aufgebaut?

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

Welcher Kurs passt zu Ihnen?

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Sprachkenntnisse ausbauen oder Gelerntes wieder auffrischen wollen, empfehlen wir Ihnen ein Beratungsgespräch mit der zuständigen Fachbereichsleiterin (Frau Steyski, Tel: 02368 691-404 zur Terminvereinbarung).

Wie lernen Sie?

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

Kein passender Kurs im Angebot?

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