



Emscher-Lippe-Kooperation

# Gesundheit

Leben und Bewegen

2. Halbjahr 2022

Die Volkshochschulen in der Region Emscher-Lippe arbeiten seit vielen Jahren im Arbeitskreis Gesundheit zusammen. Ziel ist der gemeinsame Austausch, Information und Weiterbildung.

Dieser Flyer gibt einen Überblick über ausgewählte Workshops und Einzelveranstaltungen zum Thema Gesundheit in der Region. Die VHS ist die Weiterbildungseinrichtung vor Ort.

Bitte beachten Sie:

- Die Kurse sind chronologisch geordnet.
- Bei allen Angeboten ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.
- Zur Anmeldung wenden Sie sich an die Volkshochschule, die den jeweiligen Kurs anbietet.

## Beteiligte Volkshochschulen



## VHS-Gesundheitskurse in der Region Emscher-Lippe

### ZUMBA® Fitness (Kurs)

Termine: 17 x mo, ab 15.8., 17.30 - 18.30 Uhr,  
 Ort: VHS Dorsten, Im Werth 6, 46282 Dorsten  
 Leitung: Alexandra Liersch  
 Entgelt: 73,50 €  
 Anmeldung: VHS Dorsten, ab 5.8., Kurs-Nr. 2510  
[www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de)

### Tierisch Entschleunigen: Mit Eseln durch die Brandheide (Einzelveranstaltung)

Termin: Sa 27.8., 14.00 - 17.00 Uhr  
 Treffpunkt: Bladenhorster Straße auf Höhe der Häuser 76/78, Recklinghausen-Suderwich  
 Leitung: Gabi Halfar  
 Entgelt: 30,00 €, keine Ermäßigung  
 Anmeldung: VHS im Dorfschulthenhof, ab 9.8., Kurs-Nr. 1503, Genthiner Straße 7, 45711 Datteln, Telefon (0 23 63) 107-412 oder (0 23 63) 107-230, E-Mail [vhs@stadt-datteln.de](mailto:vhs@stadt-datteln.de), [www.vhs-datteln.de](http://www.vhs-datteln.de)

### NeuroMove - Das sportliche spaßige Gehirntraining (Kurs)

Termine: 12 x do, ab 8.9., 15.35 - 16.35 Uhr  
 Ort: Oer-Erkenschwick, VHS, Stimbergstr. 169  
 Leitung: Ingo van den Berg  
 Anmeldung: VHS Oer-Erkenschwick, ab 18.8., Kurs-Nr. 0957, [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de)

### Tai-Chi 32er-Schwertform (Kurs)

Termine: 11 x do, ab 8.9., 19.45 - 21.15 Uhr,  
Ende: 8.12.  
Ort: Herne, vhs im Kulturzentrum,  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
Leitung: Bing Liu  
Entgelt: 67,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Herne, Kurs-Nr. 8309, ab 8.8.,  
Telefon 02323-16-1643  
E-Mail [vhs@herne.de](mailto:vhs@herne.de)  
[www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de)

### LACH-Yoga - Die etwas andere Entspannung (Workshop)

Termin: Sa 10.9., 11.00 - 14.00 Uhr  
Ort: Bottrop, Schulgebäude Mühlenstraße  
Leitung: Daniela Attardo  
Entgelt: 16,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Bottrop, ab 15.8., Kurs-Nr. IKC04B  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

### Feldenkrais und Atmung (Workshop)

Termin: Sa 10.9., 10.00 - 13.00 Uhr  
Ort: Gladbeck, Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
Leitung: Marianne Becker  
Entgelt: 30,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Gladbeck, Anmeldung ab sofort möglich,  
Kurs-Nr. 1040. E-Mail: [vhs@stadt-gladbeck.de](mailto:vhs@stadt-gladbeck.de)  
<https://vhs-gladbeck.de/>

### Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (Kurs)

Termine: 10 x mo, ab 12.9., 20.00 - 21.00 Uhr  
Ort: Herten, St. Antonius Haus (Sporthalle),  
Vitusstr. 20  
Leitung: Beatrix Neumann  
Entgelt: 55,00 € (erm. 38,00 €)  
Anmeldung: VHS Herten, ab 1.8., Kurs-Nr. 8300,  
[www.vhs-herten.de](http://www.vhs-herten.de)

### Yoga auf dem Stuhl (Kurs)

Termine: 14 x mi, ab 14.9., 9.30 - 10.30 Uhr  
Ort: Waltrop, Haus der Bildung und Kultur,  
Ziegeleistr. 14, 45731 Waltrop,  
Leitung: Bärbel Löhr  
Entgelt: 67,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Waltrop, ab dem 3.8.,  
Telefon 02309-96260  
[www.vhs-waltrop.de](http://www.vhs-waltrop.de)

### Fitness für Mollige (Kurs für Frauen)

Termine: 14 x fr, ab 16.9., 17.00 - 18.00 Uhr,  
Ort: Waltrop, Haus der Bildung und Kultur,  
Ziegeleistr. 14, 45731 Waltrop,  
Leitung: Birgit Bertsch,  
Entgelt: 67,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Waltrop, ab dem 3.8.  
Telefon 02309-96260  
[www.vhs-waltrop.de](http://www.vhs-waltrop.de)

### Stressbalance (Vortrag)

Termine: Sa 17.9., 18.00 - 19.30 Uhr,  
Ort: Recklinghausen, Schule am Kurfürstenwall,  
Kurfürstenwall 5a  
Leitung: Denise Iwanek  
Entgelt: 10,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Recklinghausen, ab 8.8. - 9.9.  
Kurs-Nr. 3205,  
Telefon 02361/50-2000  
E-Mail [vhs@recklinghausen.de](mailto:vhs@recklinghausen.de)  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)

### Intensiv Outdoor-Lauf-Workout - Ausdauer-Kraft-Stretching-Yoga (Workshop)

Termine: 23.9.: 17.00 - 18.30 / 24.9.: 10.00 - 11.00 /  
25.9.: 10.00 - 10.45 Uhr  
Orte: Bottrop, Heidesee  
und Trainingswiese Dieter-Renz-Halle  
Leitung: Maria Ninck  
Entgelt: 16,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Bottrop, ab 15.8., Kurs-Nr. IKC04C  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

### Salsa (Workshop für Beginnende)

Termin: Sa 24.9., 13.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Gelsenkirchen, Bildungszentrum,  
Ebertstr. 19, Raum 207  
Leitung: Tarek Daham  
Entgelt: 16,40 € (erm. 12,00 €)  
Anmeldung: VHS Gelsenkirchen, ab 15.8., Kurs-Nr. 3491  
Telefon 0209 169-2508  
[www.vhs-gelsenkirchen.de](http://www.vhs-gelsenkirchen.de)

### Yoga, Ayurveda und Wildkräuter für Frauen - Balance und Wohlbefinden (Workshop)

Termin: Sa 24.9., 15.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Gladbeck, Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
Leitung: Sabine Schüren  
Entgelt: 30,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Gladbeck, Anmeldung ab sofort möglich,  
Kurs-Nr. 1070, E-Mail: [vhs@stadt-gladbeck.de](mailto:vhs@stadt-gladbeck.de)  
<https://vhs-gladbeck.de/>

## Faszination Meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck (Wochenendworkshop)

Termine: Sa 24.9., 17.00 - 22.00 Uhr und  
So 25.9., 13.00 - 18.30 Uhr  
Ort: Herten, VHS Haus (Pavillon), Resser Weg 1  
Leitung: Frank Goll  
Entgelt: 90,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Herten, ab 1.8., Kurs-Nr. 8400,  
[www.vhs-herten.de](http://www.vhs-herten.de)

## Hochsensibilität - die Hochbegabung der Sinne (Vortrag)

Termine: Di 27.9., 18.00 - 19.30 Uhr  
Ort: Herne, vhs im Kulturzentrum,  
Willi-Pohlmann-Platz 1  
Leitung: Ute Wellmann  
Entgelt: entgeltfrei  
Anmeldung: VHS Herne, ab 8.8., Kurs-Nr. 8203  
Telefon 02323-16-1643,  
E-Mail [vhs@herne.de](mailto:vhs@herne.de)  
[www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de)

## Tiefenmeditation mit der Emotionalkörper-Therapie (Workshop)

Termine: Do 29.9., 18.00 - 20.30 Uhr  
Ort: VHS Dorsten, Im Werth 6, 46282 Dorsten  
Leitung: Priv.-Doz. Dr. Melanie Neumann  
Entgelt: 14,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Dorsten, ab 5.8., Kurs-Nr. 2130  
[www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de)

## Bouldern (Schnupperkurs)

Termin: Di 11.10., 18.00 - 19.30 Uhr  
Ort: Recklinghausen, Einstein-Boulderhalle,  
Walkmühlenweg 55G  
Leitung: Jan Jostarndt  
Entgelt: 35,00 €, keine Ermäßigung.  
max. 10 Teilnehmer\*innen  
Anmeldung: VHS Recklinghausen, ab 8.8. - 19.9.,  
Kurs-Nr. 3205  
Telefon 02361/50-2000,  
E-Mail [vhs@recklinghausen.de](mailto:vhs@recklinghausen.de)  
[www.vhs-recklinghausen.de](http://www.vhs-recklinghausen.de)

## Blutdruck - Volkskrankheit Nummer 1

Termin: Di 18.10., 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Castrop-Rauxel, Bürgerhaus, Leonhardstraße 4,  
44575 Castrop-Rauxel  
Entgelt: 7,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Castrop-Rauxel, ab 21.6.,  
Telefon 02305/5488410  
E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de)

## Waldbaden (Einzelveranstaltung)

Termin: So 23.10., 11.00 - 14.15 Uhr  
Treffpunkt: Wanderparkplatz "Katenkreuz"  
Leitung: Wolfgang Ergün  
Entgelt: 25,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS im Dorfschulthenhof, ab 09.08.22.,  
Kurs-Nr. 3115,  
Genthiner Straße 7, 45711 Datteln,  
Telefon (0 23 63) 107-412  
oder (0 23 63) 107-230,  
E-Mail [vhs@stadt-datteln.de](mailto:vhs@stadt-datteln.de)  
[www.vhs-datteln.de](http://www.vhs-datteln.de)

## Eintausendmal Lebensglück - Erinnern, was zählt. Eine Collage aus Wort, Bild und Klang

Termin: Do 27.10., 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Gelsenkirchen, Bildungszentrum,  
Ebertstr. 19, Raum 207  
Leitung: Christof Jauernig  
Entgelt: 7,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Gelsenkirchen, ab 15.08., Kurs-Nr. 3309  
Telefon 0209 169 2508  
[www.vhs-gelsenkirchen.de](http://www.vhs-gelsenkirchen.de)

## ZENbo® Balance Training (Kurs)

Termine: 4 x mi, ab 16.11., 10.00 - 11.15 Uhr,  
Ort: Oer-Erkenschwick, VHS, Stimbergstr. 169  
Leitung: Tina Sarau  
Anmeldung: VHS Oer-Erkenschwick, ab 18.8.,  
Kurs-Nr. 0968, [www.vhs-oe.de](http://www.vhs-oe.de)

## Yoga-Tag - Mit Yoga entspannt durch die Weihnachtszeit

Termin: Sa 3.12., 10.00 - 16.00 Uhr  
Ort: Castrop-Rauxel, Berufsbildungszentrum,  
Westheide 63, 44577 Castrop-Rauxel  
Entgelt: 21,00 €, keine Ermäßigung  
Anmeldung: VHS Castrop-Rauxel, ab 21.6.,  
Telefon 02305/5488410  
E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de)

Gesundheit  
Leben und Bewegen  
2. Halbjahr 2022