Fachbereichsleiterin: Martina Galla, Tel.: 99 23 09 / E-Mail: martina.galla@stadt-gladbeck.de

Körperschulung und Bewegung

Besonders körperliche Probleme lassen sich oft auf eine Umwelt zurückführen, in der es zu wenig Bewegungsanreize gibt. Mit unseren Fitnesskursen ist ein Einstieg und eine Vertiefung in gesundheitsorientierte Bewegung zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens möglich.

Gezielte Muskel-, Dehn- und Entspannungsübungen helfen bei Aufbau und Entlastung des Halteapparates, erhalten so die körperliche Leistungsfähigkeit und lösen Spannungsschmerzen. Gehen Sie einen aktiven Weg mit der Volkshochschule: Erleben Sie Gesundheit, Freude und Wohlbefinden durch gezielte Bewegung und Entspannung.

Die Gesundheitskurse der VHS Gladbeck finden in Zeiten von Corona unter besonderen Hygienebedingungen statt. Um den nötigen Abstand zu gewährleisten wurde die Höchstteilnehmerzahl entsprechend der jeweiligen Raumgröße herabgesetzt. Die VHS stellt in diesem Semester keine Geräte wie Bälle, Therabänder usw. zur Verfügung. Handdesinfektionsmittel ist vorhanden.

1000 - 1001

Fitnessgymnastik für Frauen

Der Kurs bietet ein umfassendes Gymnastik- und Ausdauerprogramm, abgestimmt auf die Leistungsfähigkeit von Frauen. Mit peppiger Musik soll der Spaß an der Bewegung erlebt werden.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1000 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Susanne Sinke
Termine: ab Do, 21.1.2021, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1001 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Susanne Sinke
Termine: ab Do, 15.4.2021, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3
Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 54,00 €

1002 F – 1003 F

Fitnessgymnastik für mehr Energie

Durch einen Mix aus funktioneller Gymnastik, Entspannungs- und Koordinationsübungen lernen Sie, von Beruf und Alltag abzuschalten. Gezielte Übungen für den gesamten Körper verbessern Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit. Abwechslungsreiche Spiele runden das Programm ab. Sportliche Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

1002 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Ingeborg Busch
Termine: ab Do, 21.1.2021, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

1003 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Ingeborg Busch
Termine: ab Do, 15.4.2021, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50
Dauer: 9 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 36,00 €

1004 F - 1009 F

Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Aktivieren Sie vernachlässigte und überbeanspruchte Muskulatur durch gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen. So vermeiden Sie Haltungsprobleme bzw. wirken diesen entgegen.

Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Sie besprechen und üben wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1004 F

Gruppe 1

– vormittags vor Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Mo, 18.1.2021, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 32,00 €

1005 F

Gruppe 2

– vormittags nach Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Mo, 12.4.2021, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 32,00 €

1006 F

Gruppe 3

– vormittags vor Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Mo, 18.1.2021, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 32,00 €

1007 F

Gruppe 4

– vormittags nach Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Mo, 12.4.2021, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 32,00 €

1008 F

Gruppe 5

– abends vor Ostern –

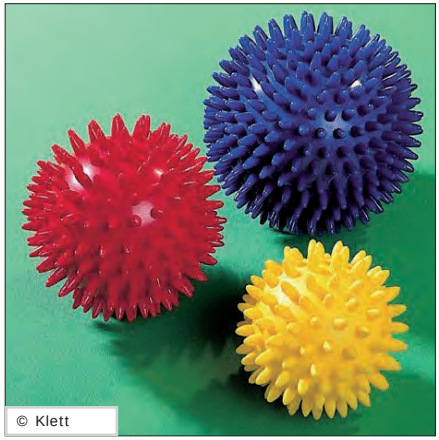
Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Mo, 18.1.2021, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 32,00 €

1009 F

Gruppe 6

– abends nach Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Mo, 12.4.2021, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 32,00 €


© Klett

1014 F - 1015 F

Faszientraining

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die den ganzen Körper wie ein Netz durchziehen. Verkleben die Faszien, z.B. durch nicht ausreichendes Dehnen, Stöße oder Verletzungen, kann es zu Beschwerden wie Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen kommen.

In diesen Kursen lernen Sie Methoden kennen, die Verklebungen der Faszien zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Elastische Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper.

Bitte mitbringen: Theraband (2,50 m lang, leicht oder mittel für Damen, mittel oder stark für Herren), 2 Tennisbälle, 2 Socken, Isomatte, Handtuch

1014 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 20.1.2021, 10.10 - 11.40 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1015 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 14.4.2021, 10.10 - 11.40 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1010

Starker Rücken

Für eine gute, beschwerdefreie Haltung benötigen wir optimal lange Sehnen und Bänder, sowie eine gut aufgebaute, stützende Muskulatur. Gezielte Muskel-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen – auch aus dem Pilates – helfen Ihnen bei Aufbau und Entlastung des Halteapparates. Mit Spaß und guter Laune, sowie mit abwechslungsreichen Übungen finden Sie zu neuem Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, rutschfeste Socken, evtl. dünnes Kissen für den Kopf

Leitung: Melanie Hein
Termine: ab Do, 15.4.2021, 16.45 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.
Entgelt: 55,00 €

1018 F - 1019 F

Pilates mit Heike Robinson

Pilates ist ein effektives, sanftes Ganzkörpertraining. Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen stärken das Körperzentrum (Rücken, Bauch, Becken), mobilisieren die Wirbelsäule und Gelenke und verbessern damit die Körperhaltung, die Koordination, die Bewegungsqualität und somit das Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ein Kissen mit!

1018

Pilates am Vormittag

– vor Ostern –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 20.1.2021, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1019 F

Pilates am Vormittag

– nach Ostern –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 14.4.2021, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1022 F – 1025 F

Pilates mit Daniele Schwander

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt." Joseph Pilates

Das Training basiert auf der Pilates Methode. Es beinhaltet gezielte Übungen, die korrektes Alignement, Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur, effiziente Atmung, Stabilisierung, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer und Entspannung fördern. Das Ergebnis ist ein erhöhtes Körperbewusstsein und die Maximierung des neuro-muskulo-skelettalen Apparats im Alltag und in allen sportlichen Leistungen.

Bitte bequeme Kleidung, Antirutsch Socken tragen, sowie Handtuch, Matte und ein Theraband mittlerer Stärke mitbringen.

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.

1022 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 21.1.2021, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.
Entgelt: 80,00 €

1023 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 15.4.2021, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 9 Termine, 15 U.Std.
Entgelt: 72,00 €

1024 F

Gruppe 3

– vor Ostern –

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 21.1.2021, 19.50 - 21.05 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.
Entgelt: 80,00 €

1025 F

Gruppe 4

– nach Ostern –

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 15.4.2021, 19.50 - 21.05 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 9 Termine, 15 U.Std.
Entgelt: 72,00 €

1026 F

Body-Fit

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm bei flotter Musik zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Das Fitnessprogramm beginnt mit Aerobiceinheiten in Form von leichten Schrittfolgekombinationen. Das anschließende Workout beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und bringt „Problemzonen" wie Bauch, Beine, Po in Form.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Leitung: Angela Jamin
Termine: ab Mo, 11.1.2021, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b
Dauer: 20 Termine, 40 U.Std.
Entgelt: 120,00 €

1028 - 1029 F

Zumba®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition sowie Konditionsverbesserung zu erreichen.

Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba®-Workout sofort und einfach folgen. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und Schüchterne animiert, an einem Gruppen-Workout teilzunehmen. Alle Teilnehmenden fühlen sich wohl, weil sie einfach mitmachen und die Party genießen können. Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik sprechen für sich selbst und motivieren die Teilnehmenden während des Workouts – man will immer wiederkommen.

1028 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Termine: ab Mi, 20.1.2021, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule, Pädagogisches Zentrum, Kortenkamp 11, Gladbeck
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

1029 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Termine: ab Mi, 21.4.2021, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule, Pädagogisches Zentrum, Kortenkamp 11, Gladbeck
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

1030 - 1031

STRONG30 – Ganzkörperworkout für Anfänger

Angela Müller
© Uwe Metz

30 Minuten intensives Training für Anfänger oder Wiedereinsteiger.

Dieses intensive Workout wurde zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln entwickelt – ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Nach einem kurzen Warm-up starten wir mit intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodenübungen für die Körpermitte. In nur 30 Minuten hat man ein effektives Training absolviert, sämtliche Muskeln des Körpers gefördert, die Ausdauer gesteigert und vor allem die Fettverbrennung angeheizt.

Bitte eine Matte, Sportschuhe, Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen.

1030 F

Gruppe 1 – für Anfänger/-innen

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 24.1.2021, 11.30 - 12.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)

1031 F

Gruppe 2 – für Anfänger/-innen

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 18.4.2021, 11.30 - 12.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)

1032 - 1033

STRONG Nation – Ganzkörperworkout

Dieses intensive Workout wurde zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln entwickelt – ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Die Übungen kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight Fitness und laufen synchron zur extra dafür entwickelten Musik. Dieses Workout eignet sich für Männer und Frauen, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, denn jede/r Teilnehmer/-in entscheidet für sich selbst, wie intensiv das Training sein soll.

Das Workout startet mit einem Warm-up, gefolgt von intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodenübungen für die Körpermitte. So hat man in einer Stunde sämtliche Muskeln des Körpers trainiert, die Ausdauer gesteigert und vor allem die Fettverbrennung angeheizt, so dass der Nachbrenneffekt noch am Folgetag anhält.

Bitte eine Matte, Sportschuhe, Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen.

1032 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 7.2.2021, 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 40,00 € (keine Ermäßigung)

1033 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 18.4.2021,
10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 50,00 € (keine Ermäßigung)

1034 F - 1037 F

Kraftquelle Beckenboden

Im kräftigen Beckenboden liegt die Basis für weibliche Kraft, für Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Neben einer Einführung in Aufbau und Funktion der Beckenbodenmuskulatur wird eine Kräftigung durch gezielte Übungen erreicht. Außerdem werden alltagstaugliche Verhaltensmuster geübt.

Ganzkörperliches Muskeltraining, Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Programm ab, sorgen für eine Steigerung der Leistungsfähigkeit des Beckenbodens und der gesamten Rumpfmuskulatur.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1034 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Do, 21.1.2021,
9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 32,00 €

1035 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Do, 15.4.2021,
9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 32,00 €

1036 F

Gruppe 3

– vor Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Do, 21.1.2021,
10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 48,00 €

1037 F

Gruppe 4

– nach Ostern –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Do, 15.4.2021,
10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 48,00 €

1038 F - 1041 F

Die Feldenkraismethode

Die Feldenkraismethode – benannt nach dem Physiker Moshé Feldenkrais – arbeitet nach dem Prinzip „Bewusstheit durch Bewegung". Mit einfachen, aber genauen Bewegungsübungen lernen Sie, Bewegungsmuster Ihres Körpers wahrzunehmen und zu verändern. Die Feldenkraismethode stellt gewohnte Bewegungsmuster in Frage und fordert dazu heraus neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. So ändern Sie Schritt für Schritt die Haltung und lernen sich leichter zu bewegen. Die Methode ist für jedes Alter geeignet.

Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

1038 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 20.1.2021, 15.00 - 16.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.
Entgelt: 63,60 €

1039 F

Gruppe 1

– nach Ostern –

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 14.4.2021, 15.00 - 16.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.
Entgelt: 63,60 €

1040 F

Gruppe 2

– vor Ostern –

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 20.1.2021, 16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.
Entgelt: 63,60 €

1041 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 14.4.2021, 16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.
Entgelt: 63,60 €

Hinweis:
Falls die Kurse wegen der Pandemie nochmals ausgesetzt werden müssten, bietet Frau Becker an, über die Video-Plattform ZOOM weiter zu unterrichten. Die Teilnehmerinnen müssen sich dafür nicht bei ZOOM registrieren.

Diese Option hat Frau Becker mit Feldenkraislehrer – Kolleginnen ausprobiert. Alle sahen darin eine gute Alternative zum Präsenzunterricht vor Ort.

Sie brauchen dazu
- eine stabile Internetverbindung
- PC, Laptop, Tablet oder Smartphone
- etwas Platz daheim, um sich ungehindert bewegen zu können.

Frau Becker hat die nötige Ausstattung (großer Bildschirm, Headset, leistungsfähige Webcam, schnelles Internet), um auch via ZOOM qualitativ guten und technisch störungsfreien Unterricht zu geben.

Fortbildung für Kursleitende im Bereich Gesundheitsbildung in 2016

1045 F – 1062 F

Hatha-Yoga

Die ruhigen Haltungen des Hatha-Yoga und die friedvolle geistige Sammlung in den meditativen Übungen führen den Geist in die unbelastete Wahrnehmung des Augenblicks.

Mit entspannenden und vitalisierenden Yoga-Techniken wird geistige Ruhe und innere Stärke aufgebaut, der Stoffwechselhaushalt und das Immunsystem unterstützt, die Konzentrationsfähigkeit erhöht und die Elastizität gefördert. Sie entspannen Körper und Geist und kommen somit von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe und können das Unwesentliche vom Wesentlichen besser unterscheiden.

Bitte bringen Sie zu allen Yogakursen eine Übungsmatte, eine Decke, Wollsocken und bequeme Kleidung mit!

1045 F

Yoga für Einsteiger/innen

In diesem Kurs lernen Yogaanfänger/innen einfache Grundhaltungen und Bewegungen zur Dehnung, Stärkung und besseren Wahrnehmung des Körpers kennen. Zudem sind Meditationen mittels Atmung und Klang Inhalt des Kurses. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen, zu fokussieren, das Bewusstsein zu lenken, den Körper als ein großartiges Werkzeug zu erfahren und die eigene Wahrnehmung zu erweitern.

Leitung: Diana Moon
Termine: ab Mo, 1.2.2021, 20.15 - 21.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 108,00 €

1046 F

Yoga – Grundkurs

Annette Böing

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Mo, 25.1.2021, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 96,00 €

1047 F

Yoga – Grundkurs

– vor Ostern –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 18.1.2021, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1048 F

Yoga – Grundkurs

– nach Ostern –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 12.4.2021, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1049 F

Yoga

– vor Ostern –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Di, 19.1.2021, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1050 F

Yoga

– nach Ostern –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Di, 13.4.2021, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1051

Yoga

– vor Ostern –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Di, 19.1.2021, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1052 F

Yoga

– nach Ostern –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Di, 13.4.2021, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1053 F

Yoga – Grundkurs

– vor Ostern –

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 19.1.2021,
18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 54,00 €

1054 F

Yoga – Grundkurs

– nach Ostern –

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 13.4.2021,
18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1055 F

Yoga – Grundkurs

– vor Ostern –

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 20.1.2021,
18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1056 F

Yoga-Grundkurs

– nach Ostern –

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 14.4.2021,
18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1057 F

Yoga-Mittelstufe

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Di, 26.1.2021,
16.45 - 18.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 96,00 €

1058 F

Yoga - Mittelstufe

– vor Ostern –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 18.1.2021,
18.35 - 20.05 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1059 F

Yoga – Mittelstufe

– nach Ostern –

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 12.4.2021,
18.35 - 20.05 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

Gesucht und nicht gefunden?
Bitte sagen Sie uns Ihre Programmwünsche.

1060

Yoga – Mittelstufe

Sabine Ehmanns-Kramp

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 18.1.2021,
20.15 - 21.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1062 F

Yoga - Aufbaukurs

– nach Ostern –

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 14.4.2021,
19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1063 F - 1064 F

Kundalini Yoga

1063 F

Kundalini Yoga

nach Yogi Bhajan

Mahanjeet K. Matthey

Kundalini Yoga trainiert Körper und Geist, verbessert die Atemkraft und Atemtechnik, stärkt alle Körpersysteme, Nerven sowie das Immunsystem und kann somit Beschwerden lindern. Es regt Chakren an und harmonisiert diese. Durch die Techniken des Kundalini Yoga stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Ausstrahlung, werden gelassener und ruhen in sich. Sie fühlen sich lebendig, wach und kraftvoll. So können Sie entspannt und gestärkt dem Alltag begegnen.

Leitung: Mahanjeet K. Matthey
Termine: ab Mo, 18.1.2021,
18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 20 Termine, 40 U.Std.
Entgelt: 120,00 €

Bitte bringen Sie eine Übungsmatte, ein festes Kissen und bequeme Kleidung mit!

1064 F

Kundalini-Yoga für Einsteiger/innen

In diesem Kurs lernen Yogaanfänger/innen einfache Grundhaltungen und Bewegungen zur Dehnung, Stärkung und besseren Wahrnehmung des Körpers kennen. Zudem sind Meditationen mittels Atmung und Klang Inhalt des Kurses. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen, zu fokussieren, das Bewusstsein zu lenken, den Körper als ein großartiges Werkzeug zu erfahren und die eigene Wahrnehmung zu erweitern.

Leitung: Mahanjeet K. Matthey
Termine: ab Mi, 20.1.2021,
17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 20 Termine, 40 U.Std.
Entgelt: 120,00 €

Bitte bringen Sie eine Übungsmatte, ein festes Kissen und bequeme Kleidung mit!

1065 A - 1065 F

Yoga nach A. G. Mohan

In diesem speziellen Yogakurs erlernen Sie Asanas-Praxis und Pranayama.

Asanas – die 3. Stufe des Raja Yoga – sind meist statisch ausgeführte Übungen, bei denen das richtige Atmen, bewusstes Halten und Auflösen wichtig ist. Bei Pranayama – der 4. Stufe des Raja Yoga – werden unbewusste Atemmuster durch bewusst angewandte Atemtechniken ersetzt. Meditation mit indischen Texten und Musik komplettieren den Kurs. So erhalten Sie eine Anleitung zum Gebrauch von Yoga, um gesund und fit zu bleiben.

Yoga kann unabhängig von Alter und Kondition erlernt werden und ist somit für alle Interessierten geeignet.

Katharina Gaßmann

1065 A

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Mi, 20.1.2021,
9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1065 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Mi, 14.4.2021,
9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1066 F

Vinyasa-Flow Yoga

Sigrid Kemmer-Heimes

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und sportlicher Yogastil. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss. Im Fokus stehen dabei die Yoga-Übungen selbst, die Asanas, die kreativ in den Bewegungsablauf eingebettet werden.

Regelmäßiges Üben verbessert die Muskelkraft, schult das Gleichgewicht und erhöht die Flexibilität. Weitere positive Einflüsse sind der Abbau von Stress, die Förderung der Achtsamkeit und der Aufbau neuer Energie. Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung.

Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, Decke, Kissen und ein normales Handtuch mit.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mi, 20.1.2021,
19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 16 Termine, 32 U.Std.
Entgelt: 96,00 €

1067 F - 1070 F

Yoga gegen Rückenschmerzen

Hauptursache für Rückenschmerzen sind funktionelle Fehlhaltungen der Wirbelsäule, die zu einer Muskeldysbalance führen: Der überbeanspruchte Teil der Muskulatur verspannt und verkürzt sich, während die zu wenig beanspruchten Muskeln schlaff und schwach werden. Es kommt dadurch zu einer Störung des natürlichen, harmonischen Muskelgleichgewichtes sowie zu mehr oder weniger starken Schmerzen.

Durch gezielte Yogaübungen können Muskeldysbalancen verhindert und ein kräftiges Muskelkorsett im Bereich der Wirbelsäule gebildet werden, um Rückenschmerzen und Spätfolgen (Bandscheibenschäden) vorzubeugen. Beide Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

1067 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Di, 19.1.2021,
9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1068 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Di, 13.4.2021,
9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1069 F

Gruppe 3

– vor Ostern –

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Di, 19.1.2021,
10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1070 F

Gruppe 4

– nach Ostern –

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Di, 13.4.2021,
10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1071

Entspannungsyoga

– Workshop –

Sabine Schüren

Ruhe und Entspannung gehören genauso wie Aktivität und Anspannung zu unserem Leben. Da in unserem Alltag oft die Spannungsseite überbetont ist, tragen in diesem Workshop achtsame Bewegungsabläufe zu einer Beruhigung von Körper und Nervensystem bei.

Kräftigende und fließende Yogaübungen bewirken, dass die Muskulatur den Wechsel von An- und Entspannung erlebt. Regenerierende Atemübungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind, beruhigen den Geist. Zum Abschluss können Sie in einer ausgiebigen Endentspannung mit Yoga Nidra zur Ruhe kommen.

Keine Yogaerfahrungen notwendig.

Bitte mitbringen:
- Matte und Decke
- bequeme Kleidung
- Sitzkissen

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Fr, 16.4.2021, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1072

Mehr Zufriedenheit Gelassenheit durch Achtsamkeit & Meditation

– Workshop –

Viele Studien belegen die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation, z.B. bei Bluthochdruck, Migräne, innerer Unruhe und Schlafstörungen. Atem-, Körper- und Sinneswahrnehmungen- all dies sind Hilfsmittel, um den bewegten Geist zur Ruhe zu bringen. Die Folge ist eine wohltuende innere Stille, die uns Zufriedenheit schenkt.

In diesem Seminar werden verschiedene Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen vorgestellt und ausprobiert. Lockernde Yogaübungen halten den Körper entspannt und Tipps für das Üben zu Hause runden diesen Nachmittag ab. Geübt werden kann auf dem Boden / Stuhl sitzend oder liegend.

Dieses Seminar ist für Einsteiger und Meditationserfahrene geeignet. Die reine Meditationszeit beträgt 3 x 10 – 15 Minuten.

Bitte mitbringen:
- Matte und/oder Decke
- bequeme Kleidung, dicke Socken
- evtl. eigenes Yogakissen, Meditationsbänke sind vorhanden

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Sa, 15.5.2021, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1073

Yin Yoga für mehr Gelassenheit

– Workshop –

Gelassenheit ist in diesen Zeiten eine hilfreiche Eigenschaft, das Loslassen ein wichtiger Bestandteil im Yin Yoga. Können wir körperlich loslassen, fällt uns dies auch auf der geistig-emotionalen Ebene leichter. Der Schwerpunkt liegt auf Vorwärtsbeugen, die auf den ganzen Rücken wirken. Die langen Dehnungen entspannen Körper und Geist, das alles kombiniert mit gedanklichen Anstößen und Texten zum Thema Gelassenheit. So gehen Sie entspannt und innerlich gestärkt in die neue Woche. Gönnen Sie sich drei Stunden Spüren und Beobachten Ihres Körpers und finden Sie auf diesem Weg Entspannung und innere Ruhe.

„Yang ist, die Welt zu verändern. Yin akzeptiert, was gerade ist. Eins braucht das andere – es gibt kein Yin ohne Yang und kein Yang ohne Yin für ein gesundes Gleichgewicht. Life is beautiful, when it is in balance." (Bernie Clark)

Bitte mitbringen:
- Matte und Decke
- Bequeme, wärmende Kleidung
- (Yoga-) kissen

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Sa, 26.6.2021, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1075

Simply Meditation

Workshop

Wanda Dammann

Simply Meditation ist eine Reihe von einfachen Meditationstechniken, die dabei helfen, den Geist zu beruhigen, das innere Gleichgewicht zu stärken und es ermöglichen, mehr Liebe im Inneren zu erfahren. Die einfachen Meditationsübungen können schon mit 5-15 Minuten pro Tag das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden unterstützen. Es ist besonders für diejenigen geeignet, die bisher noch keine Erfahrung mit Meditation gemacht haben oder sich vom täglichen Leben gestresst fühlen und den Wunsch haben, mehr Ruhe, Frieden und inneres Gleichgewicht in ihr Leben zu holen.

Simply Meditation – das sind neun einfach zu erlernende und zu praktizierende Übungen. Simply Meditation kann leicht umgesetzt werden, z. B. Zuhause, während Pausen am Arbeitsplatz, im Zug, in der Natur. Es handelt sich um Atem- und Entspannungsübungen, Visualisierung, Mantra-Rezitation und Mudras.

Leitung: Wanda Dammann
Termin: Sa, 8.5.2021, 10.00 - 16.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 60,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1076

Faszination Meditatives Bogenschießen

– ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck –

Frank Goll

Beim meditativen Bogenschießen stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und das richtige Atmen gleichermaßen im Vordergrund wie Achtsamkeit und Intuition.

Nach einem einzigartigen Konzept, das Meditation, Yoga, Mentaltraining und Bogenschießen vereint, ist diese Art des meditativen Bogenschießens besonders dafür geeignet, sich der eigenen geistigen und körperlichen Stärken, aber auch aktueller Lebensthemen bewusst zu werden.

Inhalte:
- Stress reduzieren
- Selbstbewusstsein aufbauen
- Auflösen und Loslassen belastender Lebensthemen
- Stärkung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur
- Achtsamkeit und Intuition erfahren
- Fokus und Aufmerksamkeit trainieren
- Atem bewusst regulieren
- Körperliche und geistige Vorgänge ganzheitlich erleben.

Bitte rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe sowie Getränk und Snack mitbringen. Ein eigener Bogen sowie eigene Pfeile dürfen aus Sicherheitsgründen im Kurs nicht benutzt werden. Das komplette Übungsgerät wird gestellt. Der Kurs findet wetterunabhängig in geeigneten Räumlichkeiten der VHS statt. Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Frank Goll
Termin: So, 21.2.2021, 13.00 - 19.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 20,00 €
Sachkosten: 38,50 € einschließlich Leihbogen und Verbrauchsmaterial

1077

Aufrichten anstatt einsacken ... von A bis Z

– Ein Workshop nicht nur für Schreibtischtäter –

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz als Ort für Bewegung, Kräftigung und Entspannung nutzen können. Sie lernen gezielte, intensive und auch schwungvoll lockere Übungseinheiten von den Augen bis zu den Zehen kennen, die selbst während laufender Videokonferenzen möglich sind.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Aufrichtung im Sitzen und Stehen sowie dem Einsatz möglicher Hilfsmittel zur Unterstützung der Übungen. Dehnübungen und eine abschließende Kurzentspannung runden den Workshop ab.

Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten und es gibt Tipps für die Umsetzung im Schreibtischalltag.

Bitte mitbringen:
Isomatte, Gummiband oder ähnliches damit die Matte zusammengerollt genutzt werden kann, Handtuch, Sportschuhe, leichte sportliche Kleidung inkl. Jacke

Leitung: Heike Marzinek
Termin: Fr, 16.4.2021, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1082 F

Qigong und Akupressur

Die einfach zu erlernenden, sanft ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen des Qigong sind aktiver Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungskraft. Zusammen mit Selbstmassage und Akupressur – regelmäßig ausgeführt – lassen sie die Gedanken zur Ruhe kommen, beugen Krankheiten vor und führen zu mehr innerer Gelassenheit.

In diesem Kurs lernen Sie Bewegungen aus dem Wirbelsäulen Qigong, Duft Qigong, Huichun Gong aus den acht-Brokaten und dem stillen Qigong nach Meister hi Zhi-Chang kennen. Qigong kann von jedem – ob jung oder alt, gesund oder krank – ausgeübt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke und etwas zu trinken mit!

Leitung: Edith De Vries
Termine: ab Do, 18.2.2021,
18.10 - 19.10 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 13 Termine, 13 Z.Std.
Entgelt: 52,00 €

1083 F - 1084 F

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine alte asiatische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund. Es wurde ursprünglich als Kampfkunst entwickelt und ist heute vor allem wegen seiner wohltuenden Wirkung auf die Gesundheit bekannt. Langsame, weiche, fließende Bewegungen in Achtsamkeit ausgeführt verbessern Ausdauer, Konzentration und bringen innere Ausgeglichenheit. Der Körper wird in der Bewegung soweit entspannt, dass die Muskeln mit der geringsten möglichen Grundspannung arbeiten können. Durch eine bewusste, tiefere Atmung wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt. So kann die Lebensenergie frei fließen, ohne dass sie verschwendet oder blockiert wird.

Tai Chi Chuan ist geeignet sowohl für junge wie für ältere Menschen, für Frau und für Mann, für Schwache und für Starke. Durch regelmäßige Übung gelangt der Mensch zu Entspannung ohne Erschlaffung, zur Stärke ohne Verhärtung.

Bitte lockere Kleidung und dünnsohlige Schuhe oder warme Socken mitbringen.

Edith De Vries

1083 F

Tai Chi für Anfängerinnen

Leitung: Edith De Vries
Termine: ab Do, 18.2.2021,
19.25 - 20.25 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 13 Termine, 13 Z.Std.
Entgelt: 52,00 €

1084 F

T'ai Chi Chuan

– für Teilnehmende mit Vorkenntnissen –

Leitung: Edith De Vries
Termine: ab Do, 18.2.2021,
20.40 - 21.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 13 Termine, 13 Z.Std.
Entgelt: 52,00 €

Surfen Sie zur VHS!

Unter WWW.VHSGLADBECK.DE erreichen Sie uns im Internet auf unserer Homepage. Hier bieten wir Ihnen einen besonderen Service – die Online-Anmeldung! Sie können einen Kurs auswählen und sich über das Internet anmelden. Sollten Sie bei der VHS Gladbeck nicht fündig werden, können Sie gleich bei den anderen Volkshochschulen des Kreises RE nachschauen. Der Clou dabei ist, dass die Daten aktualisiert sind und Sie auch darauf hingewiesen werden, wenn ein Kurs belegt ist.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an: Tel. 99 24 15.

1086 F

Medizinisches Qi Gong

Professor Zang Guangde hat in den 70er Jahren an der Sporthochschule Beijing die Qi-Gong-Methode „Daoyin Yangcheng Gong" entwickelt. Diese beruht auf der einfachen wie genialen Idee, dass es, wenn es für jede Erkrankung eine Medizin gibt, dann doch auch für jede Erkrankung ein spezielles Qi-Gong geben kann. Damit hat man in der Therapie und Rehabilitation Qi-Gong-Methoden zur Verfügung, die den Heilungsprozess fördern und stützen sollen. Auch in der Prävention kann so häufig auftretenden Erkrankungen angemessen begegnet werden.

So gibt es z. B. spezielle Qi-Gong-Methoden zur Beruhigung des Herzens und Regulierung des Kreislaufs, zur Verbesserung des Immunsystems oder zur Stärkung des Qi (der Lebensenergie).

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Mi, 3.2.2021,
19.00 - 19.45 Uhr
Ort: Bildungs- und Begegnungszentrum Brauck, Roßheidestr. 40
Dauer: 18 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 72,00 €

Young-Soon Moon mit Teilnehmerinnen in der städtischen Galerie
Foto aus Semester 2/2015

1087 - 1088

Autogenes Training

Nicole von Rüden

Das Autogene Training „AT" ist ein Entspannungsverfahren, das in unserem Kulturraum zu den bekanntesten zählt. Erreicht werden können eine Entlastung vom Alltagsstress, eine bewusstere Lebensweise durch erhöhte Körper- und Selbstwahrnehmung und unterstützende Hilfe bei körperlichen und seelischen Erkrankungen (z. B. Schlafstörungen, nervösen Herz-, Magen-, Darmbeschwerden, Angst etc.).

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu trinken mit!

1087

– Grundstufe –

Dieser Kurs vermittelt die Techniken der Grundstufe des Autogenen Trainings und richtet sich in erster Linie an Teilnehmer/-innen ohne Vorerfahrungen.

Leitung: Nicole Von Rüden
Termine: ab Di, 16.3.2021,
19.45 - 20.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 6 Termine, 8 U.Std.
Entgelt: 33,00 €

1089

Progressive Muskelentspannung

– Workshop –

Anspannung, Hektik, Stress gehören zu den Begleiterscheinungen unseres Alltags. Die progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, ermöglicht Ihnen Spannungszustände deutlicher wahrzunehmen und eine Entspannung bewusst herbeizuführen. Die Methode ist leicht zu erlernen und in vielfältigen Situationen anwendbar.

Der Workshop richtet sich in erster Linie an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen!

Leitung: Nicole Von Rüden
Termin: Sa, 19.6.2021,
15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)

1090

Segelfliegen in Theorie und Praxis

Peter Praske

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, selbst ein Flugzeug zu steuern?

Lernen Sie die Schönheit des Segelflugs kennen und lassen diesen Traum wahr werden. Die Ausbildung erfolgt durch erfahrene Fluglehrer. Sie selbst sitzen auf dem Pilotensitz. Zum Schluss der Ausbildung werden Sie in der Lage sein, das Flugzeug unter Aufsicht des Fluglehrers zu steuern.

Zur Vorbereitung auf Ihre ersten Flüge im Pilotensitz erfahren Sie an vier Abenden Grundsätzliches über den Aufbau des Flugzeuges und seine Steuerung. Wetter- und Instrumentenkunde sowie Navigation runden die theoretische Ausbildung ab. Am letzten Abend lernen Sie den Ablauf des Flugbetriebes, Verhaltensregeln auf dem Flugplatz und alles zum Start eines Segelflugzeuges kennen.

Nun geht´ s los. Ab 20.3.2021 erwartet Sie eine erste Flugausbildung mit maximal 10 Schulstarts an vier Wochenenden. Wenn das Wetter es zulässt, werden Sie 2 – 3 Starts pro Flugtag erleben. Der Praxisteil findet je nach Wetterlage samstags und sonntags ganztägig statt.

Leitung: Fliegerclub Gladbeck
Termine: **Theorie:**
donnerstags,
25.2., 4.3., 11.3., und 18.3.
jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr
Treffpunkt: Flugplatz Schwarze Heide
Dauer: 4 Termine, 8 U.Std.
Sachkosten: 120,00 €

1091

Stand up Paddling

Möchten Sie sich mal so richtig auspowern? Oder doch lieber entspannt die Natur genießen? Dann ist Stand up Paddling (SUP) genau das Richtige für Sie! SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Auch die Balance wird trainiert.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung beginnt die Tour. Sie werden von einem erfahrenen Guide begleitet. Die Ausrüstung wird gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger stehen schon nach ca. 10 Minuten auf dem Board.

Bitte Sportbekleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis in Höhe von 5,00 € gemietet werden.

Teilnahmevoraussetzungen:
- Mindestalter: 14 Jahre
- nur Schwimmer (mindestens 15 Minuten schwimmen im offenen Gewässer)
- Maximalgewicht: 130 kg

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

Leitung: Thomas Libor
Termin: Mi, 9.6.2021,
17.30 - 19.30 Uhr
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28,
Dorsten
(Parkplatz gegenüber Sporthalle)
Sachkosten: 35,00 €

Foto aus Semester 2/2015

1093 F - 1096 F

Rückenschule für städtische Mitarbeiter/-innen

Langes Sitzen am Schreibtisch führt häufig zu Rückenproblemen. In unserer Rückenschule während der Mittagspause lernen Sie unter fachkundiger Anleitung aktiv dagegen vorzubeugen. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen!

Bitte bringen Sie eine Isomatte und ein Theraband (2,50 m lang, leicht oder mittel für Damen, mittel oder stark für Herren) mit!

1093 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 20.1.2021, 12.10 - 12.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 20,00 €

1094 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 14.4.2021, 12.10 - 12.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 20,00 €

1095 F

Gruppe 3

– vor Ostern –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 20.1.2021, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 20,00 €

1096 F

Gruppe 4

– nach Ostern –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 14.4.2021, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 20,00 €

1099

Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Dieses halbtägige Kursangebot richtet sich daher an diejenigen Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten.

Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als ein Teil des Lebens und es werden auch die Aspekte Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz erörtert. Darüber hinaus thematisieren wir mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, und wie wir bei der Linderung helfen können. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Leitung: Beate Letzel
Termin: Do, 4.2.2021, 15.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – wir bitten aber dennoch um eine rechtzeitige Anmeldung!

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Hospiz Verein Gladbeck e. V. statt.

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:

WWW.VHSGLADBECK.DE