

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 F

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!

Leitung: Susanne Sinke

Termine: ab Do, 13.1.2022,
18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3

Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.

Entgelt: 102,00 €

1001 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.

Leitung: Ingeborg Busch

Termine: ab Do, 13.1.2022,
20.15 - 21.15 Uhr

Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50

Dauer: 17 Termine, 17 Z.Std.

Entgelt: 68,00 €



Ingeborg Busch

1002 – 1003 F

Präventives Kraft- und Ausdauertraining

– für Frauen und Männer ab 18 Jahren –

Das Fitnessprogramm sieht eine kombinierte Trainingsform im Krafraum und im Wald vor. Sowohl Ausdauer und Beweglichkeit als auch Kraft und Gewandtheit werden verbessert.

Als Ausgleich zu Beruf und Alltag werden durch funktionelle Bewegungsübungen eine Kräftigung des Muskelapparates, Förderung der Beweglichkeit, Stabilisation der Wirbelsäule sowie ein Abbau von Verspannungen und Stress erzielt.

Der abschließende Waldlauf (in Leistungsgruppen) steigert Ausdauer und körperliche Leistungsfähigkeit und schützt den Bewegungsapparat vor frühzeitigen Verschleißerscheinungen.

1002

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Werner Hein

Termine: ab Mi, 19.1.2022,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: VfL-Treff, Schützenstr. 120

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 64,80 €

Sachkosten: 36,00 € für Raummiete
und Gerätenutzung

1003 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Werner Hein

Termine: ab Mi, 27.4.2022,
19.30 - 21.00 Uhr

Ort: VfL-Treff, Schützenstr. 120

Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 43,20 €

Sachkosten: 24,00 € für Raummiete
und Gerätenutzung



1004 F – 1006 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 –

Leitung: Ursula Zahn

Termine: ab Mo, 24.1.2022,
9.30 - 10.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 18 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 72,00 €

1005 F

Gruppe 2

– vormittags –

Leitung: Ursula Zahn

Termine: ab Mo, 24.1.2022,
10.45 - 11.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 18 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 72,00 €

1006 F

Gruppe 3

– abends –

Leitung: Ursula Zahn

Termine: ab Mo, 24.1.2022,
19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22

Dauer: 18 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 72,00 €

1010 F

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, 16.9.2021,
16.45 - 18.00 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.

Entgelt: 55,00 €

1011 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.

Leitung: Ursula Zahn

Termine: ab Do, 27.1.2022,
10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 17 Termine, 17 Z.Std.

Entgelt: 68,00 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1014 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 diesem Kurs 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.

Leitung: Heike Robinson

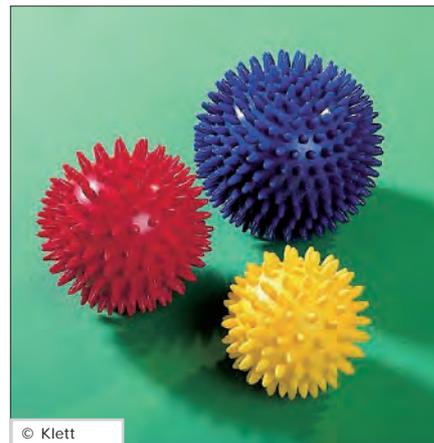
Termine: ab Mi, 19.1.2022,
10.10 - 11.40 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.

Entgelt: 108,00 €

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



© Klett



1016 F – 1018 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!

1016 F

Gruppe 1

– am Vormittag –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mo, 17.1.2022,
 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Musikschule, Bernskamp 1
Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.
Entgelt: 102,00 €

1018 F

Gruppe 2

– am Vormittag –

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 19.1.2022,
 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 108,00 €

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 Aerobicseinheiten in Form von leichten Schrittfolgekombinationen. Das anschließende Workout beinhaltet Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und bringt „Problemzonen“ wie Bauch, Beine, Po in Form.

1020 F

Fit mit Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Durch einen Mix aus Pilates und funktioneller, gelenkschonender Gymnastik verbessern Sie Ihre körperliche Fitness, Haltung und Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Sportliche Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mo, 17.1.2022, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Musikschule, Bernskamp 1
Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.
Entgelt: 102,00 €

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

1022 F – 1023 F

Pilates mit Daniele Schwander

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“. Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates sein Fitness System entwickelt. Die Methode wirkt präventiv und korrektiv. Das Training beinhaltet Übungen, die korrektes Alignment, Stabilisierung, Beweglichkeit und Kraft, effiziente Atmung und Einsatz der tief liegenden Bauchmuskulatur, Ausdauer und Entspannung fördern. Daraus resultiert eine Maximierung des neuromuskulo-skelettalen Apparats im Alltag und in allen sportlichen Leistungen.

Bitte bequeme Kleidung und Antirutschsocken tragen, sowie ein Theraband mittlerer Stärke und 2 Handtücher mitbringen.

Die Kurse eignen sich nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats. Bitte befragen Sie vor der Anmeldung Ihren Arzt.

1022 F

Gruppe 1

– Workout am Abend –

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 3.2.2022,
 18.30 - 19.45 Uhr
Ort: ehemalige Markuskirche,
 Bülser Str. 38
Dauer: 16 Termine, 27 U.Std.
Entgelt: 96,00 €

1023 F

Gruppe 2

– Workout am Abend –

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 3.2.2022,
 19.50 - 21.05 Uhr
Ort: ehemalige Markuskirche,
 Bülser Str. 38
Dauer: 16 Termine, 27 U.Std.
Entgelt: 96,00 €



Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Leitung: Angela Jamin
Termine: ab Mo, 10.1.2022,
 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 108,00 €

1027 – 1030

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 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.

1027 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Termine: ab Mo, 10.1.2022,
 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 54,00 €

1028 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Termine: ab Mo, 25.4.2022,
 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 36,00 €



1029 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Termine: ab Mi, 12.1.2022,
 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
 Pädagogisches Zentrum,
 Kortenkamp 11, Gladbeck
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 54,00 €

1030

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Termine: ab Mi, 27.4.2022,
 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
 Pädagogisches Zentrum,
 Kortenkamp 11, Gladbeck
Dauer: 9 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 40,50 €



Angela Müller
 © Uwe Metz

1031 – 1032

Power Fitness – Beginner STRONG30

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.

Die Übungen kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight Fitness und laufen synchron zur extra dafür entwickelten Musik.

Dieses 30-Minuten-Workout eignet sich besonders für Anfänger/-innen oder Wiedereinsteiger/-innen – aber auch für Fortgeschrittene mit wenig Zeit. 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.

1031

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 23.1.2022,
 11.15 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)

1032 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 3.4.2022,
 11.15 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)

1033 - 1034

Power Fitness – STRONG Nation

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 Warmup, 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.

1033 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 23.1.2022,
 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 50,00 € (keine Ermäßigung)

1034 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 3.4.2022,
 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 50,00 € (keine Ermäßigung)

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.

1038 F

Gruppe 1

– vor Ostern –

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 19.1.2022,
 15.00 - 16.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 17 U.Std.
Entgelt: 63,60 €

Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

1039 F

Gruppe 2

– nach Ostern –

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 27.4.2022,
 15.00 - 16.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 13 U.Std.
Entgelt: 50,90 €

Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

1040 F

Gruppe 1

– nach Ostern –

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 19.1.2022,
 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, 27.4.2022,
 16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 13 U.Std.
Entgelt: 50,90 €

Surfen Sie zur VHS!



Unter www.uhsgladbeck.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.



1045 F – 1062 F

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 Stoffwechsellhaushalt 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

Leitung: N.N.

Termine: ab Mo, 7.2.2022,
20.15 - 21.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 90,00 €

1046 F

Yoga-Grundkurs

Leitung: Annette Böing

Termine: ab Mo, 24.1.2022,
17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.

Entgelt: 102,00 €

1047 F

Yoga-Grundkurs

Leitung: Sigrd Kemmer-Heimes

Termine: ab Mo, 31.1.2022, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 90,00 €

1053 F

Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner

Termine: ab Di, 18.1.2022, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.

Entgelt: 72,00 €

1054 F

Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner

Termine: ab Di, 26.4.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 48,00 €

1055 F

Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner

Termine: ab Mi, 19.1.2022, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.

Entgelt: 60,00 €



Annette Böing

1056 F

Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner

Termine: ab Mi, 27.4.2022,

18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 48,00 €

1057 F

Yoga Mittelstufe

Leitung: Annette Böing

Termine: ab Di, 25.1.2022,

16.45 - 18.15 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 17 Termine, 34 U.Std.

Entgelt: 102,00 €

1058 F

Yoga Mittelstufe

Leitung: Sigrd Kemmer-Heimes

Termine: ab Mo, 31.1.2022,

18.40 - 20.10 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.

Entgelt: 90,00 €

1061 F

Yoga – Aufbaukurs

Leitung: Man Lai Bittner

Termine: ab Mi, 19.1.2022,

19.45 - 21.15 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.

Entgelt: 60,00 €

1062 F

Yoga – Aufbaukurs

Leitung: Man Lai Bittner

Termine: ab Mi, 27.4.2022,

19.45 - 21.15 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 48,00 €

1063

Kundalini Yoga

nach Yogi Bhajan

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.



Mahanjeet K. Matthey

Leitung: Mahanjeet K. Matthey
Termine: ab Mo, 17.1.2022, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 108,00 €

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

1064 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,

1065 F

Vinyasa-Flow Yoga

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, eine Decke, ein Kissen und ein normales Handtuch mit.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mi, 2.2.2022, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 90,00 €



Sigrid Kemmer-Heimes

1067 F – 1068 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

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 18.1.2022, 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 108,00 €

1068 F

Gruppe 2

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 18.1.2022, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 108,00 €



1070

Gesund, beweglich und entspannt – mit Hatha Yoga ins neue Jahr

– Workshop –

Wie sieht es mit Ihren guten Vorsätzen aus? Gehören Bewegung, bewusste Entspannung und ein gesunder, ausgeglichener Geist dazu? Dann sind Sie hier genau richtig!

An diesem Nachmittag bekommen Sie eine ausgewogene Mischung aus Entspannung, Bewegung, Dehnung und beruhigenden Übungen für das Nervensystem.

Die Yogaübungen sind dehnend und kräftigend, die Atemübungen beruhigend und ausgleichend und als Entspannungstechnik ist u. a. die Progressive Muskelentspannung dabei.

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 erwartet Sie eine ausgiebige Endentspannung.

Gehen Sie mit einem guten Körpergefühl und neuen Impulsen für Ihre Gesundheit ins neue Jahr!

Dieser Workshop ist sowohl für Yogaeinsteiger als auch für Yogaerfahrene geeignet.

Bitte mitbringen:

- Matte und Decke
- Bequeme Kleidung
- Sitzkissen

Meditationsbänke sind vorhanden.

Leitung: Sabine Schüren

Termin: Sa, 29.1.2022,
15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1071

Faszienyoga – Yin Yoga für einen gesunden Rücken

– Workshop –

Faszien sind bindegewebsartige Häute, die Muskeln, Gelenke und Organe umhüllen. Sie ziehen sich wie ein Netz durch unseren gesamten Körper. Aufgrund von Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und Stress können Faszien verkleben und verhärten, was wiederum zu Schmerzen führt. Die körperlichen Schwerpunkte an diesem Nachmittag sind der obere und untere Rücken genauso wie die Hüftgelenke.

Durch intensives Dehnen und langes Verweilen in den Yogastellungen können sich diese Verhärtungen lösen, das Gewebe wird elastischer und der Energiefluss im Körper angeregt. Auf der mentalen Ebene hilft Yin Yoga tief zu entspannen, es stellt sich eine wohltuende Ruhe in Körper und Geist ein. Das Loslassen von körperlicher und geistiger Anspannung ist im Yin Yoga möglich und so wohltuend.

In den Positionen unterstützen wir uns mit Hilfsmitteln, so kann jeder individuell, entspannt und ohne Muskelkraft yogen.

Dieser ruhige Yogastil ist eine optimale Ergänzung zur muskelstärkenden Yoga-Praxis und schafft einen Ausgleich in unserer aktiven Zeit. Begleitet von ruhiger Musik ist Yin Yoga eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Gönnen Sie sich drei Stunden Genießen und Loslassen!

Keine Yogaerfahrungen notwendig.

Bitte mitbringen:

- Matte und dicke Decke
- zwei Yogakissen oder festere Kissen
- bequeme, wärmende Kleidung, dicke Socken

Leitung: Sabine Schüren

Termin: Fr, 4.3.2022, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1072

Yoga – und der Rücken atmet auf

– Workshop –

Rückenschmerzen – wer kennt sie nicht? Aufgrund von Stress, Bewegungsmangel und ungünstigen Körperhaltungen können sie entstehen.

Durch Yoga wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, die Gelenke bleiben beweglich und das Nervensystem wird ausgeglichen. Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen können gelindert werden.

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf dem Schulter-Nackengebiet und unteren Rücken. Weiterhin lernen wir Atemtechniken kennen, die schnell zur Ruhe führen und neue Energie schenken. Zu Beginn und am Ende entspannen wir mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Bodyscan und Autosuggestionen.

Die Übungen sind gut in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren, so dass die Wirkung über das Seminar hinaus anhalten kann.

Dieser Workshop ist sowohl für Yogaeinsteiger als auch für Yogaerfahrene geeignet.

Bei akuten Rückenbeschwerden halten Sie bitte vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt/Therapeuten.

Bitte mitbringen:

- Matte und Decke
- bequeme Kleidung, dicke Socken
- evtl. Sitzkissen, Meditationsbänke sind vorhanden

Leitung: Sabine Schüren

Termin: Sa, 2.4.2022,
15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop



1073

Zufriedenheit und Gelassenheit durch Achtsamkeit und Mediation

– Workshop –

Ruhe finden in einer hektischen Welt-
sehen Sie sich auch danach?

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 wohlthuende innere Stille, die uns Zufriedenheit schenkt.

In diesem Seminar werden verschiedene Wirkungsweisen von Achtsamkeitsübungen vorgestellt und ausprobiert. Lockernde Yogaübungen halten den Körper entspannt. Tipps für das Üben zu Hause runden den 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, 12.2.2022,
15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)



Sabine Schüren

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 Traditio-

nellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie machen den Körper geschmeidig, vertiefen den Atem und schulen die Vorstellungs-

kraft. 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, 10.2.2022,
18.10 - 19.10 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 14 Termine, 14 Z.Std.

Entgelt: 67,20 €



Edith De Vries

1083 F

Tai Chi

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.

Leitung: Edith De Vries

Termine: ab Do, 10.2.2022,
19.25 - 20.25 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Dauer: 14 Termine, 14 Z.Std.

Entgelt: 56,00 €

1086 F

Medizinisches Qi Gong



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

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 Mo, 24.1.2022,
19.00 - 19.45 Uhr

Ort: Bildungs- und Begegnungszentrum
Brauck, Roßheidestr. 40

Dauer: 10 Termine, 10 U.Std.

Entgelt: 40,00 €



1087

Autogenes Training

– Grundstufe –

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.).

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 Do, 10.2.2022,
11.30 - 12.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 6 Termine, 8 U.Std.

Entgelt: 24,00 €

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.

Leitung: Nicole Von Rüden

Termin: So, 20.3.2022,
10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

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

1091

Stand up Paddling

Möchten Sie sich mal so richtig auspowern? Und dabei die Natur aus deiner anderen Perspektive erleben? 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. Daher ist eine gute Beweglichkeit/Grundfitness Voraussetzung für den Kurs.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht's aufs Wasser in Dorsten (ca. 6 km, 2 - 2,5 h). Ein erfahrener, zertifizierter SUP-Instructor vermittelt Ihnen während der SUP-Tour die Grundkenntnisse zu Material und Paddeltechnik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger stehen schon nach ca. 10 Minuten auf dem Board. Bitte Sportkleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe/FlipFlops, die nass werden dürfen, mitbringen. Board und Paddel werden gestellt. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis in Höhe von 5,00 € gemietet werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

- gute Fitness/Beweglichkeit (vom Knien in den Stand kommen)
- 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: Mo, 16.5.2022,
17.30 - 19.30 Uhr

Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28,
Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)

Sachkosten: 40,00 €

Foto aus Semester 2/2015



1093 F – 1094 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

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 19.1.2022, 12.10 - 12.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 18 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 36,00 €

1094 F

Gruppe 2

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 19.1.2022, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 18 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 36,00 €

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, 17.2.2022, 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.



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

