



## Fachbereichsleitung

**Dr. Edesa Paheshti**

Tel.: 99 23 09

E-Mail:

[edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de](mailto:edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de)

# Gesundheits- bildung

## Körperschulung und Bewegung

Körperliche Probleme lassen sich häufig auf fehlende Bewegungsanreize zurückführen. Mit unseren Fitnesskursen ist sowohl ein Einstieg als auch 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.

### 1000 F Fit ab 50 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, 12.1.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3  
**Dauer:** 16 Termine, 32 U.Std.  
**Entgelt:** 105,60 €



### 1001 F Fit und gesund im Alltag

Schwerpunkte des Angebotes sind Übungen zur Mobilisierung, zum Dehnen und Kräftigen.

Ziel ist, durch Erfahren der Aufgaben körperlicher Strukturen eine Steigerung der Beweglichkeit und der muskulären Stabilität zu erhalten. Dabei spielt die Rumpfstabilität eine große Rolle. Übungen werden an den körperlichen Befindlichkeitsstatus der Teilnehmer:innen angepasst.

Bewegungsformen in der Sporthalle ermöglichen vom Alltag abzuschalten, die Freude an der Bewegung zu erleben und die Fitness für Arbeit, Freizeit und insgesamt das tägliche Leben zu steigern.

**Leitung:** Ingeborg Busch & Irene Braun  
**Termine:** ab Do, 2.2.2023, 20.15 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Ratsgymnasium, Mittelstr. 50  
**Dauer:** 15 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 66,00 €



Ingeborg Busch

### 1002 Präventives Kraft- und Ausdauertraining

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 F Präventives Kraft- und Ausdauertraining für Frauen und Männer ab 18 Jahren

**Leitung:** Werner Hejn  
**Termine:** ab Mi, 18.1.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** VfL-Treff, Schützenstr. 120  
**Dauer:** 17 Termine, 34 U.Std.  
**Entgelt:** 112,20 €  
**Sachkosten:** 51,00 € 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.

#### 1004 F Gruppe 1 vormittags

**Leitung:** Heike Herzogenrath  
**Termine:** ab Mo, 30.1.2023, 9.30 - 10.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 15 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 60,00 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

#### 1005 F Gruppe 2 vormittags

**Leitung:** Heike Herzogenrath  
**Termine:** ab Mo, 30.1.2023, 10.45 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 15 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 60,00 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

#### 1006 F Gruppe 3 abends

**Leitung:** Dominic Braune  
**Termine:** ab Mo, 16.1.2023, 19.30 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmstr. 22  
**Dauer:** 15 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 60,00 €

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 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.



© Klett

**Leitung:** Heike Robinson  
**Termine:** ab Mi, 18.1.2023, 10.10 - 11.40 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 19 Termine, 38 U.Std.  
**Entgelt:** 125,40 €

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

## 1016 F – 1018 F

### Pilates

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.

#### 1016 F Pilates 50 +

**Leitung:** Heike Robinson  
**Termine:** ab Mo, 16.1.2023, 8.30 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Musikschule, Bernskamp 1  
**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €

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

#### 1018 F Pilates am Vormittag

**Leitung:** Heike Robinson  
**Termine:** ab Mi, 18.1.2023, 8.30 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 19 Termine, 38 U.Std.  
**Entgelt:** 125,40 €

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

**1020 F**

**Fit mit Pilates & Wirbelsäulengymnastik**

Durch einen Mix aus Pilates und funktio-  
neller, gelenkschonender Gymnastik ver-  
bessern Sie Ihre körperliche Fitness, Hal-  
tung und Beweglichkeit und lösen Ver-  
spannungen. Sportliche Vorerfahrungen  
sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Heike Robinson  
**Termine:** ab Mo, 16.1.2023, 10.15 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Musikschule, Bernskamp 1  
**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €

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

**1022 F**

**Pilates mit Daniele Schwander  
Workout am Abend**

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“  
Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates  
sein Fitness System entwickelt. Die Metho-  
de wirkt präventiv und korrektiv. Das Train-  
ing beinhaltet Übungen, die korrektes  
Alignment, Stabilisierung, Beweglichkeit  
und Kraft, effiziente Atmung und Einsatz  
der tiefliegenden Bauchmuskulatur, Aus-  
dauer und Entspannung fördern. Daraus  
resultiert eine Maximierung des neuro-  
muskulo-skelettalen Apparats im Alltag  
und in allen sportlichen Leistungen.  
Der Kurs eignet sich **nicht für Teilnehmer  
mit gravierenden Schäden des Bewegungs-  
apparats**. Bitte Befragen Sie Ihren Arzt.

Bitte bequeme Kleidung und Antirutsch-  
socken tragen, sowie ein Theraband middle-  
rer Stärke und 2 Handtücher mitbringen.

**Leitung:** Daniele Schwander  
**Termine:** ab Do, 26.1.2023, 18.30 - 19.45 Uhr  
**Ort:** (ehm.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 16 Termine, 26,67 U.Std.  
**Entgelt:** 96,00 €

**1026 F**

**\*Body-Fit\***

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches  
Ganzkörperprogramm bei flotter Musik zur  
Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordi-  
nation und Beweglichkeit. Das Fitnesspro-  
gramm beginnt mit Aerobiceinheiten in  
Form von leichten Schrittfolgekombinati-  
onen. Das anschließende Workout beinhaltet  
Übungen zur Kräftigung der Rücken-

**1027 – 1030  
Zumba®**

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspi-  
rierter Tanz-Fitness-Workout, der sich aus  
lateinamerikanischer und internationaler  
Musik und Tanzbewegungen zusammen-  
setzt. Ein dynamisches, begeisterndes und  
effektives Fitness-System! In diesem Work-  
out-Format sind schnelle und langsame  
Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombi-  
niert, um eine einzigartige Balance von  
Muskelaufbau und -definition sowie Kondi-  
tionsverbesserung zu erreichen.

Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können  
einem Zumba®-Workout sofort und einfach

**1027 F  
Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
**Termine:** ab Mo, 16.1.2023, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 10 Termine, 10 Z.Std.  
**Entgelt:** 45,00 €

**1028 F  
Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
**Termine:** ab Mo, 17.4.2023, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 8 Termine, 8 Z.Std.  
**Entgelt:** 36,00 €

muskulatur und bringt „Problemzonen“ wie  
Bauch, Beine, Po in Form.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

**Leitung:** Angela Jamin  
**Termine:** ab Mo, 16.1.2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b  
**Dauer:** 16 Termine, 32 U.Std.  
**Entgelt:** 105,60 €

folgen. Zumba kreiert eine Partyatmosphä-  
re, die Nichttänzer, Anfänger und Schüch-  
terne animiert, an einem Gruppen-Workout  
teilzunehmen. Alle Teilnehmenden fühlen  
sich wohl, weil sie einfach mitmachen und  
die Party genießen können. Die leiden-  
schaftlichen und explosiven Rhythmen der  
lateinamerikanischen und internationalen  
Musik sprechen für sich selbst und motivie-  
ren die Teilnehmenden während des Work-  
outs – man will immer wiederkommen.

**1029 F  
Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
**Termine:** ab Mi, 18.1.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11, Gladbeck  
**Dauer:** 11 Termine, 11. Z.Std.  
**Entgelt:** 49,50 €

**1030 F  
Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
**Termine:** ab Mo, 19.4.2023, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 10 Termine, 10 Z.Std.  
**Entgelt:** 45,00 €



## 1039 F Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

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!

**Leitung:** Marianne Becker  
**Termine:** ab Mi, 18.1.2023, 16.30 - 17.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 17 Termine, 28,33 U.Std.  
**Entgelt:** 110,50 €

## 1046 F – 1061 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!

## 1046 F Yoga-Grundkurs

**Leitung:** Annette Böing  
**Termine:** ab Mo, 23.1.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 17 Termine, 34 U.Std.  
**Entgelt:** 112,20 €

## 1047 F Yoga-Grundkurs

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termine:** ab Mo, 6.2.2023, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €

## 1055 F Yoga Grundkurs

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mi, 1.2.2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €

## 1056 F Yoga Mittelstufe

**Leitung:** Annette Böing  
**Termine:** ab Di, 24.1.2023, 16.45 - 18.15 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 17 Termine, 34 U.Std.  
**Entgelt:** 112,20 €

## 1061 F Yoga – Aufbaukurs

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mi, 1.2.2023, 19.45 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €

## 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, 1.2.2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €

## 1068 F Yoga gegen Rückenschmerzen

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Di, 31.1.2023, 10.45 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 99,00 €

1070

## Mehr Zufriedenheit und Gelassenheit durch Achtsamkeit und Meditation Workshop

Ruhe finden in einer hektischen Welt! Sehnen 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 und Tipps für das Üben zu Hause runden den Nachmittag ab.

1071

## Entspannungsyoga Workshop

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. Begleitet von wohlthuenden Klängen genießen Sie mit allen Sinnen.

Zum Abschluss können Sie in einer ausgiebigen Endentspannung zur Ruhe kommen.

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, 4.2.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop



Sabine Schüren

Gehen Sie entspannt mit dieser Yogastunde ins Wochenende!

Keine Yogaerfahrungen notwendig.

### Bitte mitbringen:

- Matte und Decke
- bequeme Kleidung
- Sitzkissen

**Leitung:** Sabine Schüren  
**Termin:** Fr, 3.3.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1072

## Yin Yoga für mehr Gelassenheit Workshop

Gelassenheit – in diesen Zeiten eine hilfreiche Eigenschaft. Das Loslassen ist 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 wir 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, 25.3.2023, 15.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

## 1073 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 dem unteren Rücken. Weiterhin lernen wir Atemtechniken kennen, die schnell zur Ruhe führen und neue Energie schenken.

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

Bei akuten Rückenbeschwerden bitte vorherige Rücksprache mit Arzt/Therapeuten.

### Bitte mitbringen:

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

**Leitung:** Sabine Schüren  
**Termin:** Fr, 5.5.2023, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,00 € (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 Meditation 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 die Bewegungen der 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong nach Prof. Jiao Guorui, Gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin, dem stillen Qigong (Meditation) und der Akupressur 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:** Kurt Giesen  
**Termine:** ab Do, 2.2.2023, 18.10 - 19.10 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 12 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 52,80 €

## 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, 25.1.2023, 19.00 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Bildungs- und Begegnungszentrum Brauck, Roßheidestr. 40  
**Dauer:** 10 Termine, 10 U.Std.  
**Entgelt:** 45,00 €

## Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag ... und noch kein Geschenk?

**Da haben wir etwas für Sie!** Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.



1091

## Stand up Paddling

Möchten Sie sich mal so richtig auspowern? Und dabei die Natur aus einer 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.

In einer theoretischen Einführung werden den Teilnehmenden Grundkenntnisse zu Material- und Paddeltechnik sowie die Verhaltensregeln auf Fließgewässern und Kanälen vermittelt. Auch über die Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen beim Stand Up Paddling wird informiert und bei der Tour auf die Besonderheiten des Naturschutzgebiets Lippe eingegangen.

Danach geht's aufs Wasser in Dorsten (ca. 6 km, 2 – 2,5 h). Ein erfahrener, zertifizierter SUP-Instructor gibt Ihnen Hilfestellungen, wie Sie die Theorie ganz leicht in die Praxis umsetzen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger:innen 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



Foto aus Semester 2/2015

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 Min. schwimmen im offenen Gewässer)
- Maximalgewicht: 130 kg

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

**Leitung:** Thomas Libor  
**Termin:** Di, 20.6.2023, 17.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)  
**Sachkosten:** 45,00 €

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, 20.4.2023, 15.00 - 18.00 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.

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, 18.1.2023, 12.10 - 12.40 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 19 Termine, 12,67 U.Std.  
**Entgelt:** 32,00 €



1094 F  
**Gruppe 2**

**Leitung:** Heike Robinson  
**Termine:** ab Mi, 18.1.2023, 12.50 - 13.20 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 19 Termine, 12,67 U.Std.  
**Entgelt:** 32,00 €