



### 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, 11.1.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3  
**Dauer:** 16 Termine, 32 U.Std.  
**Entgelt:** 108,80 €



### 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  
**Termine:** ab Do, 18.1.2024, 20.15 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Ratsgymnasium, Mittelstr. 50  
**Dauer:** 20 Termine, 26,67 U.Std.  
**Entgelt:** 90,70 €



Ingeborg Busch

### 1002 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 Kraft- und Ausdauertraining für Frauen und Männer ab 18 Jahren

**Leitung:** N. N.  
**Termine:** ab Mi, 17.1.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** VfL-Treff, Schützenstr. 120  
**Dauer:** 17 Termine, 34 U.Std.  
**Entgelt:** 115,60 €  
**Sachkosten:** 51,00 € für Raummiete und Gerätenutzung



1004 F – 1005 F

## Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Aktivieren Sie vernachlässigte und überbeanspruchte Muskulatur durch gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen. So vermeiden Sie Haltungprobleme 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, 15.1.2024, 9.30 - 10.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 16 Termine, 21,33 U.Std.  
**Entgelt:** 72,50 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

### 1005 F Gruppe 2 vormittags

**Leitung:** Heike Herzogenrath  
**Termine:** ab Mo, 15.1.2024, 10.45 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 16 Termine, 21,33 U.Std.  
**Entgelt:** 72,50 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

### 1006 F Gruppe 3 abends

**Leitung:** Sabine Schneider  
**Termine:** ab Mo, 15.1.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmstr. 22  
**Dauer:** 19 Termine, 38 U.Std.  
**Entgelt:** 129,20 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1007

## Yoga auf dem Stuhl – für Senior:innen und Teilnehmer:innen mit Bewegungseinschränkungen –

Stuhl-Yoga eignet sich für Menschen, die gerne Yoga praktizieren möchten, sich aber nicht zutrauen, Yoga auf dem Boden auf einer Matte am Boden auszuüben. Inhalt des Kurses sind Yogaübungen, die auf und ggf. um den Stuhl herum ausgeführt werden. Ergänzt wird dies durch Atmen- und Entspannungsübungen. Ziel ist es, auf schonende Weise Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, den Atemraum zu erweitern und Kraft und Ausdauer zu fördern.

Bitte bringen Sie Stoppersocken und bequeme Kleidung mit!

**Leitung:** Petra Sleiman  
**Termine:** ab Fr, 19.1.2024, 15.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 8 Termine, 10,67 U.Std.  
**Entgelt:** 36,20 €

1008

## Vitalgymnastik Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Körper vital, beweglich und belastungsfähig zu erhalten!

Was unseren Körper vital erhält sind unter anderem Kraft, Geschmeidigkeit, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Dieser Kurs sorgt für eine Stärkung dieser Funktionen.

**Leitung:** Sabine Schneider  
**Termine:** ab Di, 16.1.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 102,00 €



1014 F

## Starker Rücken durch Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining

Neue Anmeldungen sind möglich!

Durch einen ausgewogenen Mix aus funktioneller, gelenkschonender Gymnastik und Faszientraining geben Sie Ihrem Rücken Halt und Stärke. Die Beweglichkeit der Gelenke und Kräftigung der Muskulatur wird gefördert und überbeanspruchte Muskeln entspannt. 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. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

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

**Leitung:** Heike Robinson  
**Termine:** ab Mi, 17.1.2024, 10.10 - 11.40 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €



© Klett

**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, 15.1.2024, 8.30 - 10.00 Uhr**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.**Entgelt:** 81,60 €

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

**1018 F****Pilates am Vormittag****Leitung:** Heike Robinson**Termine:** ab Mi, 17.1.2024, 8.30 - 10.00 Uhr**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.**Entgelt:** 81,60 €

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

**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 Aerobicereinheiten 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.

**1022 F – 1023 F****Pilates**

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates eine fundierte Trainingsmethode entwickelt, die Bewegung mit Wahrnehmung verbindet. Das Training fokussiert auf die Effizienz der Motorik, indem die Ressourcen des Körpers optimiert werden und wirkt dadurch präventiv und korrektiv. Im Mittelpunkt stehen die Verbindung der Bewegung mit der Atmung, der Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur und ein korrektes Skelettlalignment. Das Training beinhaltet Übungen, die Stabilität und Mobilität, Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannung fördern. Daraus resultiert eine Maximierung des neuromuskulo-skelettalen Apparats im Alltag und in allen sportlichen Leistungen.

Der Kurs eignet sich **nicht für Teilnehmer mit gravierenden Schäden des Bewegungsapparats**. Bitte befragen Sie ggf. ärztliches Fachpersonal. Vorerfahrung in anderen Bewegungsbereichen von Vorteil.

**Leitung:** Angela Jamin**Termine:** ab Mo, 15.1.2024, 19.30 - 21.00 Uhr**Ort:** Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b**Dauer:** 18 Termine, 36 U.Std.**Entgelt:** 122,40 €

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine Matte und ein Handtuch mit!

**Leitung:** Heike Robinson**Termine:** ab Mo, 15.1.2024, 10.15 - 11.45 Uhr**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.**Entgelt:** 81,60 €

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

**1022 F****Pilates****Workout am frühen Abend****Leitung:** Daniele Schwander**Termine:** ab Do, 1.2.2024, 18.30 - 19.45 Uhr**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38**Dauer:** 15 Termine, 25 U.Std.**Entgelt:** 100,00 €

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte und ein Handtuch mit!

**1023 F****Pilates****Workout am Abend**

Neue Anmeldungen sind möglich!

**Leitung:** Daniele Schwander**Termine:** ab Do, 1.2.2024, 20.00 - 21.15 Uhr**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38**Dauer:** 15 Termine, 25 U.Std.**Entgelt:** 100,00 €

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte und ein Handtuch mit!

**Gesucht & nicht gefunden?**

Bitte nennen Sie uns Ihre  
Programm Wünsche.



## 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:innen als auch Nichttänzer:innen können einem Zumba®-Workout sofort und einfach folgen. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer:innen, Anfänger:innen 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.



Sylvia Grillo

## 1027 F Zumba®

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mo, 15.1.2024, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 9 Termine, 9 Z.Std.  
**Entgelt:** 36,00 €

## 1028 F Zumba®

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mo, 8.4.2024, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 12 Termine, 12 Z.Std.  
**Entgelt:** 48,00 €

## 1029 F Zumba®

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mi, 17.1.2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11, Gladbeck  
**Dauer:** 10 Termine, 10 Z.Std.  
**Entgelt:** 40,00 €

## 1030 F Zumba®

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mi, 10.4.2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11, Gladbeck  
**Dauer:** 12 Termine, 12 Z.Std.  
**Entgelt:** 48,00 €

## 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 bringen Sie eine Matte, ein Badelaken und evtl. eine Decke mit.

**Leitung:** Marianne Becker  
**Termine:** ab Mi, 17.1.2024, 16.30 - 17.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 18 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 84,50 €

## 1040 Der Weg zu mehr Gelassenheit Angebot für städtische Mitarbeiter:innen

Finde durch Mindset und Übungen aus dem Pilates zurück in deine Mitte. Lass die Belastungen in deinem Kopf und die Verspannungen in deinem Körper einfach los und erfahre somit mehr Leichtigkeit in deinem Leben.

Diese Kombination von Mindset und Körperübungen unterstützt dich wieder mehr in deine Kraft zu kommen und gibt dir somit wieder mehr Elan für den Alltag.

**Leitung:** Melanie Hein  
**Termine:** ab Do, 11.1.2024, 16.45 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 7 Termine, 11,67 U.Std.  
**Entgelt:** 46,66 €

## 1047 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!

## 1047 F Yoga-Grundkurs

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termin:** ab Mo, 22.1.2024, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €

## 1048 Yoga-Grundkurs

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termin:** ab Mi, 24.1.2024, 16.45 - 18.15 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülsler Str. 38  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €

## 1055 F Yoga Grundkurs

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termin:** ab Mi, 17.1.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 20 Termine, 40 U.Std.  
**Entgelt:** 136,00 €

## 1057 Yoga Mittelstufe

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termin:** ab Di, 16.1.2024, 16.45 - 18.15 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 21 Termine, 42 U.Std.  
**Entgelt:** 142,80 € (keine Ermäßigung)

## 1061 F Yoga – Aufbaukurs

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termin:** ab Mi, 17.1.2024, 19.45 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 20 Termine, 40 U.Std.  
**Entgelt:** 136,00 €

## 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 Handtuch mit!

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termin:** ab Mi, 24.1.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülsler Str. 38  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €



**Ihr direkter Weg zur  
VHS-Homepage**



## 1068 F Yoga gegen Rückenschmerzen

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termin:** ab Di, 16.1.2024, 10.45 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 22 Termine, 44 U.Std.  
**Entgelt:** 149,60 €

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 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.

1071

## Entspannungsyooga 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 wohltuenden Klängen genießen Sie mit allen Sinnen.

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

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

### Bitte mitbringen:

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

**Leitung:** Sabine Schüren

**Termin:** Fr, 12.4.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.



Sabine Schüren

Keine Yogaerfahrungen notwendig.

### Bitte mitbringen:

- Matte und Decke
- bequeme Kleidung
- evtl. eigenes Yogakissen oder Sitzkissen

**Leitung:** Sabine Schüren

**Termin:** Sa, 22.6.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

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, 24.1.2024, 19.00 - 19.45 Uhr

**Ort:** Bildungs- und Begegnungszentrum Brauck, Roßheidestr. 40

**Dauer:** 15 Termine, 15 U.Std.

**Entgelt:** 67,50 €

**Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:**  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)



1090

## Hoop up and shine! Hoopdance Workshop

Steig mit mir in die Welt des Hoopdances ein und freue dich darauf, außer dem klassischen Bauchhooping, viele neue Wege in und aus dem Reifen zu entdecken. Ich zeig dir Basics auf denen sich unzählige Tricks im Hoopdance aufbauen.



Sina Döbbeler

Eine kleine Choreografie in Kombination der erlernten Tricks lässt dich nach 2 Stunden mit einem „Hoop up and Shine“ grinsend aus dem Workshop kreisen.

Neben bequemer Sportbekleidung sind Fitness Hoop sowie Hallensportschuhe zum Training mitzubringen.

**Leitung:** Sina Döbbeler  
**Termin:** Sa, 3.2.2024, 12.00 - 14.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal  
**Entgelt:** 33,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

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 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, 17.6.2024, 17.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)  
**Sachkosten:** 45,00 €

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, 17.1.2024, 12.10 - 12.40 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 8 U.Std.  
**Entgelt:** 27,20 €

### 1094 F Gruppe 2

**Leitung:** Heike Robinson  
**Termine:** ab Mi, 17.1.2024, 12.50 - 13.20 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 8 U.Std.  
**Entgelt:** 27,20 €



## 1095 Erste Hilfe Schulung für VHS-Kursleitende

In Kooperation mit der Feuerwehr der Stadt Gladbeck bereiten wir Sie auf den Notfall vor. Die Schulung umfasst neun Unterrichtseinheiten und setzt einen Schwerpunkt in der praxisorientierten Ausbildung.

### Auszug aus den Lerninhalten:

- Verhalten des Erst-Helfers
- Notrufmeldemittel
- Absichern der Unfallstelle
- Retten bei akuter Gefahr
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit
- Maßnahmen bei Atemstillstand
- Maßnahmen bei Herz-Kreislauf-Stillstand
- Wundversorgung
- Schockbekämpfung
- Vergiftungen
- spezielle Erkrankungen
- spezielle Verletzungen

Die Kursinhalte entsprechen den aktuellen Empfehlungen des Beirates für Wiederbelebung der Bundesärztekammer.

Für diese Schulung sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ein Zertifikat über Ihre Teilnahme erhalten Sie per Post.

Letzter Anmelde- bzw. Rücktrittstermin: 5 Tage vor Beginn.

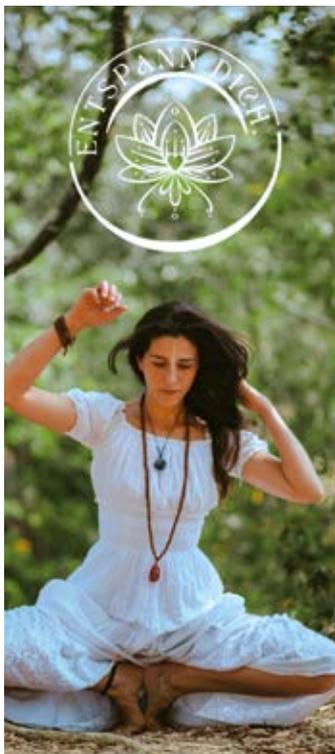
**Termine:** TBA, 8.30 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 1 Termin, 9 U.Std.  
**Entgelt:** entgeltfrei

## 1096 Progressive Muskelentspannung Entspannt ins Wochenende

Progressive Muskelentspannung richtet sich an alle Menschen, die eine wirkungsvolle Methode suchen, um richtig zu entspannen und den Kopf auszuschalten. Einmal in der Woche mit Übungen zu verbringen und diese auch zu Hause zu trainieren. Jeder kann es versuchen.

**Leitung:** Lisa Kickuth  
**Termine:** ab Mo, 15.1.2024, 17.00 - 17.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal  
**Dauer:** 8 Termine,  
**Entgelt:** 120,00 € (keine Ermäßigung)

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



## 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, 11.4.2024, 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.