



Fachbereichsleitung

Dr. Edesa Paheshti

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail:

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 60 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 mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Susanne Sinke
Termine: ab Do, 9.1.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusters Weg 3
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 126,00 €

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

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 – Für Frauen

Leitung: Silvia Kaleske
Termine: ab Mo, 20.1.2025, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 17 Termine, 22,67 U.Std.
Entgelt: 81,60 €

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

die Fitness für Arbeit, Freizeit und insgesamt das tägliche Leben zu steigern.



Ingeborg Busch

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Ingeborg Busch
Termine: ab Do, 16.1.2025, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50
Dauer: 20 Termine, 26,67 U.Std.
Entgelt: 93,40 €

1005 F Gruppe 2 vormittags

Leitung: Silvia Kaleske
Termine: ab Mo, 20.1.2025, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 17 Termine, 22,67 U.Std.
Entgelt: 81,60 €

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

1006 F Gruppe 3 abends

Leitung: Sabine Schneider
Termine: ab Mo, 20.1.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmstr. 22
Dauer: 18 Termine, 36 U.Std.
Entgelt: 126,00 €

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.

1018 Pilates 50*

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 mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angelika Kostiuk
Termine: ab Mi, 22.1.2025, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 10 Termine, 13,33 U.Std.
Entgelt: 53,30 €

1022 F – 1023 F Pilates

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates ein fundiertes System entwickelt, das auf Effizienz der Motorik und Körperwahrnehmung fokussiert. Dadurch wirkt die Methode präventiv und korrektiv.

Das vielseitige Trainingsprogramm fördert Stabilität, Mobilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Im Zentrum stehen die Verbindung von Atmung und Bewegung, der gezielte Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur und ein optimales Skelett-Alignment. Ziel ist es, den Bewegungsapparat im Alltag sowie bei sportlichen Aktivitäten zu optimieren.

Der Kurs eignet sich nicht für Teilnehmende mit gravierenden Schäden am Bewegungsapparat.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

1021 Business Pilates für städtische Mitarbeiter:innen

Dieser Kurs bietet allen Teilnehmenden einen sinnvollen Ausgleich zu den Anforderungen des Berufslebens.

Der Inhalt basiert auf der Pilates Methode und sorgt für ein sicheres, effektives und zeitgemäßes Gesundheitstraining für Körper und Geist. In konstruktiver Atmosphäre und mit Achtsamkeit lernen die Teilnehmenden ihren Körper wahrzunehmen und effizient zu trainieren.



1022 Pilates Workout am frühen Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 30.1.2025, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 15 Termine, 25 U.Std.
Entgelt: 100,00 €

1023 F Pilates Workout am Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 30.1.2025, 20.00 - 21.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 15 Termine, 25 U.Std.
Entgelt: 100,00 €

Der Kurs fokussiert sich auf Übungen, die eine korrekte Körperhaltung, eine effiziente Atmung, einen gesunden Rücken, die Stärkung der tiefen Bauchmuskeln, Stabilität, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung fördern und dadurch zur Fitness und Wohlbefinden von Geist und Körper beitragen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, ein Handtuch, Thera-Band mittlerer Stärke und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angelika Kostiuk
Termine: ab Mo, 20.1.2025, 16.30 - 17.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7,
2. Etage, Raum 24 (Oase)
Dauer: 10 Termine, 13,33 U.Std.
Entgelt: 53,30 €

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.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angela Jamin
Termine: ab Mo, 13.1.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b
Dauer: 19 Termine, 38 U.Std.
Entgelt: 133,00 €

1027 F – 1030 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.



© Frank Konopka

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 wieder kommen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe und evtl. eine Erfrischung.

Sylvia Grillo
© Frank Konopka

1027 Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termin: ab Mo, 20.1.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 11 Termine, 14,67 U.Std.
Entgelt: 51,30 €

1028 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termin: ab Mo, 28.4.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 10 Termine, 13,33 U.Std.
Entgelt: 46,60 €

1029 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termin: ab Mi, 22.1.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11
Dauer: 11 Termine, 14,67 U.Std.
Entgelt: 51,30 €

1030 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termin: ab Mi, 30.4.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11
Dauer: 11 Termine, 14,67 U.Std.
Entgelt: 51,30 €

1031 TanZen – Körper-Energie-Arbeit Workshop



Antonio Rusciano

TanZen-Körper-Energie-Arbeit

Zen bedeutet oft die Offenbarung der Einfachheit. Auf den eigenen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins.

In diesem Workshop werden wir durch Tanz und Körperarbeit einen Raum schaffen, in dem Kreativität und Energie frei fließen können. Nach einem sanften Warm-up, das die Atmung und Erdung in den Vordergrund stellt, erkunden wir durch Improvisation die eigene, ursprüngliche Bewegungsart. Der Fokus liegt auf der Verbindung zwischen Körper und Emotionen, um so eine authentische Kommunikation entstehen zu lassen – fernab von virtuellen Welten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; jeder, der Lust hat, seinen Körper als Ausdrucksmittel neu zu entdecken, ist herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Socken und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Antonio Rusciano
Termin: Sa, 24.5.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 38,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

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 mit: bequeme Kleidung, Socken, eine Matte, eine Decke und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 15.1.2025, 16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 19 Termine, 31,67 U.Std.
Entgelt: 126,70 €

1047 F – 1068 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 mit: bequeme Kleidung, eine Übungsmatte, eine Decke, Wollsocken und evtl. eine Erfrischung.

1047 F Yoga

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mo, 3.2.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 105,00 €

1048 F Yoga Grundkurs

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mi, 5.2.2025, 16.45 - 18.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülsler Str. 38
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 105,00 €

1055 F Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 15.1.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 24 Termine, 48 U.Std.
Entgelt: 172,80 €

1061 F Yoga Aufbaukurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 15.1.2025, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 24 Termine, 48 U.Std.
Entgelt: 172,80 €

1062 F Yoga Mittelstufe

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mo, 13.1.2025, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülsler Str. 38
Dauer: 22 Termine, 44 U.Std.
Entgelt: 158,40 €



© Frank Konopka

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 mit: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, Wollsocken, ein Kissen, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mi, 5.2.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülsler Str. 38
Dauer: 15 Termine, 30 U.Std.
Entgelt: 105,00 €

1068 F Yoga gegen Rückenschmerzen

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 14.1.2025, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 23 Termine, 46 U.Std.
Entgelt: 165,60 €

1070

Selbstverteidigung für Frauen Workshop

In unserem Frauen-Selbstverteidigungs-Workshop lernen Sie, sich sicherer und selbstbewusster zu bewegen. Der Workshop vermittelt praxisnahe Selbstverteidigungstechniken, die Sie in verschiedenen Alltagssituationen anwenden können.

Inhalte:

- Grundlagen der Selbstverteidigung: Einführung in die Techniken und Prinzipien des Krav Maga.
- Verteidigung gegen Angriffe: Praktische Übungen zur Abwehr von Griffen, Schlägen und Würgeangriffen.
- Situationsbewusstsein entwickeln: Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen.
- Selbstvertrauen stärken: Übungen für mentale Stärke und ein sicheres Auftreten.

Ziel des Workshops: Ihnen die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen zu vermitteln, sich in verschiedenen Alltagssituationen effektiv zu verteidigen.

Der Workshop richtet sich an Frauen ab 16 Jahren und erfordert keine Vorkenntnisse. Melden Sie sich jetzt an und setzen Sie den ersten Schritt zu mehr Sicherheit!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Manuel Becks
Termin: Sa, 1.2.2025, 11.00 - 13.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 16,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1071

Feldenkrais-Workshop „Schulter und Nacken“

Die Muskulatur um Schulter und Nacken sorgt oft für Beschwerden, wenn sie sich verspannt und mitunter sogar schmerzt. Diese Muskelbereiche reagieren sehr sensibel auf Stressbelastung.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Bewegungsmöglichkeiten der Schulter- und Nackenmuskulatur und der angrenzenden Muskelgruppen. Wir suchen Möglichkeiten, übermäßig angespannte Muskulatur in einen ausgewogenen Spannungszustand zu bringen.

Die Bewegungssequenzen finden überwiegend liegend am Boden in Rücken- oder Seitenlage statt.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Matte, eine Decke und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Marianne Becker
Termin: Sa, 22.2.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1072

Feldenkrais-Workshop „Mobilisierung der Hüftgelenke“

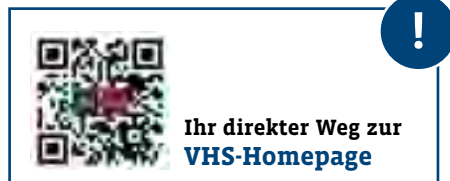
Die Hüftgelenke sind die zweitgrößten unserer Gelenke. Anders als Knie- oder Ellenbogengelenke, welche sehr präsent sind, sind die Hüftgelenke tief im unteren Bereich des Rumpfes verborgen. Sie verbinden die Beine mit dem Becken, welches wiederum über die Wirbelsäule eine Verbindung bis zum Kopf hat. Große, kraftvolle Muskeln steuern die Bewegungen der Hüftgelenke. Übermäßige Spannung dieser Muskulatur kann eine Ursache für Bewegungseinschränkungen der Hüftgelenke sein.

In diesem Workshop erforschen wir die Lage der Hüftgelenke, ihre Bewegungsmöglichkeiten und suchen nach einem ausgewogenen Tonus für die beteiligte Muskulatur. Die Bewegungssequenzen finden überwiegend am Boden in Rücken- oder Seitenlage statt.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Matte, eine Decke und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Marianne Becker
Termin: Sa, 22.3.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.



1073

Yin Yoga für die Leber – Entlastung und Regeneration für ein zentrales Stoffwechselorgan Workshop

Die Leber ist ein zentrales Stoffwechselorgan, das eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit spielt. Sie ist nicht nur für den Abbau von Alkohol verantwortlich, sondern wird auch durch andere Faktoren wie Fructose und ungesunde Ernährung stark belastet. Dies kann zu einer nicht-alkoholischen Fettleber führen, die heutzutage weit verbreitet ist.

In diesem speziellen Yin-Yoga-Seminar widmen wir uns der Regeneration und Entlastung der Leber. Im ersten Teil durch einen Vortrag, im zweiten Teil durch gezielte Yin Yoga-Übungen, die Leber- und Gallenblasenmeridian stimulieren und so die Entgiftung unterstützen und den Energiefluss harmonisieren. Die sanften und tiefwirkenden Haltungen helfen dabei, Spannungen abzubauen und die Leberfunktion zu stärken.

Egal, ob Du Deine Leber gezielt unterstützen möchtest oder einfach Entspannung und innere Balance suchst – dieses Seminar bietet Dir wertvolle Techniken, um Deine Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Lass uns gemeinsam die Leber in ihrer wichtigen Aufgabe unterstützen und gleichzeitig Körper und Geist in Einklang bringen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, eine Decke, ein Sitzkissen und evtl. eine Erfrischung. Meditationsbänke sind vorhanden.

Leitung: Sabine Schüren

Termin: Fr, 21.3.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1074

Wundersame Wechseljahre – Cool bleiben in heißen Zeiten! Workshop

Die Wechseljahre sind eine natürliche, aber oft herausfordernde Phase im Leben einer Frau. Die hormonelle Umstellung bringt viele Veränderungen mit sich, die sich auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden auswirken können.

In unserem Seminar „Cool bleiben in heißen Zeiten“ möchten wir Dir Wege aufzeigen, wie Du diese Lebensphase bewusst und gestärkt durchlaufen kannst. Wir stellen Dir eine Auswahl an Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln und Düften aus der Naturapotheke vor, die ausgleichend und lindernd wirken. Rotklee, Schafgarbe und Frauenmantel gehören zu den traditionellen Heilkräutern, die den Hormonhaushalt unterstützen können. Aus dem Ayurveda kommt Ashwagandha, ein adaptogenes Kraut, das hilft, Stress zu mindern und das Nervensystem zu stabilisieren. Salbei ist besonders bekannt für seine lindernde Wirkung bei Hitzewallungen.

Das Seminar bietet eine Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Anwendungstipps, die Dir helfen, die Wechseljahre mit Gelassenheit und innerer Balance zu erleben. Ob Du erste Anzeichen spürst oder bereits mitten in den Wechseljahren steckst



Sabine Schüren

– dieser Kurs ist eine wertvolle Unterstützung für jede Frau, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden in dieser Zeit fördern möchte.

Gemeinsam entdecken wir, wie Du mit der Kraft der Natur diese besondere Lebensphase positiv gestalten kannst.

Bitte bringen Sie mit: Schreibunterlagen, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, eine Decke, ein Sitzkissen, Getränke und Verpflegung. Meditationsbänke sind vorhanden.

Leitung: Sabine Schüren

Termin: Sa, 17.5.2025, 15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

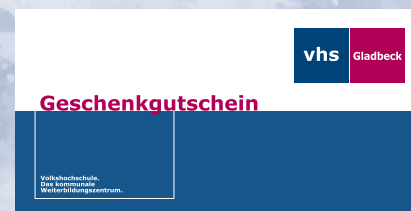
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

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.



1075

„Auftanken für Beruf und Alltag“ – Mit Yoga und Ayurveda Intensivseminar/Bildungsurlaub

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ (Gandhi)

Alles wird immer schneller – Kommunikation, die Entwicklung der Technik, KI etc. Wir sind immer erreichbar, überflutet mit medialen Inhalten und häufig stellen wir fest: „Es ist einfach zu viel“. Rückenschmerzen, Schlafstörungen, psychische Erkrankungen nehmen zu. Entschleunigung, Achtsamkeit, Körperbewusstsein können uns unterstützen, um unseren eigenen gesunden Rhythmus wiederzufinden.

In diesem Bildungsurlaub werden Techniken vorgestellt, um die Konzentrationsfähigkeit, Motivation und letztlich den Erfolg im Beruf und Alltag zu sichern. Dabei lernen die Teilnehmenden sich selbst, ihren Körper und seine Signale besser wahrzunehmen und bewusst zu entspannen. Viele Übungen lassen sich leicht in den (Berufs-) Alltag integrieren.

Inhalte:

1. **Tag:** Tiefenentspannung und Yoga (Theorie und Praxis)
2. **Tag:** Was ist Stress? Wie wirkt Entspannung? Yoga Flow Stunde
3. **Tag:** Ayurveda – Empfehlungen für ein typgerechtes, gesundes Leben
4. **Tag:** Die sieben Säulen der Gesundheit, Rückenyooga, Yin Yoga
5. **Tag:** Ideen für die Umsetzung zu Hause (Kurzentspannungstechniken)

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen eine umfassende Einführung in die Prinzipien der ganzheitlichen Gesundheit, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich verbessern möchten. Durch die Kombination von theoretischem Wissen und praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Impulse für ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben.

Das Angebot entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an der Veranstaltung kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die entsprechenden Anmelde- und Bestätigungsunterlagen erhalten Sie auf Anfrage. Nach Ende des Bildungsurlaubes bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Veranstaltung kann auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen.

Für diesen Kurs gelten keine Ermäßigungen. Eine kostenlose Stornierung ist nur bis 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Bitte bringen Sie mit: Schreibunterlagen, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, eine Decke, ein Sitzkissen, Getränke und Verpflegung. Meditationsbänke sind vorhanden.

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Mo, 21.7. - Do, 24.7.2025, 9.30 – 16.00 Uhr
 Fr, 25.7.2025, 9.30 – 13.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 5 Termine, 31,33 U.Std.
Entgelt: 251,00 € (keine Ermäßigung)

1076

In fünf Schritten zum Wohlfühlgewicht Workshop

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. In diesem Workshop gibt Ihnen der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser neben allgemeinen Tipps auch Hinweise zum 6-wöchigen Kurs „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“. Schnuppern

1077

Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert. Wie auch Sie Ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft in Ihrem Alltag erreichen können, zeigt Ihnen Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser. Wenn Sie zwischen fünf bis 50 kg abnehmen möchten, viel probiert haben an Diäten, wenn Sie zweifeln, ob ein Abnehmen gelingen kann, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Fernab von Abnehmprodukten, Shakes oder sonstigen Mitteln lernen Sie das Fundament für Ihr persönliches Wohlfühlgewicht mit Spaß und Leichtigkeit in Ihrem Alltag kennen.

Dieser Kurs ist einzeln buchbar – ein Besuch des Workshops „In fünf Schritten zum Wohlfühlgewicht“ wird empfohlen.

Leitung: Robert Esser
Termin: ab Fr, 31.1.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, 1. Etage, Raum 13, Friedrichstr. 7
Dauer: 5 Termine, 10 U.Std.
Entgelt: 65,00 €

Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

Diese Veranstaltung ist einzeln buchbar.

Leitung: Robert Esser
Termin: Fr, 24.1.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, 1. Etage, Raum 13, Friedrichstr. 7
Entgelt: 13,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.



1078

Pilates

Workshop zum Kennenlernen

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“
– Diese Erkenntnis von Joseph Pilates bildet die Grundlage für ein Trainingssystem, das präventiv und korrektiv wirkt. Unser Workshop bietet ein umfassendes Programm, das die Effizienz der Motorik und Körperwahrnehmung in den Fokus stellt.

Das vielseitige Trainingsprogramm fördert Stabilität, Mobilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Im Zentrum stehen die Verbindung von Atmung und Bewegung, der gezielte Einsatz der tiefen Bauchmuskulatur und ein optimales Skelett-Alignment. Ziel ist es, den Bewegungsapparat im Alltag sowie bei sportlichen Aktivitäten zu optimieren.

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende mit Erfahrung in anderen sportlichen Aktivitäten, die ein intensives Pilates-Workout erleben möchten. Er ist jedoch nicht geeignet für Personen mit schweren Schäden am Bewegungsapparat.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte, Theraband mittlerer Stärke, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Daniele Schwander

Termin: Sa, 28.6.2025, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1079

Heilfasten bei der VHS – Energie tanken und Körper regenerieren!

Entdecken Sie die Kraft des Heilfastens und erleben Sie eine Woche, in der Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Die Wasser-Tee-Fastenmethode bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Organismus zu entlasten und neue Energie zu schöpfen. Neben dem Fasten selbst spielen auch Darmreinigung, Bewegung, Entspannung und die Reflexion des eigenen Lebensstils eine wichtige Rolle. Heilfasten unterstützt die natürliche Regeneration des Körpers, stärkt das Immunsystem und hilft, neuen Schwung in den Alltag zu bringen.

Der Kurs wird von der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüften Fastenbegleiterin Sigrid Stienen geleitet. Er beginnt mit einem Informationsabend, an dem Sie alles Wichtige zum Thema „Richtig fasten“ erfahren, und begleitet Sie über sieben Tage in einer unterstützenden Gruppe. Zum Abschluss gibt Ihnen die Kursleiterin wertvolle Empfehlungen, wie Sie Ihre Ernährung nach dem Fastenkurs gestalten können, um die erzielten Erfolge langfristig zu sichern. Sie erhalten praxisnahe Tipps zur Vollwerternährung und erfahren, warum

eine Ernährung mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln so wichtig ist.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und nutzen Sie diese Zeit, um Körper und Geist zu stärken und sich rundum wohlfühlen!

Die Teilnahme am Info-Abend ist unbedingt erforderlich. Die Fastenwoche richtet sich an gesunde Teilnehmende, die eigenverantwortlich fasten möchten. Bei chronischen Erkrankungen bzw. regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist die Teilnahme an dieser Fastenmethode nicht möglich. Falls Sie sich über eine Teilnahme an der Fastenwoche unsicher fühlen, halten Sie Rücksprache mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt.

Leitung: Sigrid Stienen

Termine: Mi, 12.3.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Sa-Do, 15.3.-20.3.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Fr, 21.3.2025, 09.30 - 11.00 Uhr
Do, 27.3.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: (ehem.) Markuskirche, 2. Etage,
Seminarraum 1, Bülser Str. 38

Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.

Entgelt: 63,00 €

1080

Tai Chi Chuan (Yang-Stil)

für Beginnende

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle, innere Kampfkunst aus China, die heute vor allem als sanfte Bewegungsform zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden praktiziert wird. Die Grundidee von Tai Chi ist es, Weichheit und Schwäche in Kraft und Stärke zu verwandeln. Die langsamen, fließenden Bewegungen harmonisieren Körper und Geist, fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewicht und unterstützen die Entspannung.

In diesem Kurs lernen Sie den ersten Teil der Langform des Tai Chi Chuan (Yang-Stil) Schritt für Schritt kennen.

Unter professioneller Anleitung üben Sie die Bewegungsabläufe in Ihrem eigenen Tempo. Regelmäßiges Üben stärkt den Körper, beruhigt die Atmung und hilft, den Energiefluss (Chi) zu fördern.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, eine Yoga-Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Michael Kather

Termine: ab Di, 21.1.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38

Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.

Entgelt: 80,00 €



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.



© Frank Konopka

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).

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Di, 21.1.2025, 19.00 - 19.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 22 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 99,00 €

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 bringen Sie mit: Sportkleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe/Flip-Flops, die nass werden dürfen. Board und

1092 F Hula Hoop Fitness

In diesem Kurs wird mit dem eigenen Hula Hoop Reifen der ganze Körper und besonders die Muskeln im Bauch und Rücken gestärkt. Durch kurze Intervalle wird

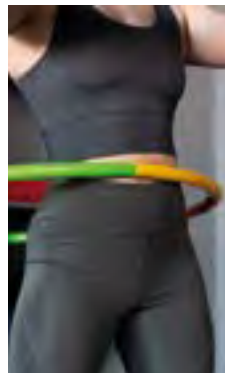


Foto aus Semester 2/2015

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: Mi, 25.6.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)
Sachkosten: 45,00 €

nicht nur durch Hullern trainiert, sondern auch durch Übungen wie Ausdauer, Koordination und Kraft. Die Intervalle wechseln zwischen Hullern und Übungen am Platz.

Bitte bringen Sie mit: Ihren eigenen Hula Hoop Reifen, bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Silvia Kaleske
Termine: ab Mi, 15.1.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Anne-Frank-Realschule, Kortestr. 13
Dauer: 18 Termine, 18 Z.Std.
Entgelt: 81,60 €

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

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 mit: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder warme Socken, ein Handtuch, eine Matte und evtl. eine Erfrischung.



1093 F Gruppe 1

Leitung: Silvia Kaleske
Termine: ab Mi, 22.1.2025, 12.10 - 12.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 17 Termine, 11,33 U.Std.
Entgelt: 39,70 €

1094 F Gruppe 2

Leitung: Silvia Kaleske
Termine: ab Mi, 22.1.2025, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 17 Termine, 11,33 U.Std.
Entgelt: 39,70 €

Junge vhs – Tanzworkshops im Februar 2025

Du hast Lust, verschiedene Tanzstile auszuprobieren und dich zu cooler Musik zu bewegen? Dann bist du bei unseren Tanzworkshops im Februar genau richtig! Ob Hip-Hop, Commercial oder Dancehall – hier kannst du Neues lernen, deinen eigenen Stil entwickeln und richtig Spaß haben. Unsere erfahrene Trainerin zeigt dir Schritt für

1095 Hip-Hop Tanzworkshop Alter der Teilnehmenden: 12-17 Jahre

Lust auf coole Moves und fesselnde Beats? In unserem Hip-Hop-Workshop kannst du die Basics dieser dynamischen Tanzrichtung erlernen und deine Skills auf das nächste Level bringen. Von kraftvollen Moves bis hin zu fließenden Bewegungen – hier findest du deinen eigenen Stil!

Unsere Tanztrainerin, die auf nationale Bühnenerfahrung zurückblicken kann, zeigt dir Step-by-Step, wie du dich rhythmisch und ausdrucksstark zur Musik bewegen kannst. Ob Anfänger:in oder bereits mit etwas Erfahrung – dieser Workshop bietet eine spannende Einführung in die Welt des Hip-Hop.

Sei dabei und bring die Tanzfläche zum Beben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Ester Paheshti
Termin: Fr, 7.2.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 15,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Schritt die Basics und fortgeschrittene Moves, egal ob du Anfänger:in oder schon mit Tanzerfahrung dabei bist. Melde dich an und erlebe dynamische Beats, kraftvolle Choreografien und jede Menge Tanzspaß!

Alle Kursangebote im Bereich „Junge vhs“ haben ein bereits ermäßigtes Entgelt.

1096 Commercial Tanzworkshop Alter der Teilnehmenden: 12-17 Jahre

Du liebst Musikvideos und möchtest die Choreografien der Stars selbst tanzen? Im Commercial-Workshop lernst du die angesagten Moves, die du aus den Musikcharts kennst!

Unsere erfahrene Tanzlehrerin führt dich in diesen stylischen und energiegeladenen Tanzstil ein. Der Workshop kombiniert Elemente aus verschiedenen Tanzrichtungen wie Jazz, Hip-Hop und Ladystyle, sodass du eine vielseitige Choreografie erlernst, die perfekt für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet ist.

Melde dich an und werde zum Star deiner eigenen Performance!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Ester Paheshti
Termin: Fr, 14.2.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 15,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.



1097
Dancehall Tanzworkshop
Alter der Teilnehmenden: 12-17 Jahre

Willst du das Gefühl von Sonne, Strand und karibischen Rhythmen auf der Tanzfläche erleben? Dancehall, der mitreißende Tanzstil aus Jamaika, ist dafür genau das Richtige! In diesem Workshop lernst du die charakteristischen Bewegungen und den einzigartigen Groove, der Dancehall so besonders macht.

Unsere erfahrene Dozentin, die national aufgetreten ist, führt dich durch die Basics und vermittelt dir die Essenz dieses energiegeladenen Tanzstils. Egal, ob du noch Anfänger:in bist oder schon etwas tanzen kannst – dieser Workshop bringt dich garantiert ins Schwitzen und sorgt für gute Laune!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Ester Paheshti
Termin: Fr, 21.2.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
 EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 15,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Zeit für gesunde Ernährung im Alter!

1098
Ernährung und Wohlbefinden im Alter

Seminar in Kooperation mit der Seniorenberatung der Stadt Gladbeck

In diesem Seminar erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung einen entscheidenden Beitrag zu Gesundheit und Lebensqualität im Alter leisten kann. Wir beleuchten die besonderen Bedürfnisse des Körpers in verschiedenen Lebensphasen und geben praxisnahe Tipps zur Auswahl der richtigen Nahrungsmittel.

Neben der Vermittlung von Ernährungswissen stehen der Austausch über individuelle Herausforderungen und Möglichkeiten der Gesundheitsförderung im Fokus.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Lebensweise aktiv gestalten und durch eine bewusste Ernährung ihr Wohlbefinden langfristig erhalten möchten.

Anmeldung unter 99 27 75 oder im Fritz-Lange-Haus, 1. Etage, Raum 2.

Leitung: Sigrid Stienen
Termin: 29.1.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Erdgeschoss,
 Saal, Friedrichstr. 7
Entgelt: kostenfrei

Das Magazin für Kultur und Gesellschaft

Lesefreude verschenken

www.westfalenspiegel.de/geschenkabo-entdecken

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12