Fitnessgymnastik, Fit und Fun, Rücken

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

Körperschulung und Bewegung

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

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

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

1001 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, 1.10.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3
Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 48,00 €

1002 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, 17.9.2020, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

1003

Fit und Fun

– für Frauen –

Spaß und gute Laune stehen im Vordergrund, wenn es darum geht, gelenkschonend und rückengerecht Muskulatur aufzubauen und die Haltung zu verbessern – kurz und gut, ein neues Wohlbefinden aufzubauen.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Leitung: Simin Keivani
Termine: ab Di, 15.9.2020, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

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, 14.9.2020, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

1005 F

Gruppe 2

– vormittags –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

1006 F

Gruppe 3

– abends –

Leitung: Ursula Zahn
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1007 F - 1008 F

Starker Rücken

Für eine gute, beschwerdefreie Haltung benötigen Sie 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 abwechslungsreichen Übungen finden Sie zu neuem Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Isomatte, rutschfeste Socken, evtl. dünnes Kissen für den Kopf

1007 F

Gruppe 1

Leitung: Melanie Hein
Termine: ab Do, 17.9.2020, 16.15 - 17.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 10 U.Std.
Entgelt: 30,00 €

1008 F

Gruppe 2

Leitung: Melanie Hein
Termine: ab Do, 17.9.2020, 17.15 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 10 U.Std.
Entgelt: 30,00 €

1009 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.

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 16.9.2020, 10.10 - 11.40 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

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

© Klett

1010 F - 1015 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.

1010 F

am Vormittag

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 16.9.2020, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

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

1011 F

Pilates

am Vormittag

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Musikschule, Bernskamp 1
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

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

1012 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, 14.9.2020, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Musikschule, Bernskamp 1
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

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

1013 F

Pilates

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 17.9.2020, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 16,67 U.Std.
Entgelt: 80,00 €

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

1014 F

Pilates

am Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 17.9.2020, 19.50 - 21.05 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 16,67 U.Std.
Entgelt: 80,00 €

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

1017 F

Body-Fit

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

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Leitung: Angela Jamin
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1018 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, 17.9.2020, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1020 F

STRONG30™ – Ganzkörperworkout für Anfänger

– 30 Minuten intensives Training für Anfänger oder Wiedereinsteiger –

Angela Müller
© Uwe Metz

Dieses intensive Workout wurde zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln entwickelt – ohne Geräte, nur mit eigenem Körpergewicht. Die Übungen kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight Fitness und laufen synchron zu extra dafür entwickelten Musik.

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

Nach kurzem 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, Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen.

1020 F

Gruppe 1 für Anfänger/innen

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 13.9.2020, 11.30 - 12.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)

1021 - 1022

STRONG Nation – Ganzkörperworkout

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

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

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

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

1021 F

Gruppe 2

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 13.9.2020,
10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 40,00 € (keine Ermäßigung)

1022 F

Gruppe 3

Leitung: Angela Müller
Termine: ab So, 22.11.2020,
10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 9 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 45,00 € (keine Ermäßigung)

1023 F

Zumba®

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

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

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Termine: ab Mi, 16.9.2020,
18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11, Gladbeck
Dauer: 10 Termine, 10 ZStd.
Entgelt: 40,00 €

1026 F - 1027 F

Die Feldenkraismethode

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

Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

1026 F

Gruppe 1

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 16.9.2020,
15.00 - 16.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 16,67 U.Std.
Entgelt: 63,60 €

1027 F

Gruppe 2

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 16.9.2020,
16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 16,67 U.Std.
Entgelt: 63,60 €

1030 - 1038

Yoga

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

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

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

1030 F

Yoga für Einsteiger/innen

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

Leitung: Diana Moon
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 20.15 - 21.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1031 F

Yoga-Grundkurs

Annette Böing

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 66,00 €

1032 F

Yoga-Grundkurs

Sabine Ehmanns-Kramp

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1033 F

Yoga-Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 16.9.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1034 F

Yoga

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Di, 15.9.2020, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1035 F

Yoga

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Di, 15.9.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Bildungshaus Albert-Schweitzer, Weusterweg 3
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1036 F

Yoga – Mittelstufe

Leitung: Sabine Ehmanns-Kramp
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 18.35 - 20.05 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1037 F

Yoga – Mittelstufe

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Di, 15.9.2020, 16.45 - 18.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 66,00 €

1038 F

Yoga – Aufbaukurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 16.9.2020, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1039 F - 1040 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.

1039 F

Gruppe 1

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Di, 15.9.2020,
9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1040 F

Gruppe 2

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Di, 15.9.2020,
10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1041 F

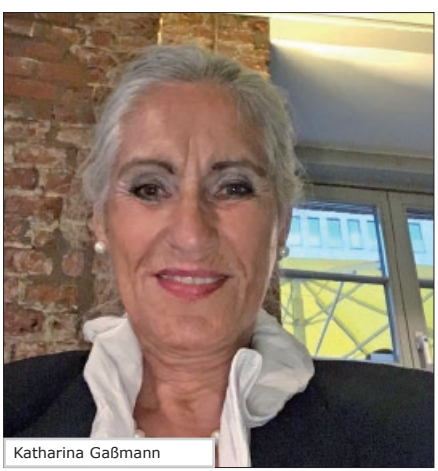
Yoga nach A. G. Mohan

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

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

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

Leitung: Katharina Gaßmann
Termine: ab Mi, 16.9.2020,
9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €


Katharina Gaßmann

1042 F - 1043 F

Kundalini Yoga

1042 F

Kundalini-Yoga für Einsteiger/innen in der Tradition des Kundalini Yoga

Mahanjeet K. Matthey

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

Leitung: Mahanjeet K. Matthey
Termine: ab Mi, 16.9.2020, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1043 F

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.

Leitung: Mahanjeet K. Matthey
Termine: ab Mo, 14.9.2020, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

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

1044

Auftanken für Beruf und Alltag

– mit Yoga und Achtsamkeit –
Intensivseminar/Bildungsurlaub

Immer schneller werdende Arbeitsabläufe dominieren den Alltag. Steigen Sie für drei Tage aus und tanken neue Kraft.

Sie lernen Möglichkeiten kennen, um Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Erfolg im Beruf zu steigern. Dabei lernen Sie, sich, Ihren Körper und seine Signale besser wahrzunehmen und sich bewusst zu entspannen. Viele Übungen lassen sich leicht in den (Berufs-)Alltag integrieren.

Inhalte:
- Tiefenentspannung (PMR, Autogenes Training, Yoga Nidra etc.)
- Hatha Yoga (Rückenyoga, Yin Yoga, Schulter-Nackenübungen etc.)
- Atemübungen (entspannend/ energetisierend)
- Achtsamkeitsübungen (Atem, Körperwahrnehmung)
- Grundlagen des Ayurveda, um körperlich gesund und fit zu bleiben

Sie werden täglich mit ayurvedischem Tee und jeweils einmal mit einer indischen Leckerei und einer Linsen-Gemüsesuppe (Dal-Gericht) versorgt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Für die Teilnahme an diesem Seminar kann beim Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragt werden (Bildungsurlaub).

Leitung: Sabine Schüren
Termine: Mi, 14.10. - Fr, 16.10.2020, 9.00 - 16.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 3 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 140,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 8,50 € für Getränke und Imbiss

Letzter Anmeldetermin beim Arbeitergeber: 6 Wochen vor Beginn, letzter An- und Abmeldetermin bei der VHS: 2 Wochen vor Beginn.

1044 F

Vinyasa-Flow Yoga

Sigrid Kemmer-Heimes

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

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

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mi, 16.9.2020, 19.15 - 20.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 60,00 €

1045 - 1053

Spezielle Yoga-Workshops

1045

Gesund und entspannt mit Ayurveda und Yoga

– Workshop –

Ayurveda und Yoga passen gut zusammen. Yoga hält unseren Körper durch Bewegung und Achtsamkeit gesund, Ayurveda beachtet die individuelle Konstitution in der Ernährungs- und Lebensweise. Beide zusammen sind eine optimale Grundlage für ein gesundes, energievolles Leben!

Im ersten Teil werden die Grundlagen des Ayurveda- dem Wissen vom langen und gesunden Leben- vorgestellt. Was hat es mit den Bioenergien Vata (Luft- und Ätherelement), Kapha (Erd- und Wasserelement) und Pitta (Feuerelement) auf sich? Welche dieser Elemente kann ich besonders bei mir wahrnehmen? Welche Maßnahmen gibt es, um diese auszugleichen? Tipps für die ayurvedische Tagesroutine runden diesen Teil ab.

Die Bioenergie Vata ist bei vielen Menschen aufgrund von unregelmäßiger Lebensweise (Essenszeiten, fehlende Ruhephasen) und der verstärkten Nutzung der Medien (Smartphones, PC) erhöht. Schlafprobleme, innere Unruhe, und Verdauungsprobleme, Infektanfälligkeit können die Folge sein. Daher verbinden wir im zweiten Teil Yoga und Ayurveda miteinander in Form einer Vata-reduzierenden Yogastunde und finden Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen:
- Matte und Decke
- bequeme Kleidung, dicke Socken
- evtl. Schreibunterlagen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Werktage vor dem Workshop.

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Sa, 31.10.2020, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

1046

Mehr Zufriedenheit und Gelassenheit durch Achtsamkeit & Meditation!

– Workshop –

Sabine Schüren

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.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Werktage vor dem Workshop.

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Sa, 14.11.2020, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

1048

Yin Yoga

Yin Yoga ist die entspannteste Art Yoga zu betreiben. Dabei werden die Positionen für einen längeren Zeitraum (3 – 6 Minuten) mit möglichst wenig Muskelanspannung, also sehr passiv, gehalten. Ziel ist es, nicht nur die Muskeln intensiv zu dehnen, sondern auf sanfte Weise auch die tieferen Körperschichten (Binde- und Fasziengewebe) zu erreichen. Dadurch, dass diese Regionen ganz gezielt und kontrolliert einem Dehnungsreiz ausgesetzt werden, kann das Gewebe sich erneuern und ein Energieaustausch stattfinden. So bleibt der Körper flexibel. Nach einer intensiven Yin-Yoga-Praxis stellt sich ein Gefühl der absoluten Entspannung und tiefen Zufriedenheit ein.

Dieser Workshop eignet sich sowohl für Anfänger, als auch für Schüler/-innen, die schon länger Yoga praktizieren. Alltägliche Verspannungen in Körper und Geist lösen sich auf und eine tiefe Geborgenheit und Ruhe stellt sich ein.

Bitte bringen Sie eine Gymnastik- oder Isomatte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Leitung: Nicole Twiehaus
Termin: Fr, 4.12.2020, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

1049

Echte Kerle machen Yoga

Yoga für Männer – Power, Ruhe, Beweglichkeit

Und warum ein spezielles Yoga-Angebot für Männer?

Männer im Yogaraum sind immer noch in der Minderheit, aber: Immer mehr Männer lassen sich auf Yoga ein und erleben, wie wohltuend und heilsam Yoga wirkt. Mit diesem Einsteiger-Workshop senken wir die Hemmschwelle zur Teilnahme am Yoga noch etwas weiter ab. Hier bleiben Männer unter sich und lernen die Grundlagen des Yoga kennen.

Wir praktizieren Positionen, die Kraft und Durchhaltevermögen erfordern (eine männliche Stärke), stellen uns aber auch Haltungen, die die Flexibilität fördern (eine männliche Herausforderung). Dazu üben wir Atem- und Entspannungstechniken, die Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastik- oder Isomatte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mit!

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Nicole Twiehaus
Termin: Fr, 25.9.2020, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:

WWW.VHSGLADBECK.DE

1050

Yoga – Kraft und Beweglichkeit für Füße und Knie

Yogatherapeutischer Workshop

Wenn das Fundament eines Hauses schwach ist, beginnt die ganze Struktur zu bröckeln und zu brechen. Genauso verhält es sich mit unserem Körper. Wenn das Fundament – unsere Füße – schwach ist, verursacht dies Probleme in den Knien, Hüften, Rücken, Schultern und Nacken.

Wir rücken unsere Füße in diesem Yogatherapie-Workshop etwas näher ins Zentrum und bauen aktiv ein starkes und sicheres Fundament für unseren Körper auf. Zweiter Fokus sind unsere Knie: die gesunde Ausrichtung der Knie und die Kräftigung der Muskulatur, die unsere Knie schützt und stärkt.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Nicole Twiehaus
Termin: Sa, 26.9.2020,
15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

1051

Yoga – Mobilität und Raum im Becken und den Hüften

Das Becken und die Hüften, als Mitte des Körpers betrachtet, sind die Schnittstelle zwischen Beinen und Oberkörper. Aus dem Beckenbereich entspringt die Wirbelsäule.

Der Mensch sitzt. Die Leisten und Hüften werden eng und beginnen sogar zu schmerzen. Mit detaillierten Yogahaltungen sprechen wir in diesem Workshop die Hüfte und das Becken an. Bei intensiver Praxis werden wir uns in den Übungen detailliert ausrichten, so dass die Hüften wieder Weite und Durchlässigkeit erfahren, um im Alltag gelenkig zu bleiben. Energie kann fließen.

Aus yogatherapeutischer Sicht kann man mit einer gesunden Yogapraxis speziell für Becken und Hüften den ganzen Körper von den Füßen bis zum Kopf gesünder ausrichten und Verspannungen lösen.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Nicole Twiehaus
Termin: Sa, 31.10.2020,
15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

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

1052

Yoga – im Einklang mit dem Rücken

Workshop

Nicole Twiehaus

80 % aller Deutschen leiden irgendwann in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Betroffen davon sind alle Bereiche des Rückens und die Ursachen hierfür sind neben Haltungsfehlern, einseitigen Belastungen und Bewegungsmangel zunehmend auch psychische Belastungen und Stress, die zu chronischen Verspannungen gerade im Rücken führen.

In diesem Workshop arbeiten wir mit Yoga-Übungen an der Verbesserung der körperlichen Rückenbeschwerden und setzen mit Tiefenentspannung, bewusster Atemführung und Meditation auch auf der Stressebene an, um körperliche und physische Entspannung zu erleichtern.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Nicole Twiehaus
Termin: Sa, 28.11.2020,
15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

1053

Yoga für entspannte Schultern und einen freien Nacken

Workshop

Wir sitzen zu viel – beruflich wie auch privat – und auch die intensive Nutzung von Smartphones, Tablets, etc trägt dazu bei, dass Schulter- und Nackenverspannungen weit verbreitet sind.

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie mit kleinen Yoga-, Entspannungs- und Lockerungsübungen den überlasteten Schulter-Nackenbereich entlasten können.

Dieser Workshop ist geeignet für Menschen, die sich bewusst sind, dass sie bereits eingeschränkt sind in Ihrer Bewegung und Entspannung und Ausgleich suchen. Aber auch für diejenigen, die präventiv etwas für sich tun wollen.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Nicole Twiehaus
Termin: Sa, 5.12.2020,
15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Besuchen Sie die VHS auf Facebook!

Die Fangemeinde wächst: Seit 2011 ist die VHS Gladbeck mit einer eigenen Seite auf Facebook vertreten und informiert regelmäßig über Neuigkeiten und Angebote. Werden auch Sie ein „Fan" von uns und tauschen Sie sich mit uns aus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.facebook.com/vhsgladbeck!

1060

Augenentspannung – einfach den Durchblick behalten

Workshop

In unserer dauererregten Informationsgesellschaft sind die Augen vieler Menschen einseitig beansprucht und oft überlastet. Das Bild verschwimmt, die Augen fühlen sich trocken an. Viele kennen solche und ähnliche Sehbeschwerden nach stundenlangem Arbeiten am PC.

Das Sehen in der Nähe stellt hohe Anforderungen an unser Sinnesorgan.

In diesem Workshop erleben und erfahren Sie, wie Sie Ihre müden Augen wirkungsvoll entspannen können und die erschöpfte Sehkraft sich auf sanfte Weise über die Bewegung der Augenmuskulatur regeneriert. Nach einem kurzen Einblick in die Anatomie des Auges, erlernen Sie alltagstaugliche Übungen zur Augenentspannung. Außerdem erfahren Sie viel über die Wirkung von Farben, Licht und Formen sowie über den Zusammenhang unserer Aufrichtung und der Beweglichkeit unseres Nackens hinsichtlich dieses Themas.

Ein Skript erleichtert die Umsetzung im Alltag. Es kann für eine Aufwandsentschädigung von 5,00 € im Kurs erworben werden.

Das Training ersetzt nicht den Besuch beim Augenarzt. Bitte tragen Sie keine Kontaktlinsen während des Workshops.

Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, eine Matte und ein normales Handtuch mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Heike Marzinek
Termin: Fr, 4.12.2020,
18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)

1061

Nacken-Schulter-Kiefer – Kurzprogramm –

Workshop

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und störanfällig. Als Schlüsselverbindung zwischen Kopf und Körper unterstützt er die Aufrichtung aus der Tiefe. Die Halswirbelsäule ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Das Gewusst-wie ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen.

Unser Kiefer, ein sensibler Schwerarbeiter, hat neben Sprechen und Kauen auch Stress zu bewältigen. Umso größere Bedeutung kommt dem wohldosierten Krafteinsatz und der gezielten Entspannung zu.

Neben Einblicken in die Anatomie sind Wahrnehmung, Loslassen, Lockern und Mobilisierung Themen des Seminars. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Tipps und Tricks für Ihren Alltag.

Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung, eine Matte und ein normales Handtuch mit.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Heike Marzinek
Termin: Fr, 11.12.2020,
18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)

1062

Simply Meditation

Workshop

Wanda Dammann

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

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Wanda Dammann
Termin: Sa, 7.11.2020,
10.00 - 16.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 60,00 € (keine Ermäßigung)

1063 F

Qigong und Akupressur

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

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

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

Leitung: Edith De Vries
Termine: ab Do, 17.9.2020,
18.10 - 19.10 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

Edith De Vries

1064 F - 1065 F

Tai Chi Chuan

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

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

Bitte lockere Kleidung und dünnsohlige Schuhe oder warme Socken mitbringen.

1064 F

Tai Chi für Anfänger

Leitung: Edith De Vries
Termine: ab Do, 17.9.2020,
19.25 - 20.25 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

1065 F

T'ai Chi Chuan

– für Teilnehmende mit Vorkenntnissen –

Leitung: Edith De Vries
Termine: ab Do, 10.9.2020,
20.40 - 21.40 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 13 Termine, 10 Z.Std.
Entgelt: 40,00 €

1066 F - 1067 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).

1066 F

Gruppe 1

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Mi, 16.9.2020,
19.00 - 19.45 Uhr
Ort: Bildungs- und Begegnungszentrum Brauck, Roßheidestr. 40
Dauer: 10 Termine, 10 U.Std.
Entgelt: 40,00 €

1067 F

Gruppe 2

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Do, 17.9.2020,
9.15 - 10.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 10 U.Std.
Entgelt: 40,00 €

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

1068 - 1069

Autogenes Training

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

Nicole von Rüden

1068

– Grundstufe –

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

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

Leitung: Nicole Von Rüden
Termine: ab Di, 22.9.2020,
19.45 - 20.45 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 6 Termine, 8 U.Std.
Entgelt: 33,00 €

1070

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.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

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

Leitung: Nicole Von Rüden
Termin: Sa, 21.11.2020, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)

1071

Faszination Meditatives Bogenschießen

– Ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck –

Frank Goll

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

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

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

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

Leitung: Frank Goll
Termin: Sa, 3.10.2020, 13.00 - 19.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 38,50 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 20,00 € (für Leihbogen und Verbrauchsmaterial)

1079

Stand up Paddling

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

Nach einer kurzen theoretischen Einführung beginnt die Tour. Sie werden von einem erfahrenen Guide begleitet. Die Ausrüstung wird gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger stehen schon nach ca. 10 Minuten auf dem Board. Bitte Sportbekleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe, die nass werden dürfen, mitbringen. Bei kühleren Temperaturen kann Neoprenkleidung gegen einen Aufpreis in Höhe von 5,00 € gemietet werden.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

Leitung: Thomas Libor
Termin: Sa, 5.9.2020, 17.30 - 19.30 Uhr
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)
Sachkosten: 35,00 €

Foto aus Semester 2/2015

1083 F - 1084 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!

1083 F

Gruppe 1

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 16.9.2020, 12.10 - 12.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 20,00 €

1084 F

Gruppe 2

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 16.9.2020, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 5 Z.Std.
Entgelt: 20,00 €

1090

Alexander Widjaja: „Das schwache Herz"

Vortrag im Rahmen der Herzwochen 2020 der Deutschen Herzstiftung

Alexander Widjaja

Etwa 1,4 Millionen Deutsche leiden an einer chronischen Herzschwäche. 250.000 Patienten werden jedes Jahr wegen ihrer Herzschwäche in Krankenhäuser eingewiesen. Die Tendenz ist steigend. Ursachen für das schwache Herz können sein: Koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Klappenerkrankungen, Infekte etc. Besonders betroffen sind ältere Menschen. 10 – 20 % der 70 – 80-jährigen haben ein schwaches Herz.

Früher stand man der Herzschwäche fast hilflos gegenüber. Inzwischen sind große Fortschritte erzielt worden. Die Therapiemöglichkeiten sind vielfältig: Medikamente, Bewegung als Therapie, Resynchronisationstherapie, Schutz vor dem plötzlichen Herztod durch den Defibrillator, Telemedizin, künstliche Herzen als Überbrückung zur Herztransplantation. Patienten nehmen die Herzschwäche und die damit verbundenen Beschwerden wie Leistungsabfall, Atemnot oder geschwollene Beine oft als altersbedingt hin und kommen gar nicht darauf, dass dagegen etwas getan werden kann.

Alexander Widjaja – niedergelassener Kardiologe aus Gladbeck – informiert in seinem Vortrag über den heutigen Stand der Medizin auf diesem Gebiet.

Termin: Di, 3.11.2020, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – wir bitten aber dennoch um eine rechtzeitige Anmeldung!

1095

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, 1.10.2020, 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.