



Fachbereichsleitung

Dr. Edesa Paheshti

Tel.: 99 23 09

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 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, 10.8.2023, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3
Dauer: 13 Termine, 26 U.Std.
Entgelt: 85,80 €



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 & Irene Braun
Termine: ab Do, 31.8.2023, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 50
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 52,80 €



Ingeborg Busch

1002 Präventives Kraft- und Ausdauertraining

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

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

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

1002 F Präventives Kraft- und Ausdauertraining für Frauen und Männer ab 18 Jahren -

Leitung: Werner Hein
Termine: ab Mi, 30.8.2023, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: VfL-Treff, Schützenstr. 120
Dauer: 13 Termine, 26 U.Std.
Entgelt: 85,80 €
Sachkosten: 51,00 € für Raummiete und Gerätenutzung



1004 F – 1006 F

Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Aktivieren Sie vernachlässigte und überbeanspruchte Muskulatur durch gezielte Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen. So vermeiden Sie 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, 28.8.2023, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 11 Termine, 14,67 U.Std.
Entgelt: 48,40 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1005 F Gruppe 2 vormittags

Leitung: Heike Herzogenrath
Termine: ab Mo, 28.8.2023, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 11 Termine, 14,67 U.Std.
Entgelt: 48,40 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1006 F Gruppe 3 abends

Leitung: Sabine Schneider
Termine: ab Mo, 28.8.2023, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmstr. 22
Dauer: 13 Termine, 26 U.Std.
Entgelt: 85,80 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

1014 F Faszientraining

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die den ganzen Körper wie ein Netz durchziehen. Verkleben die Faszien, z. B. durch nicht ausreichendes Dehnen, Stöße oder Verletzungen, kann es zu Beschwerden wie Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen kommen.

In diesen Kursen lernen Sie Methoden kennen, die Verklebungen der Faszien zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.

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, 28.8.2023, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 72,60 €

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

1018 F Pilates am Vormittag

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 30.8.2023, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 66,00 €

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

Elastische Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper.

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 30.8.2023, 10.10 - 11.40 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 66,00 €

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



1020 F Fit mit Pilates und Wirbelsäulengymnastik

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

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mo, 28.8.2023, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 72,60 €

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

1021

Business-Pilates für städtische Mitarbeiter:innen

Dieser Kurs bietet allen Teilnehmer:innen einen sinnvollen Ausgleich zu den Anforderungen des Berufslebens.

Der Inhalt basiert auf die Pilates Methode und sorgt für ein sicheres, effektives und zeitgemäßes Gesundheitstraining für Körper und Geist.

In konstruktiver Atmosphäre und mit Achtsamkeit lernen die Teilnehmer:innen ihren Körper wahrzunehmen und effizient zu trainieren.

Der Kurs fokussiert auf Übungen, die eine korrekte Körperhaltung, eine effiziente At-

mung, 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.

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 31.8.2023, 16.45 - 18.00 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 12 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 72,00 €

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

1022 F – 1023 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 Skelettlignament. Das Training beinhaltet Übungen, die Stabilität und Mobilität, Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannung fördern. Daraus resultiert eine Maximierung des neuro-muskulo-skelettalen Apparats im Alltag und in allen sportlichen Leistungen.

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

1022 F Pilates Workout am frühen Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 31.8.2023, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 13 Termine, 21,67 U.Std.
Entgelt: 78,00 €

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

1023 Pilates Workout am Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 31.8.2023, 20.00 - 21.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 13 Termine, 21,67 U.Std.
Entgelt: 78,00 €

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, eine Matte und ein Handtuch 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 Aerobic-Einheiten 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, 28.8.2023, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 79,20 €

1027 – 1030 Zumba®

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

Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba®-Workout sofort und einfach folgen. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und Schüchtere 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.



1027 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mo, 14.8.2023, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmstr. 22
Dauer: 7 Termine, 7 Z.Std.
Entgelt: 31,50 €

1028 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mo, 16.10.2023, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmstr. 22
Dauer: 8 Termine, 8 Z.Std.
Entgelt: 36,00 €

1029 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mi, 16.8.2023, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule, Pädagogisches Zentrum, Kortenkamp 11
Dauer: 7 Termine, 7 Z.Std.
Entgelt: 31,50 €

1030 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mi, 18.10.2023, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule, Pädagogisches Zentrum, Kortenkamp 11
Dauer: 9 Termine, 9 Z.Std.
Entgelt: 40,60 €

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.

1046 F – 1061 F Yoga

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

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

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

1046 F Yoga-Grundkurs

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Mo, 4.9.2023, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 79,20 €

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

Leitung: Marianne Becker
Termine: ab Mi, 30.8.2023, 16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 13 Termine, 21,67 U.Std.
Entgelt: 84,50 €

1047 F Yoga-Grundkurs

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mo, 4.9.2023, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 66,00 €

1055 F Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 30.8.2023, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 13 Termine, 26 U.Std.
Entgelt: 85,80 €

1056 F Yoga Mittelstufe

Leitung: Annette Böing
Termine: ab Di, 5.9.2023, 16.45 - 18.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 79,20 € (keine Ermäßigung)

1061 F Yoga – Aufbaukurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 30.8.2023, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 13 Termine, 26 U.Std.
Entgelt: 85,80 €

1065 F Vinyasa-Flow Yoga

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

Regelmäßiges Üben verbessert die Muskelkraft, schult das Gleichgewicht und erhöht die Flexibilität. Weitere positive Einflüsse

sind der Abbau von Stress, die Förderung der Achtsamkeit und der Aufbau neuer Energie. Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung.

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

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mi, 6.9.2023, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 66,00 €

1068 F Yoga gegen Rückenschmerzen

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 29.8.2023, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 14 Termine, 28 U.Std.
Entgelt: 92,40 €

1070 „Nighy-night“ – mit Yoga und Ayurveda erholsam Schlafen Workshop

Wünschen Sie sich, mal wieder richtig gut zu schlafen und am nächsten Tag ausgeruht und frisch zu sein? Erholsamer Schlaf wirkt regenerierend auf unseren Körper und Geist und wird im Ayurveda als eine Säule unserer Gesundheit beschrieben. Oft haben wir verlernt, vom aktiven Tagesmodus in den ruhigen Abend-/Nachtmodus umzuschalten, so dass wir schwer abschalten können. Die gute Nachricht: Wir können aktiv etwas tun!

Sie lernen Übungen kennen, um Ihr parasympathisches Nervensystem anzuregen.

Die Yogaübungen werden mit der Atmung kombiniert und wirken ganzheitlich entspannend. Einfache Atemübungen (z.B. Wechselatmung) beruhigen, ausgleichende Maßnahmen aus dem Ayurveda, wie z.B. die Goldene Milch werden vorgestellt und die Frage beantwortet, warum diese Maßnahmen so gut wirken.

Abendrituale, bei denen jeder das Richtige für sich findet, runden diesen Abend ab.

Inhalte:

- Yogaübungen für die Abendpraxis
- Beruhigende Atemübungen
- Meditationstechniken, um den Geist zur Ruhe zu bringen
- Ayurvedaempfehlungen (Düfte, Rituale, Getränke)

Erholsam schlafen, energievoll und ausgeruht in den Tag starten!

Bitte mitbringen:

- Matte und Decke
- Bequeme, warme Kleidung
- Schreibunterlagen
- Sitz-/Yogakissen, Meditationsbänke sind vorhanden

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Fr, 27.10.2023, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1071 Duft Yoga – Hatha Yoga und ätherische Öle Workshop

Düfte – sie wirken auf unser Gefühlszentrum und können beruhigend, stimmungshebend oder stärkend sein.

In unserer Yogapraxis werden sie als Raum-spray, Dufttücher während der Entspannungsphase und für eine wohltuende Handmassage, die Sie sich selbst gönnen, eingesetzt.

Üben wir kraftvoll unterstützen uns die belebenden Zitrusdüfte – der Lavendel beruhigt in den Entspannungsphasen.

Die Yogapraxis ist fließend, die Asanas werden mit bewusster Atmung verbunden. Zu Beginn und am Ende steht die Tiefenentspannung, die Körper und Geist regenerieren lässt.

Es kommen ausschließlich hochwertige ätherische Ölen zum Einsatz, die gut verträglich sind. **Keine Yogaerfahrungen notwendig.**

Bitte mitbringen:

- (Yoga-) Matte und Decke
- bequeme Kleidung, dicke Socken
- evtl. Yogakissen, Meditationsbänke sind vorhanden

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Sa, 2.12.2023, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop



1072 Yin Yoga weihnachtlich Workshop

Die Adventszeit ist eine Zeit der Ruhe und Besinnung – die gönnen wir uns an diesem Nachmittag.



Sabine Schüren

Der Schwerpunkt der Yin-Übungen liegt auf der Entspannung des Rückens, während wir unseren Geist mit weihnachtlichen Texten, Geschichten, Düften und Musik zur Ruhe kommen lassen. Ein Genuss für alle Sinne!

Beim Yin Yoga werden die Asanas länger gehalten (ca. 3-5 Minuten), so wird eine tiefere Wirkung bis ins Bindegewebe (Faszien) hinein spürbar und der Energiefluss in den Meridianen angeregt. Wir unterstützen den Körper mit Hilfsmitteln, so dass locker und ohne Muskelkraft geübt werden kann. Körperliche Verspannungen können sich lösen, der Geist kommt zur Ruhe und ein wunderbares Gefühl der tiefen Zufriedenheit kann sich einstellen.

Gönnen Sie sich drei Stunden tiefer Entspannung und gehen Sie gelöst und zuversichtlich in die Weihnachtszeit!

„Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch.“ (Laotse)

Bitte mitbringen:

- Matte und Decke
- Bequeme, wärmende Kleidung, dicke Socken
- Yogakissen oder normales Kissen

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Sa, 16.12.2023, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1082 F Qigong und Akupressur

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

In diesem Kurs lernen Sie die Bewegungen der 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong nach Prof. Jiao Guorui, Gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin, dem stillen Qigong (Meditation) und der Akupressur kennen. Qigong kann von jedem – ob jung oder alt, gesund oder krank – ausgeübt werden.

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

Leitung: Kurt Giesen
Termine: ab Do, 7.9.2023, 18.10 - 19.10 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 52,80 €

1086 F Medizinisches Qigong

Professor Zang Guangde hat in den 70er Jahren an der Sporthochschule Beijing die Qigong-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 Qigong geben kann. Damit hat man in der Therapie und Rehabilitation Qigong-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 Qigong-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, 16.8.2023, 19.00 - 19.45 Uhr
Ort: Bildungs- und Begegnungszentrum Brauck, Roßheidestr. 40
Dauer: 12 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 54,00 €

Geschenkidee gesucht?

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

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



1091

Stand up Paddling

Möchten Sie sich mal so richtig auspowern? Und dabei die Natur aus einer anderen Perspektive erleben? Dann ist Stand up Paddling (SUP) genau das Richtige für Sie! SUP vereint ein ganzheitliches Fitness-Workout mit einer schonenden Stärkung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Auch die Balance wird trainiert. Daher ist eine gute Beweglichkeit/Grundfitness Voraussetzung für den Kurs.

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

Danach geht's aufs Wasser in Dorsten (ca. 6 km, 2 – 2,5 h). Ein erfahrener, zertifizierter SUP-Instructor gibt Ihnen Hilfestellungen, wie Sie die Theorie ganz leicht in die Praxis umsetzen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! SUP ist sehr leicht zu erlernen. Anfänger:innen stehen schon nach ca. 10 Minuten auf dem Board.

Bitte Sportkleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe/FlipFlops, die nass



werden dürfen, mitbringen! Board und Paddel werden 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: Di, 29.8.2023, 17.30 - 20.00 Uhr
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)
Sachkosten: 45,00 €

1099

Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Dieses halbtägige Kursangebot richtet sich daher an diejenigen Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten.

Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als ein Teil des Lebens und es werden auch die Aspekte Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz erörtert. Darüber hinaus thematisieren wir mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können, und wie wir bei der Linderung helfen können. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Leitung: Beate Letzel
Termin: Do, 19.10.2023, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – wir bitten aber dennoch um eine rechtzeitige Anmeldung!



Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Hospiz-Verein Gladbeck e. V. statt.

1093 F – 1094 F

Rückenschule für städtische Mitarbeiter:innen

Langes Sitzen am Schreibtisch führt häufig zu Rückenproblemen. In unserer Rückenschule während der Mittagspause lernen Sie unter fachkundiger Anleitung aktiv dagegen vorzubeugen. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen!

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



1093 F Gruppe 1

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 30.8.2023, 12.10 - 12.40 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 6,67 U.Std.
Entgelt: 22,00 €



1094 F Gruppe 2

Leitung: Heike Robinson
Termine: ab Mi, 30.8.2023, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 6,67 U.Std.
Entgelt: 22,00 €