



## Fachbereichsleitung

**Dr. Edesa Paheshti**

Tel.: 99 23 09

E-Mail:

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

# Gesundheits- bildung

## Körperschulung und Bewegung

Körperliche Probleme lassen sich häufig auf fehlende Bewegungsanreize zurückführen. Mit unseren Fitnesskursen ist sowohl ein Einstieg als auch eine Vertiefung in gesundheitsorientierte Bewegung zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens möglich.

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

### 1000 F Fit ab 50 für Frauen

Der Kurs bietet ein umfassendes Gymnastik- und Ausdauerprogramm, abgestimmt auf die Leistungsfähigkeit von Frauen. Mit peppiger Musik soll der Spaß an der Bewegung erlebt werden.

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

**Leitung:** Susanne Sinke  
**Termine:** ab Do, 22.8.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3  
**Dauer:** 14 Termine, 28 U.Std.  
**Entgelt:** 95,20 €



### 1001 F Fit und gesund im Alltag

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

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

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

**Leitung:** Ingeborg Busch  
**Termine:** ab Do, 5.9.2024, 20.15 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Ratsgymnasium, Mittelstr. 50  
**Dauer:** 12 Termine, 16 U.Std.  
**Entgelt:** 54,40 €



Ingeborg Busch

### 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, 2.9.2024, 9.30 - 10.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 10 Termine, 10 Z.Std.  
**Entgelt:** 45,00 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

### 1005 F Gruppe 2 vormittags

**Leitung:** Heike Herzogenrath  
**Termine:** ab Mo, 2.9.2024, 10.45 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 10 Termine, 10 Z.Std.  
**Entgelt:** 45,00 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

### 1006 F Gruppe 3 abends

**Leitung:** Sabine Schneider  
**Termine:** ab Mo, 2.9.2024, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmstr. 22  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!



## 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:** N.N.

**Termine:** ab Mo, 2.9.2024, 8.30 - 10.00 Uhr

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

**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.

**Entgelt:** 81,60 €

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

## 1018 F

### Pilates am Vormittag

**Leitung:** N.N.

**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 8.30 - 10.00 Uhr

**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7

**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.

**Entgelt:** 81,60 €

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

## 1026 F

### \*Body-Fit\*

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

## 1020 F

### Fit mit Pilates und Wirbelsäulengymnastik

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

## 1022 F – 1023 F

### Pilates

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

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

**Leitung:** Angela Jamin

**Termine:** ab Mo, 2.9.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b

**Dauer:** 11 Termine, 22 U.Std.

**Entgelt:** 74,80 €

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

**Leitung:** N.N.

**Termine:** ab Mo, 2.9.2024, 10.15 - 11.45 Uhr

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

**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.

**Entgelt:** 81,60 €

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

## 1022 F

### Pilates

#### Workout am frühen Abend

**Leitung:** Daniele Schwander

**Termine:** ab Do, 5.9.2024, 18.30 - 19.45 Uhr

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

**Dauer:** 10 Termine, 16,67 U.Std.

**Entgelt:** 66,70 €

Bitte bringen sie bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Matte und Handtuch mit.

## 1023 F

### Pilates

#### Workout am Abend

**Leitung:** Daniele Schwander

**Termine:** ab Do, 5.9.2024, 20.00 - 21.15 Uhr

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

**Dauer:** 10 Termine, 16,67 U.Std.

**Entgelt:** 66,70 €

Bitte bringen sie bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken, Matte und Handtuch mit.



1027 – 1030

**Zumba®**

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



Sowohl Tänzer:innen als auch Nichttänzer:innen können einem Zumba®-Workout sofort und einfach folgen. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer:innen, Anfänger:innen und Schüchterne animiert, an einem Gruppen-Workout teilzunehmen. Alle Teilnehmenden fühlen sich wohl, weil sie einfach mitmachen und die Party genießen können.



Sylvia Grillo

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, 2.9.2024, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 6 Termine, 6 Z.Std.  
**Entgelt:** 24,00 €

**1028 F  
Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mo, 28.10.2024, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 8 Termine, 8 Z.Std.  
**Entgelt:** 32,00 €

**1029 F  
Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11, Gladbeck  
**Dauer:** 6 Termine, 6 Z.Std.  
**Entgelt:** 24,00 €

**1030 F  
Zumba®**

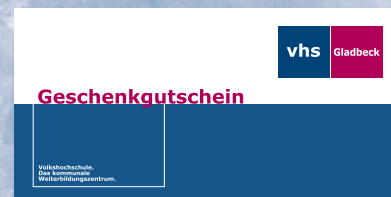
**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mi, 30.10.2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11, Gladbeck  
**Dauer:** 8 Termine, 8 Z.Std.  
**Entgelt:** 32,00 €

**1039 F  
Die Feldenkraismethode –  
Bewusstheit durch Bewegung**

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

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

**Leitung:** Marianne Becker  
**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 16.30 - 17.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 56,00 €

**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.

## 1047 F – 1061 F Yoga

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



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

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

## 1047 F Yoga-Grundkurs

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termine:** ab Mo, 2.9.2024, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 68,00 €

## 1048 Yoga-Grundkurs

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 16.45 - 18.15 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 68,00 €

## 1055 F Yoga Grundkurs

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €

## 1061 F Yoga – Aufbaukurs

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 19.45 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €

## 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, 4.9.2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.  
**Entgelt:** 68,00 €



**Ihr direkter Weg zur  
VHS-Homepage**

## 1068 F Yoga gegen Rückenschmerzen

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Di, 3.9.2024, 10.45 - 12.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €

vhs

Gladbeck



1070

## Yoga und der Rücken atmet auf Workshop

### Rückenschmerzen – wer kennt sie nicht?

Aufgrund von Stress, Bewegungsmangel und ungünstigen Körperhaltungen können sie entstehen.

Durch Yoga wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, die Gelenke bleiben beweglich und das Nervensystem wird ausgeglichen. Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen können gelindert werden.

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf dem Schulter-Nackengebiet und dem unteren Rücken. Weiterhin lernen wir Atemtechniken kennen, die schnell zur Ruhe führen und neue Energie schenken.

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

Bei akuten Rückenbeschwerden bitte vorherige Rücksprache mit Arzt/Therapeuten.

### Bitte mitbringen:

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

**Leitung:** Sabine Schüren

**Termin:** Fr, 27.9.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

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

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

Hier das Foto Sabine Schüren wie in 1/2024 S. 82 (Pflicht)

1071

## Yoga flow Workshop

Im klassischen Hatha Yoga werden die Stellungen gehalten, im Yoga Flow verbinden wir die Bewegungen mit der Atmung, die Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt.

Fließen mit dem Atem und den Körper genießen. Die Asanas reichen von sanft dehnend, bis hin zu kräftigend. Die Übergänge sind fließend und durch die Kraft des Atems fallen auch die kraftvollen Übungen leicht. Der Körper wird locker und flexibel, muskuläre und mentale Spannungen können sich lösen, Kraft und Ausdauer verbessern sich. Durch die achtsame Wahrnehmung der Atmung und des Körpers kommt der Geist wohlthuend zur Ruhe.

Nach einer ausgiebigen Tiefenentspannung starten wir ausgeglichen in den Samstagabend. Keine Yogaerfahrungen notwendig.

### Bitte mitbringen:

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

**Leitung:** Sabine Schüren

**Termin:** Sa, 7.12.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

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

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop



Sabine Schüren

1072

## Yin Yoga für mehr Gelassenheit Workshop

Gelassenheit- in diesen Zeiten eine hilfreiche Eigenschaft. Das Los-lernen ist ein wichtiger Bestandteil im Yin Yoga. Können wir körperlich loslassen, fällt uns dies auch auf der geistig-emotionalen Ebene leichter. Der Schwerpunkt liegt auf Vorwärtsbeugen, die auf den ganzen Rücken wirken. Die langen Dehnungen entspannen Körper und Geist, das alles kombiniert mit gedanklichen Anstößen und Texten zum Thema Gelassenheit. So gehen wir entspannt und innerlich gestärkt in die neue Woche.

Gönnen Sie sich drei Stunden Spüren und Beobachten Ihres Körpers und finden Sie auf diesem Weg Entspannung und innere Ruhe.

*„Yang ist, die Welt zu verändern. Yin akzeptiert, was gerade ist. Eins braucht das andere – es gibt kein Yin ohne Yang und kein Yang ohne Yin für ein gesundes Gleichgewicht. Life is beautiful, when it is in balance.“*

(Bernie Clark)

### Bitte mitbringen:

- Matte und Decke
- Bequeme, wärmende Kleidung
- (Yoga-)kissen

**Leitung:** Sabine Schüren

**Termin:** Fr, 13.12.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

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

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

**Gesucht & nicht gefunden?**

Bitte nennen Sie uns Ihre Programmwünsche.



## 1073 Yin Yoga weihnachtlich Workshop

Die Adventszeit ist eine Zeit der Ruhe und Besinnung – die gönnen wir uns an diesem Nachmittag. 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:** Fr, 20.12.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

## 1086 F Medizinisches Qi Gong

Professor Zang Guangde hat in den 70er Jahren an der Sporthochschule Beijing die Qi-Gong-Methode „Daoyin Yangcheng Gong“ entwickelt. Diese beruht auf der einfachen wie genialen Idee, dass es, wenn es für jede Erkrankung eine Medizin gibt, dann doch auch für jede Erkrankung ein spezielles Qi-Gong geben kann. Damit hat man in der Therapie und Rehabilitation Qi-Gong-Methoden zur Verfügung, die den Heilungsprozess fördern und stützen sollen. Auch in der Prävention kann so häufig auftretenden Erkrankungen angemessen begegnet werden.



So gibt es z. B. spezielle Qi-Gong-Methoden zur Beruhigung des Herzens und Regulierung des Kreislaufs, zur Verbesserung des Immunsystems oder zur Stärkung des Qi (der Lebensenergie).

**Leitung:** Young-Soon Moon  
**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 19.00 - 19.45 Uhr  
**Ort:** wird noch bekannt gegeben  
**Dauer:** 12 Termine, 12 U.Std.  
**Entgelt:** 54,00 €

## 1092 Hula Hoop Fitness

In diesem Kurs werden mit dem eigenen Hula Hoop Reifen der ganze Körper und besonders die Muskeln im Bauch und Rücken gestärkt. Durch kurze Intervalle wird nicht nur durch Hullern trainiert, sondern auch durch Übungen wie Ausdauer, Koordination und Kraft. Die Intervalle wechseln zwischen Hullern und Übungen am Platz, z. B. marschieren und gleichzeitig Armübungen.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Hula Hoop Reifen und bequeme Kleidung mit.

**Leitung:** Silvia Kaleske  
**Termine:** ab Mi, 11.9.2024, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Anne-Frank-Realschule,  
Kortestr. 13  
**Dauer:** 10 Termine, 13,33 U.Std.  
**Entgelt:** 45,32 €



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

## 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:innen sind jederzeit willkommen!

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!

### 1093 F Gruppe 1

**Leitung:** Svetlana Warda  
**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 12.10 - 12.40 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 8 U.Std.  
**Entgelt:** 28,00 €



### 1094 F Gruppe 2

**Leitung:** Svetlana Warda  
**Termine:** ab Mi, 4.9.2024, 12.50 - 13.20 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 8 U.Std.  
**Entgelt:** 28,00 €

## 1095 – 1096 PME-Progressive Muskelentspannung für Kinder

Die progressive Muskelentspannung (PME) ist ein spezielles Entspannungsverfahren, mit dessen Hilfe man eine beruhigende, entspannende Wirkung auf Körper und Geist erzielen kann.

Durch systematisches und willentliches An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Die Muskelgruppen werden angespannt, kurz gehalten und dann wieder entspannt. Dabei wird die Konzentration des Lernenden auf den Unterschied und die Empfindung zwischen Anspannung und Entspannung gelenkt.

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

### 1095 PME-Progressive Muskelentspannung für Kinder (6 – 10 Jahre)

**Leitung:** Julia Steffen  
**Termine:** ab Di, 3.9.2024, 16.30 - 17.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 8 Termine, 10,67 U.Std.  
**Entgelt:** 35,20 €

### 1096 PME-Progressive Muskelentspannung für Kinder (11 – 16 Jahre)

**Leitung:** Julia Steffen  
**Termine:** ab Di, 3.9.2024, 17.40 - 18.40 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 8 Termine, 10,67 U.Std.  
**Entgelt:** 35,20 €

## 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, 7.11.2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55

**Entgeltfrei** – wir bitten aber dennoch um eine rechtzeitige Anmeldung!



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

