



Fachbereichsleitung

Dr. Edesa Paheshti

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail:

edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de

**Gesundheits-
bildung**

Körperschulung und Bewegung

Viele körperliche Beschwerden entstehen durch Bewegungsmangel – vor allem im Alltag. Unsere Gesundheitskurse bieten sowohl einen unkomplizierten Einstieg als auch eine Vertiefung in gesundheitsfördernde Bewegung. Ziel ist es, das körperliche Wohlbefinden spürbar zu steigern.

Gezielte Übungen zur Muskelkräftigung, Dehnung und Entspannung unterstützen den Aufbau und die Entlastung des Halteapparats, verbessern die körperliche Leistungsfähigkeit und lindern Verspannungen.

1000 F Fitness für Generation 50 Plus abends, 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, 3.9.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Sporthalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusterweg 3
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 88,80 €



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 insge-

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: Beate Maidhof
Termine: ab Mo, 14.9.2026, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1, Friedrichstr. 55
Dauer: 9 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 44,40 €

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

samt das tägliche Leben zu steigern.

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



Leitung: Ingeborg Busch
Termine: ab Do, 10.9.2026, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Sporthalle des Ratsgymnasiums, Mittelstr. 50
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 59,20 €

1005 F Gruppe 2 vormittags

Leitung: Beate Maidhof
Termine: ab Mo, 14.9.2026, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1, Friedrichstr. 55
Dauer: 9 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 44,40 €

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

1006 F Gruppe 3 abends

Leitung: Sabine Schneider
Termine: ab Mo, 5.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Sporthalle der Pestalozzischule, Brahmsstr. 22
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 74,00 €

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1018 F Pilates 50 Plus

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 Kostiuik

Termine: ab Mi, 16.9.2026, 8.30 - 9.30 Uhr

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

Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 65,60 €

1022 F – 1023 F Pilates

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Aus dieser Erkenntnis entwickelte Joseph Pilates ein fundiertes Trainingssystem, das auf die Effizienz der Motorik und die Körperwahrnehmung ausgerichtet ist. Dadurch wirkt die Methode sowohl präventiv als auch korrektiv. Das vielseitige Trainingsprogramm fördert Stabilität, Mobilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Im Mittelpunkt 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 Theraband mittlerer Stärke, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

1020 F Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs stärken wir gezielt die Rückenmuskulatur, um Rückenerkrankungen effektiv vorzubeugen. Durch abwechslungsreiches Training fördern wir die Beweglichkeit und unterstützen die Gesundheit der Teilnehmenden – für einen starken Rücken und mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter.

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

Leitung: Sabine Schneider

Termine: ab Mo, 5.10.2026, 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Musikschule, Ballettstudio,
Bernskamp 1

Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.

Entgelt: 74,00 €

1022 F Pilates

Workout am frühen Abend

Leitung: Daniele Schwander

Termine: ab Do, 10.9.2026, 18.30 - 19.45 Uhr

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

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

Entgelt: 68,40 €

1023 F Pilates

Workout am Abend

Leitung: Daniele Schwander

Termine: ab Do, 10.9.2026, 20.00 - 21.15 Uhr

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

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

Entgelt: 68,40 €



1024 F Business Pilates für städtische Mitarbeitende

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.

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, ein Theraband mittlerer Stärke und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angelika Kostiuik

Termine: ab Mo, 14.9.2026, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Fritz-Lange-Haus,
Raum 24 (Oase), Friedrichstr. 7

Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 65,60 €

1025

Yogi-Lates

Die perfekte Verbindung aus Yoga und Pilates

Yogi-Lates vereint die fließenden Dehnungen und die Entspannung des Yoga mit der gezielten Kräftigung und Körperstabilität aus dem Pilates. Der Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel, unabhängig davon, ob die Teilnehmenden Anfänger:innen oder Fortgeschrittene sind.

Durch sanfte und zugleich wirkungsvolle Übungen werden Beweglichkeit, Haltung, Balance und die Tiefenmuskulatur verbessert. Gleichzeitig unterstützt Yogi-Lates dabei, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu tanken.

Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das kräftigt, mobilisiert und entspannt.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, dicke Socken, ein Kissen, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angelika Kostiuik
Termine: ab Mi, 16.9.2026, 19.15 - 20.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, Kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 12 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 45,60 €

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

Leitung: Angela Jamin
Termine: ab Mo, 7.9.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Sporthalle der Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 81,40 €



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.

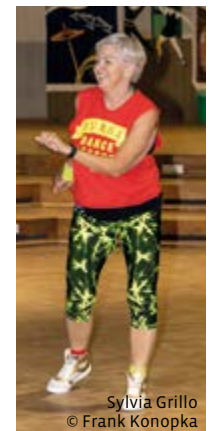


© Frank Konopka

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 wiederkommen.

Bitte bringen Sie zu allen Zumba-Kursen mit: bequeme Kleidung, Sportschuhe und evtl. eine Erfrischung.



Sylvia Grillo
© Frank Konopka

FREIBAD SV13 GLADBECK
GANZJÄHRIG GEÖFFNET!
ÖFFNUNGSZEITEN UND AKTUELLE KURSTERMINE UNTER: 02043 26044
WWW.SV13.DE

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

1027 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mo, 7.9.2026, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Turnhalle der Pestalozzischule,
Brahmsstr. 22
Dauer: 6 Termine, 8 U.Std.
Entgelt: 28,80 €

1028 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mi, 9.9.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11
Dauer: 6 Termine, 8 U.Std.
Entgelt: 28,80 €

1031 tanZen – Körper-Energie-Arbeit Workshop

Zen wird oft als „Offenbarung der Einfachheit“ beschrieben. tanZen lädt dazu ein, diese Einfachheit durch den eigenen Körper in Bewegung zu erfahren, achtsam und im Hier und Jetzt. Auf den eigenen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins.



Antonio Rusciano

Im Workshop beginnen wir mit einem Warm-up, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt dabei auf der Atmung und der Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Gemeinsam versuchen wir, einen „Raum“ zu schaffen, in dem Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können.

1029 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mo, 2.11.2026, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Sporthalle der Pestalozzischule,
Brahmsstr. 22
Dauer: 6 Termine, 8 U.Std.
Entgelt: 28,80 €

1030 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mi, 4.11.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11
Dauer: 6 Termine, 8 U.Std.
Entgelt: 28,80 €

In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen. Durch die Sprache des Körpers kann sich Energie in einen Dialog verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen entstehen lassen. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand gewonnen hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns „zuhören“.

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Antonio Rusciano
Termin: Fr, 27.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 38,00 € (keine Ermäßigung)

1031 Tango Argentino – Workshop für Anfänger:innen

Der argentinische Tango ist eine besondere Form der nonverbalen Kommunikation zwischen zwei Menschen. In der gemeinsamen Bewegung entsteht ein Dialog, der Geschichte erzählt. Tangotanz macht in jedem Alter Freude. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich.

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger:innen und vermittelt die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes. In freundlicher und entspannter Atmosphäre erlernen Sie die ersten Schritte und entdecken die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten des argentinischen Tangos.



Alice Cerrato & Antonio Rusciano
© Herbert Wierich

Für diesen Workshop zum Kennenlernen brauchen Sie keine Partnerin/keinen Partner – Sie können sich als Einzelperson anmelden.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Schuhe mit glatter Sohle.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Antonio Rusciano
Termine: Sa, 7.11.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
& So., 8.11.2026, 13.00 - 15.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus,
EG, Saal, Friedrichstr. 7
Dauer: 2 Termine, 6,67 U.Std.
Entgelt: 70,00 € (keine Ermäßigung)

1033

**Move and Groove:
Urban Style Workshop
für Jugendliche: 12 – 17 Jahre
Beginner/Intermediat**

Groove, Energie und starke Beats: In diesem Workshop lernen Jugendliche verschiedene Urban Dance Styles kennen und verbinden Bewegung mit Musik. Elemente aus Hip-Hop, Commercial, Reggaeton und Afro fließen in abwechslungsreiche Choreografien ein. Schritt für Schritt werden neue Moves erarbeitet und zu einer gemeinsamen Choreo kombiniert.

Der Workshop richtet sich an Einsteiger:innen sowie an Teilnehmende mit Tanzerfahrungen. Im Mittelpunkt stehen Rhythmusgefühl, Ausdruck, Teamspirit und vor allem die Freude am Tanzen.

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

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Ester Paheshti
Termine: Sa, 24. & So., 25.10.2026,
jeweils 11.00-12.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 2 Termine, 4 U.Std.
Entgelt: 10,00 € (Schüler:innen)



Ester Paheshti

1034 – 1035

**Orientalischer Tanz
Workshop für Mädchen und Frauen
Mindestalter: 16 Jahre**

Der orientalische Tanz eröffnet einen neuen Zugang zur eigenen Ausdruckskraft und fördert Körperbewusstsein sowie Selbstvertrauen. Im Mittelpunkt stehen Bewegungsfreude, Sinnlichkeit und ein ganz Erleben von Körper, Geist und Seele.

Die Kursleiterin verfügt über langjährige Erfahrungen im orientalischen Tanz und bildet sich regelmäßig durch Workshops und Fortbildungen weiter. Seit vielen Jahren leitet sie erfolgreich Tanzgruppen verschiedener Altersstufen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung. Getanzt wird barfuß, in Baumwollsocken oder mit Schlappchen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor den Workshops.

1034

**Orientalischer Tanz I
Workshop für Mädchen und Frauen
ohne Vorkenntnisse
Mindestalter: 16 Jahre**

In wertschätzender Atmosphäre vermittelt die Dozentin basisschritte, grundlegende Armbewegungen sowie erste einfache Schrittkombinationen. Kleine Choreografie-Elemente ermöglichen schnelle Erfolgserlebnisse und Freude am Tanzen.

Ein Angebot, das Lebensfreude weckt und neue Energie schenkt.

Leitung: Irina Gabriel
Termin: Sa, 12.9.2026, 11.00 - 14.15 Uhr
(inkl. 15 Minuten Pause)
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 26,00 € (keine Ermäßigung) /
13,00 € (Schüler:innen)



Irina Gabriel

1035

**Orientalischer Tanz II
Workshop für Mädchen und Frauen
mit Vorkenntnissen
Mindestalter: 16 Jahre**

Dieser Workshop richtet sich an Mädchen und Frauen mit ersten Erfahrungen im orientalischen Tanz, die ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Gemeinsam wird eine lebendige Choreografie im Stil Pop-Oriental erarbeitet.

Pop-Oriental ist eine moderne, dynamische Tanzform, die klassische Elemente des orientalischen Tanzes mit aktueller Musik und Einflüssen zeitgenössischer Tanzstile verbindet. Ausdrucksstarke Bewegungen, präzise rhythmische Akzente und mitreißende Musik sorgen für Energie, Freude und neue tänzerische Impulse.

Leitung: Irina Gabriel
Termin: Sa, 19.9.2026, 11.00 - 14.15 Uhr
(inkl. 15 Min. Pause)
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 26,00 € (keine Ermäßigung) /
13,00 € (Schüler:innen)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1036

Albanische Volkstänze

Workshop für Schüler:innen

Alter: 12 – 15 Jahre

Lernt die lebendige Tanzkultur aus Albanien und aus dem Kosovo kennen und entdeckt die Vielfalt regionaler Tänze.

In diesem Workshop werden traditionelle Tänze wie Valle Kosovare, Vallja e Kukësit und Vallja e Rugovës vermittelt, sodass die Teilnehmenden sich mit den Bewegungen und Abläufen vertraut machen können.

Dieser Workshop ist für Schüler:innen im Alter 12 – 15 Jahre geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung. Getanzt wird barfuß, in Baumwollsocken oder mit Schläppchen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1037

Albanische Volkstänze

Workshop

Mindestalter: 16 Jahre

Lernen Sie die lebendige Tanzkultur aus Albanien und aus dem Kosovo kennen und entdecken Sie die Vielfalt regionaler Tänze.

In diesem Workshop werden traditionelle Tänze wie Valle Kosovare, Vallja e Kukësit und Vallja e Rugovës vermittelt, sodass die Teilnehmenden sich mit den Bewegungen und Abläufen vertraut machen können.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Freude am Tanzen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Teuta Gashi

Leitung: Teuta Gashi

Termin: Sa, 31.10.2026, 12.00 - 14.45 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause)

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

Entgelt: 9,00 € (Schüler:innen)

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung. Getanzt wird barfuß, in Baumwollsocken oder mit Schläppchen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Teuta Gashi

Termin: Sa, 31.10.2026, 16.00 - 18.45 Uhr
(inkl. 30 Min. Pause)

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

Entgelt: 19,50 € (keine Ermäßigung) /
9,80 € (Schüler:innen)

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, 9.9.2026, 16.30 - 17.45 Uhr

Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1,
Friedrichstr. 55

Dauer: 12 Termine, 20 U.Std.

Entgelt: 82,00 €



Marianne Becker

1040

Feldenkrais-Workshop

Schwerpunkt: Schulter, Nacken und Kiefer

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich entstehen häufig durch Stress und einseitige Belastungen im Alltag. Auch die Kiefermuskulatur – obwohl vergleichsweise klein – zählt zu den kräftigsten Muskelgruppen unseres Körpers und reagiert besonders sensibel auf innere Anspannung. Über muskuläre Verbindungen beeinflusst sie Nacken und Schulter stärker, als vielen bewusst ist.

In diesem Workshop widmen wir uns diesen Zusammenhängen mit ruhiger, achtsamer Bewegungsarbeit. Sanfte, fein abgestimmte Übungen unterstützen Sie dabei, Kiefer, Nacken und Schultern bewusst wahrzunehmen und behutsam zu mobilisieren. Ziel ist es, Spannungsmuster zu erkennen und Schritt für Schritt zu einem ausgewogenen Muskeltonus zurückzufinden. Die meisten Sequenzen werden entspannt in Rücken- oder Seitenlage am Boden ausgeführt.

Bitte bringen Sie mit: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, eine Matte, eine Decke, evtl. eine Erfrischung und eine gute Portion Entdeckungslust. Kopfunterlagen sind für den Kopf vorhanden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Marianne Becker
Termin: Sa, 10.10.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 30,40 € (keine Ermäßigung)

1041

Feldenkrais-Workshop: Balance

Unter dem Einfluss der Schwerkraft ist unser Gleichgewichtssystem in Verbindung mit unserem Sehsinn und unserem 6. Sinn, der Eigenwahrnehmung des Körpers (Propriozeption) ständig damit beschäftigt, uns auszubalancieren. Diese Fähigkeit zur Balance ist keine feste Größe, sie lässt sich entwickeln und verfeinern.

In diesem Workshop werden wir über Bewegungssequenzen der Feldenkrais-Methode mit unseren Sinnen experimentieren und unsere Balance suchen. Die Bewegungssequenzen finden je nach Thema im Liegen oder Sitzen am Boden sowie im Stehen und Gehen statt.

Bitte bringen Sie mit: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, eine Matte, eine Decke, eine Erfrischung, ggf. einen Snack für die Mittagspause und eine gute Portion Entdeckungslust. Kopfunterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Ein empfehlenswertes Video zum Thema Propriozeption (unser 6. Sinn) finden Sie in der ARD-Mediathek „Unser geheimnisvoller 6. Sinn – W wie Wissen“ vom 12. Februar 2022.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Marianne Becker
Termine: Sa., 7.11.2026 von 10.00 bis 15.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 45,60 € (keine Ermäßigung)



1045

Stretch & Relax – Ausgleich für Körper und Geist

Dieser Kurs bietet die perfekte Synergie aus sanfter Beweglichkeit, faszialer Arbeit und wohlthuender Entspannung. Er richtet sich an alle, die ihren Körper nach einem langen Tag sanft dehnen, verklebte Faszien lösen und den Geist zur Ruhe bringen möchten. Durch eine Kombination aus statischen und dynamischen Fasziendehnungen, gehaltenen Positionen aus dem Yin Yoga sowie bewussten Atemübungen wird der Körper beweglicher und der Geist entspannter. Zum Abschluss jeder Einheit erfolgt eine wohlthuende, 20-minütige Meditationsreise, die zusätzlich dabei hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

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

Leitung: Kristina Bechmann
Termine: ab Mo, 14.9.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 5 Termine, 10 U.Std.
Entgelt: 37,00 €

1046 Yogazeit für Schwangere Workshop

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau. Bei all den Veränderung, die diese Zeit mit sich bringt, tut es gut, sich bewusst Raum und Zeit für sich selbst und die Verbindung zum Baby zu nehmen.

Sanftes Hatha Yoga fördert durch Entspannung, Atemübungen und gezielt ausgewählten Bewegungen das Wohlbefinden sowie die Stärkung von Körper und Geist. Speziell auf die Schwangerschaft abgestimmte Mini-Meditationen runden die gemeinsame Yoga-praxis ab. Zeit und Raum für gemeinsamen Austausch und Fragen stehen ebenfalls zur Verfügung.

1048 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.



Nina Lüdiger

Dieser Workshop richtet sich an Schwangere ab der 12. Schwangerschaftswoche. Sowohl Anfängerinnen als auch Frauen mit Yoga Erfahrung sind herzlich willkommen.

Die auf die Bedürfnisse der Schwangerschaft abgestimmte Yogazeit zielt darauf ab, eine inspirierende und nährnde Zeit zu schaffen. Zudem können einzelne Techniken in den Alltag integriert und der persönliche Methodenkoffer im Hinblick auf die Geburt erweitert werden.

Bitte bringen Sie mit: eigene Yogamatte, eine Decke, ausreichende Getränke, einen kleinen Snack, eine Teetasse, gemütliche Kleidung im Zwiebelprinzip sowie dicke Socken.

Dieser Workshop richtet sich an Schwangere ab der 12. Schwangerschaftswoche. Sowohl Anfängerinnen als auch Frauen mit Yoga Erfahrung sind herzlich willkommen.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Nina Lüdiger
Termin: Sa, 26.9.2026, 12.00 - 16.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 28,50 €

1048 F Yoga Grundkurs

Leitung: N. N.
Termine: ab Mi, 16.9.2026, 16.45 - 18.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 74,00 €



1055 F Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 16.9.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1,
Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 88,80 €

1061 F Yoga-Aufbaukurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 16.9.2026, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1,
Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 88,80 €



Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de



1062 F Yoga für Anfänger:innen Kleingruppe

Yoga für Anfänger:innen ist ein schrittweiser Prozess, der durch Übung Fortschritte macht. Der Fokus liegt auf dem Körpergefühl, mit gleichmäßigen Bewegungen und einem langsameren Tempo. Daher eignet es sich gut für den Aufbau einer Yoga-Grundlage. Der Schlüssel liegt in konsequentem Üben, jede Sitzung kann zu mehr körperlicher und geistiger Stabilität beitragen. Langsame Atemübungen in Kombination mit Yoga-Asanas können Stress abbauen und Entspannung fördern.

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

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mo, 14.9.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülsler Str. 38
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 108,40 €



1068 F Yoga gegen Rückenschmerzen

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 15.9.2026, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1, Friedrichstr. 55
Dauer: 13 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 88,80 €

1069 Yoga auf und mit dem Stuhl



Stuhl-Yoga ist eine Yoga-Variante, bei der die Übungen auf und mit einem Stuhl als Stütze ausgeführt werden. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels, besonders für diejenigen mit Gleichgewichtsproblemen, Gelenkschmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit.

Die Übungen sind sorgfältig ausgewählt, um gezieltes Dehnen zu ermöglichen, die Muskulatur zu stärken, Flexibilität und Gleichgewicht zu fördern sowie Stress abzubauen. Gleichzeitig unterstützen Sie Entspannung und Konzentration.

Wir gehen dabei individuell auf Ihre Bedürfnisse ein.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Wollsocken und evtl. eine Erfrischung. Bei Bedarf können Sie ein Sitzkissen für den Stuhl mitbringen.

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 15.9.2026, 12.45 - 13.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 59,20 €

1070 Selbstverteidigung & Taekwondo für Mädchen und Frauen – Mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Fitness im Alltag Kooperation mit dem TSC Gladbeck e. V. Mindestalter: 14 Jahre

In diesem Kurs lernen Frauen effektive Selbstverteidigungstechniken in Kombination mit Bewegungs- und Grundtechniken des Taekwondo – einer koreanischen Kampfkunst, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Sie üben nicht nur wirkungsvolle Techniken, um sich in Gefahrensituationen besser schützen zu können, sondern werden Schritt für Schritt auch an Tritte, Schläge und Bewegungsabläufe herangeführt, die leicht erlernbar sind und Spaß machen.

Ziel des Kurses ist es, mehr Selbstvertrauen und Sicherheit im Alltag zu gewinnen und sich dabei gleichzeitig fit zu halten.



Stella Bozukyan und Hacik Bozukyan

Das Training ist abwechslungsreich und richtet sich an Mädchen und Frauen (Mindestalter: 14 Jahre) – unabhängig von sportlicher Erfahrung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung. Trainiert wird barfuß.

Leitung: Stella Bozukyan & Hacik Bozukyan
Termine: ab Do, 17.9.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Trainingshalle des TSC Gladbeck, Rentforter Str. 52
Dauer: 10 Termine, 20 U.Std.
Entgelt: 74,00 €

1071 Bauch weg statt Diätfrust: Die fünf größten Abnehm-Fehler und wie Sie sie vermeiden

Workshop

Ständiges Kalorienzählen, strenge Diäten und trotzdem bleibt der Erfolg aus? Viele Menschen machen unbewusst immer wieder die gleichen Fehler und genau das verhindert dauerhaftes Abnehmen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche 5 Abnehm-Fehler fast alle begehen und wie Sie sie endlich vermeiden können. Sie bekommen klare, leicht umsetzbare Strategien, die sofort wirken und Ihr Abnehm-Ziel realistisch machen. Schluss mit Frust, starten Sie Ihren Weg zu einem schlankeren Bauch und mehr Leichtigkeit!

Robert Esser ist Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Robert Esser

Termin: Do, 8.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

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

Entgelt: 13,20 € (keine Ermäßigung)



Robert Esser

1072 Abnehmen ab 40: Warum es plötzlich schwerer wird und was wirklich hilft?

Workshop

Sie essen nicht anders als früher und trotzdem nehmen Sie zu? Ab 40 verändert sich unser Körper: Hormone, Muskelabbau und ein Träger Stoffwechsel machen es schwerer, Gewicht zu verlieren. Doch es gibt Lösungen! In diesem Seminar erfahren Sie, was genau hinter diesen Veränderungen steckt und welche Strategien wirklich funktionieren, speziell für Frauen und Männer ab 40. So verstehen Sie Ihren Körper besser und können gezielt abnehmen, statt sich weiter zu quälen.

Robert Esser ist Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Robert Esser

Termin: Do, 15.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

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

Entgelt: 13,20 € (keine Ermäßigung)

1073 Energie statt Müdigkeit: Gesunde Ernährung trotz stressigem Alltag

Workshop

Sie sind ständig müde, schlapp und ohne Antrieb, obwohl Sie genug essen? Oft liegt es nicht an zu wenig Nahrung, sondern an den falschen Lebensmitteln und Gewohnheiten. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich auch im hektischen Alltag so ernähren können, dass Ihr Körper wieder mehr Energie bekommt. Mit einfachen Tipps, die sofort umsetzbar sind, lernen Sie, welche Mahlzeiten und Snacks wirklich Power geben und wie Sie Müdigkeit nach dem Essen vermeiden. Perfekt für alle, die endlich wieder fitter, wacher und leistungsfähiger durchs Leben gehen möchten.

Robert Esser ist Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Robert Esser

Termin: Do, 5.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

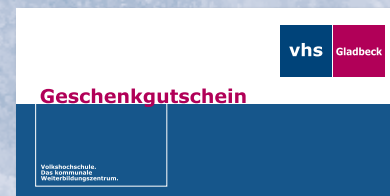
Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38

Entgelt: 13,20 € (keine Ermäßigung)

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.



1074 – 1075

Ganzheitlich gesund: Yoga, Ayurveda & die Kunst der Selbstfürsorge Intensivseminar/Bildungsurlaub

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Avila)

Im Alltag sind wir häufig gefordert, mehrere Dinge gleichzeitig zu bewältigen. Ständige Erreichbarkeit, digitale Informationsflut und ein hohes Arbeitstempo führen oft dazu, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verlieren. Die Kunst der Selbstfürsorge bedeutet, bewusst innezuhalten, achtsam mit sich selbst umzugehen und Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Yoga und Ayurveda bieten hierfür wertvolle Werkzeuge, die im Beruf wie im Privatleben spürbar unterstützen können.

Dieser Bildungsurlaub widmet sich ganzheitlicher Gesundheit und zeigt Wege auf, wie wir mit Yoga, Ayurveda und Achtsamkeit zu einem gesunden Rhythmus zurückfinden. Entschleunigung, Körperbewusstsein und bewusstes Innehalten stärken nicht nur die Gesundheit, sondern auch Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Erfolg im Alltag und Beruf.

Die Teilnehmenden lernen, die Signale ihres Körpers besser wahrzunehmen und gezielt

zu entspannen. Alle vorgestellten Techniken sind so gestaltet, dass sie sich leicht in den (Berufs-)Alltag integrieren lassen.

Inhalte:

- 1. Tag:** Tiefenentspannung und Yoga (Theorie und Praxis)
- 2. Tag:** Stress verstehen – Wirkung von Entspannung, Yoga Flow
- 3. Tag:** Ayurveda – Empfehlungen für ein typgerechtes, gesundes Leben
- 4. Tag:** Die sieben Säulen der Gesundheit, Rückenyooga, Yin Yoga
- 5. Tag:** Selbstfürsorge im Alltag – Kurzentspannungstechniken für zuhause

Dieser Bildungsurlaub bietet eine ganzheitliche Einführung in die Prinzipien von Yoga und Ayurveda. Die Verbindung von Theorie und Praxis vermittelt wertvolle Impulse für ein gesundes, ausgeglichenes Leben – im Einklang mit Körper, Geist und Seele.

Das Angebot entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung kann beim Arbeitgeber Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz beantragt werden (Bildungsurlaub).

1074

Ganzheitlich gesund: Yoga, Ayurveda & die Kunst der Selbstfürsorge Intensivseminar/Bildungsurlaub

Leitung: Sabine Schüren
Termine: Mo, 17.8.2026 – Do, 20.8.2026, 9.30 Uhr – 16.00 Uhr und Fr, 21.8.2026, 9.30 – 13.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1, Friedrichstr. 55
Dauer: 5 Termine, 31,33 U.Std.
Entgelt: 251,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 4,00 € (Tee und Ayurveda Suppe)

1075

Ganzheitlich gesund: Yoga, Ayurveda & die Kunst der Selbstfürsorge Intensivseminar/Bildungsurlaub

Leitung: Sabine Schüren
Termine: Mo, 26.10.2026 – Do, 29.10.2026, 9.30 Uhr – 16.00 Uhr und Fr, 30.10.2026, 9.30 – 13.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1, Friedrichstr. 55
Dauer: 5 Termine, 31,33 U.Std.
Entgelt: 251,00 € (keine Ermäßigung)
Sachkosten: 4,00 € (Tee und Ayurveda Suppe)



Sabine Schüren

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.

Bitte bringen Sie mit:

Schreibunterlagen, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Matte, eine Decke, ein Sitzkissen, Getränke und Verpflegung. Meditationsbänke sind vorhanden.

Anmeldungen sind im Haus der VHS, Friedrichstr. 55, Telefon 02043/99-2415 oder per E-Mail an vhs@stadt-gladbeck.de möglich.

Antragstellung beim Arbeitgeber: spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn; letzter Rücktrittstermin bei der VHS: 2 Wochen vor Kursbeginn.



Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage



1076 – 1077

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 ange-regt. Wir unterstützen den Körper mit Hilfs-mitteln, so dass locker und ohne Muskel-kraft geübt werden kann. Körperliche Verspannungen können sich lösen, der Geist kommt zur Ruhe und ein wunderbares Gefühl der tiefen Zufriedenheit kann sich einstellen.

1080 F

Tai Chi Chuan (Yang-Stil) für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen im klassischen Yang-Stil nach Alt-Meister Yang Chengfu (1. Teil) Kleingruppe

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. Je nach Fortschritt kann auch der zweite Teil der Form unterrichtet werden. In Folgekursen kann auch der dritte Teil der Form unterrichtet werden.

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 bringen Sie mit: bequeme, wärmende Kleidung, dicke Socken, eine Yoga-Matte, eine Decke, ein Yoga- oder normales Kissen und evtl. eine Erfrischung.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1076

Yin Yoga weihnachtlich Workshop

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Fr, 11.12.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,40 € (keine Ermäßigung)

1077

Yin Yoga weihnachtlich Workshop

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Sa, 12.12.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Seminarraum 1, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,40 € (keine Ermäßigung)

1081

Tai Chi Chuan (Yang-Stil) für Beginnende Kleingruppe

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, 22.9.2026, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Raum 24 (Oase), Friedrichstr. 7
Dauer: 10 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 146,40 € (keine Ermäßigung)

Leitung: Michael Kather
Termine: ab Di, 22.9.2026, 18.45 - 20.15 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, Raum 24 (Oase), Friedrichstr. 7
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 146,40 € (keine Ermäßigung)



Foto aus Semester 2/2023
© Frank Konopka

1086 F – 1087 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).

1086 F Medizinisches Qi Gong

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Di, 15.9.2026, 19.00 - 19.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 11 Termine, 11 U.Std.
Entgelt: 50,60 €

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

1087 F Medizinisches Qi Gong

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Di, 15.9.2026, 20.00 - 20.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 11 Termine, 11 U.Std.
Entgelt: 50,60 €

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

1088 Walking und Beweglichkeit am Samstag im Wittlinger Wald

Starten Sie mit uns aktiv in den Samstag. An drei Septemberwochenenden laden wir Sie in den Wittlinger Wald ein, um die spät-sommerliche Natur zu genießen und sich gemeinsam in Bewegung zu bringen. Beim Walking trainieren wir viele Muskelgruppen und stärken die Ausdauer. An der frischen Luft macht das gleich doppelt Freude.

Zwischendurch gibt es kleine Bewegungspausen mit einfachen Gymnastik- und Dehnübungen. Dazu erhalten Sie hilfreiche Tipps rund um Haltung, Beweglichkeit und Gesundheit.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung, das gemeinsame Erleben in der Natur und das gute Gefühl, etwas für sich zu tun. Trainiert wird bei jedem Wetter.

Bitte nehmen Sie mit: dem Wetter angepasste Kleidung, für das Walking geeignete Schuhe und eventuell eine kleine Erfrischung. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!

Leitung: Ingeborg Busch
Termine: ab Sa, 12.9.2026, 10.00 - 11.15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Ellinghorster Sportplatz, Ellinghorster Str. 40
Dauer: 3 Termine, 5 U.Std.
Entgelt: 15,00 €



1093 F – 1094 F

Aktive Mittagspause – Gesundheitskurse für mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag für städtische Mitarbeitende

Langes Sitzen und zu wenig Bewegung gehören für viele zum Büroalltag – kein Wunder, dass Rücken, Nacken oder Konzentration oft leiden. Die Aktive Mittagspause sorgt für einen gesunden Ausgleich: In kurzen, effektiven Einheiten werden unter fachkundiger Anleitung Mobilisation, Kräftigung und Entspannung kombiniert – einfach, alltagstauglich und ohne Umziehen.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

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



© Frank Konopka



1093 F Gruppe 1

Leitung: Angelika Kostiuik

Termine: ab Mi, 16.9.2026, 12.10 - 12.40 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 12 Termine, 8 U.Std.

Entgelt: 30,40 €

1094 F Gruppe 2

Leitung: Angelika Kostiuik

Termine: ab Mi, 16.9.2026, 12.50 - 13.20 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 12 Termine, 8 U.Std.

Entgelt: 30,40 €

1095

Gelassen und souverän im stressigen Alltag – wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen Online-Vortrag



Stress gilt laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Zeitdruck, hohe Anforderungen im Alltag und der innere Kritiker führen häufig dazu, dass wir uns zusätzlich selbst unter Druck setzen. Die Folgen zeigen sich oft deutlich: Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Verdauungs- und Schlafstörungen.

Doch es gibt wirksame Wege, dem entgegenzuwirken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Stresslevel nachhaltig senken, gelassener mit Belastungen umgehen und Stress gezielt abbauen können. Dabei wird deutlich, dass erfolgreiches Stressmanagement weit über reine Entspannung hinausgeht. Sie lernen, wie Sie Ihre persönliche Stresskompetenz aufbauen und langfristig stärken können.

Bemerkung: Den Zoom-Link erhalten die Teilnehmer:innen rechtzeitig per E-Mail.

Leitung: Steve Windisch

Termin: Mo, 14.9.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: online via ZOOM

Entgelt: 10,00 € (keine Ermäßigung)

1096

Gelassen und souverän im stressigen Alltag – Gesundheit beginnt im Kopf – wie Gedanken den Körper beeinflussen Online-Vortrag



Unser Denken und unsere Emotionen haben einen größeren Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit, als vielen bewusst ist. Stress kann den Körper schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützen kann.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Gedanken und Gefühle auf den Körper wirken – und wie Sie diesen Zusammenhang gezielt für Ihr Wohlbefinden nutzen können. Sie erhalten inspirierende Einblicke und alltagstaugliche Impulse, um gelassener mit Belastungen umzugehen und Ihre innere Widerstandskraft zu stärken.

Der Vortrag zeigt, wie wir nicht auf Krankheit reagieren, sondern aktiv zur Förderung unserer Gesundheit beitragen können.

Bemerkung: Den Zoom-Link erhalten die Teilnehmer:innen rechtzeitig per E-Mail.

Leitung: Steve Windisch

Termin: Mo, 9.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

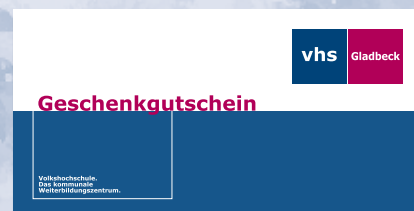
Ort: online via ZOOM

Entgelt: 10,00 € (keine Ermäßigung)

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.



?