vhs-Gesundheitskurse in der Region Emscher-Lippe

vhs-Gesundheitskurse in der Region Emscher-Lippe

Die Volkshochschulen in der Region Emscher-Lippe arbeiten seit vielen Jahren im Arbeitskreis Gesundheit zusammen. Ziel ist der gemeinsame Austausch, Information und Weiterbildung.

Dieser Flyer gibt einen Überblick über ausgewählte Workshops und Einzelveranstaltungen zum Thema Gesundheit in der Region. Die vhs ist die Weiterbildungseinrichtung vor Ort.

Bitte beachten Sie:

- Die Kurse sind alphabetisch nach Städten geordnet.
- Bei allen Angeboten ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.
- Zur Anmeldung wenden Sie sich an die Volkshochschule, die den jeweiligen Kurs anbietet.

vhs Bottrop

TanZen - Körper-Energie-Arbeit (Workshop)

So 5.11., 14.00 - 17.00 Uhr
Schulgebäude, Mühlenstr. 16, (Aula) - Zugang über Kellermannstr. (Zw. HS 61 u. 65),
46238 Bottrop
Antonio Rusciano
38,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab 14.8.:
Kurs-Nr. 232KM01B,
Tel 02041-703310,
www.vhs-bottrop.de

Der Mensch als Wohngemeinschaft - über den Einfluss der Ernährung auf die Darmflora und unsere Gesundheit (Online-Vortrag)

in Kooperation mit der vhs Gelsenkirchen
Mo 27.11., 18.30 - 19.45 Uhr
Online, BigBlueButton
Jonas Bönsch
7,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab 14.8.:
Kurs-Nr. 232KA02D,
Tel 02041-703310,
www.vhs-bottrop.de

vhs Castrop-Rauxel

Hula Hoop Fitness (Kurs)

5 x mo, ab 28.8., 18.30 - 20.00 Uhr
Turnhalle der Wilhelmschule, Wilhelmstraße 48,
44575 Castrop-Rauxel
Stefanie Krischel
27,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab sofort:
Kurs-Nr. F315001,
vhs@castrop-rauxel.de,
Tel. 02305 54884-10,
www.castrop-rauxel.de/vhs

Stress lass nach – ein Tag Auszeit und Erholung mit Yoga (Einzelveranstaltung)

Sa 21.10., 10.00 - 16.00 Uhr
Berufsbildungszentrum Dingen,
Mehrzweckraum, Westheide 63,
44577 Castrop-Rauxel
Kerstin Salmon-Nitsch
24,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab sofort:
Kurs-Nr. F318013,
vhs@castrop-rauxel.de,
Tel. 02305 54884-10,
www.castrop-rauxel.de/vhs

vhs Datteln

Krav Maga - Einführung in die israelische Selbstverteidigung (Kurs)

3 x di, ab 12.9., 18.45 - 20.00 Uhr
Dattelner Tanz-Zentrum, 45711 Datteln
Peter Klask
24,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab sofort:

Kurs-Nr. Y3233,
Tel 02363 107-412 oder -230,
www.vhs-datteln.de

Ankerzeit im Alltag - Einführung in das autogene Training und die progressive Muskelentspannung (Einzelveranstaltung)

Sa 23.9., 10.30 - 12.00 Uhr
Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, 45711 Datteln
Christian Baumeister
10,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab sofort:

Kurs-Nr. Y3107,
Tel 02363 107-412 oder -230,
www.vhs-datteln.de

vhs Gelsenkirchen

Einradfahren Schnupperworkshop für Erwachsene ohne Vorkenntnisse (Einzelveranstaltung)

Sa 23.9., 10.00 - 12.00 Uhr
Grundschule Im Brömm 6,
45896 Gelsenkirchen, Turnhalle
Monique Richert
11,10 € (erm. 8,40 €)
Bitte Hallenturnschuhe, Sportsachen sowie ausreichend zu Trinken mitbringen. Ein Einrad kann ausgeliehen werden.

Anmeldung ab 14.8.:

Kurs-Nr. 3470,
Tel. 0209 169-2637 oder -2508,
www.vhs-gelsenkirchen.de

Feetup Yoga - Workshop für Beginnende (Einzelveranstaltung)

Sa 21.10., 10.00 - 12.00 Uhr
Bildungszentrum, Ebertstr. 19,
45879 Gelsenkirchen, Raum 125
Sina Döbbeler
27,10 € (erm. 19,10 €)

Anmeldung ab 14.8.:

Kurs-Nr. 3385,
Tel. 0209 169-2637 oder -2508,
www.vhs-gelsenkirchen.de

vhs Gladbeck

Pilates - Workout am Abend (Kurs)

13 x do, ab 31.8., 20.00 - 21.15 Uhr
ehemalige Markuskirche, EG, kleiner Saal,
Bülser Str. 38, 45964 Gladbeck
Daniele Schwandner
78,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab sofort:

Kurs-Nr. 1023,
Tel. 02043 992415,
www.vhs-gladbeck.de

vhs Herne

Green Sketching - Kreativ entspannen (Kurs)

30.9./14.10./21.10., 10.00 - 11.30 Uhr
Gysenbergstraße 79, (Parkplatz Forsthaus)
44627 Herne
Nicole Schmied
19,00 € (erm. 13,00 €)

Anmeldung ab sofort:

Kurs-Nr. 23B 8300,
Tel. 02323 16 1643,
www.vhs-herne.de

Wie unsere Persönlichkeit unsere Gesundheit beeinflusst (Seminar)

8.11./15.11., 17.30 - 20.30 Uhr
vhs im Haus am Grünen Ring,
Wilhelmstr. 37, 44649 Herne
Ute Wellmann
25,00 € (erm. 17,00 €)

Anmeldung ab sofort:

Kurs-Nr. 23B 8205,
Tel. 02323 16 1643,
www.vhs-herne.de

vhs Marl

Yin Yoga (Kurs)

Kurs-Nr. 23B3019,
6 x mo, ab 21.8., 19.30 - 21.00 Uhr
Kurs-Nr. 23B3020,
6 x mi, ab 23.8., 9.30 - 11.00 Uhr
Veranstaltungsort: die insel Zweigstelle Hüls,
Carl-Duisberg-Str. 22, 45770 Marl
Inga Vreden
Kursgebühr gestaffelt:
ab 6 TN 51,60 €,
ab 8 TN 39,60 €,
ab 10 TN 31,20 €

Anmeldung ab sofort:

Tel. 02365 50356699,
www.vhs-marl.de

Hormonal Yoga: Yoga für Frauen im Wandel der Lebensmitte (Kurs)

4 x so, 27.8., 24.9., 29.10. und 26.11.,
14.00 - 17.00 Uhr
die insel, Zweigstelle Hüls,
Carl-Duisberg-Str. 22, 45770 Marl
Gabriele Karow
Kursgebühr gestaffelt:
ab 6 TN 68,80 €,
ab 8 TN 52,80 €,
ab 10 TN 41,60 €

Anmeldung ab sofort:

Kurs-Nr. 23B3017,
Tel. 02365 50356699
www.vhs-marl.de

vhs Oer-Erkenschwick

Yoga im Wald (Einzelveranstaltung)

So 3.9., 10.00 - 12.15 Uhr,
An den Tennisplätzen,
45739 Oer-Erkenschwick
Laura Roch
10,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab 10.8.:
Kurs-Nr. 0644,
Tel 02368 987111,
www.vhs-oe.de

Faszination meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck (Einzelveranstaltung)

Sa/So 9.12./10.12., 13.00 - 19.00 Uhr,
vhs Oer-Erkenschwick, Raum 2,
Stimbergstr. 169, 45739 Oer-Erkenschwick
Frank Goll
88,00 € inkl. Leihgebühr

Anmeldung ab 10.8.:
Kurs-Nr. 0641,
Tel 02368 987111,
www.vhs-oe.de

vhs Recklinghausen

Stand Up Paddling – Tour für Fortgeschrittene (Einzelveranstaltung)

So 3.9., 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: Dorsten, genauere Angaben werden bei der Anmeldung bekannt gegeben
André Braun
65,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab sofort:
Kurs-Nr. 3417,
www.vhs-recklinghausen.de

Waldwanderung: Kleine regionale Pilzkunde (Einzelveranstaltung)

Sa 21.10., 10.00 - 13.00 Uhr
Forsthof Haard, Recklinghäuser Straße 291,
45721 Haltern am See
Bernhard Demel
30,00 €, keine Ermäßigung

Anmeldung ab sofort:
Kurs-Nr. 3412,
www.vhs-recklinghausen.de

Beteiligte Volkshochschulen

VHS Bottrop
vhs Volkshochschule Castrop-Rauxel
vhs Volkshochschule im Dorfschultenhof
vhs Volkshochschule Dorsten
vhs Volkshochschule Gelsenkirchen
vhs Gladbeck
vhs Volkshochschule Herne
vhs Volkshochschule Marl
vhs Oer-Erkenschwick
vhs Volkshochschule Recklinghausen