



**Fachbereichsleitung**

**Dr. Edesa Paheshti**

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail:

[edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de](mailto: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, 8.1.2026, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusters Weg 3  
**Dauer:** 20 Termine, 40 U.Std.  
**Entgelt:** 144,00 €



### 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:** Sabine Schneider  
**Termine:** ab Mo, 12.1.2026, 9.00 - 10.00 Uhr  
**Ort:** Musikschule, Bernskamp 1  
**Dauer:** 18 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 86,40 €

**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, 15.1.2026, 20.15 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Ratsgymnasium, Mittelstr. 50  
**Dauer:** 21 Termine, 28 U.Std.  
**Entgelt:** 100,80 €

### 1005 F Gruppe 2 vormittags

**Leitung:** Beate Maidhof  
**Termine:** ab Mo, 19.1.2026, 10.45 - 11.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 18 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 86,40 €

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

### 1006 F Gruppe 3 abends

**Leitung:** Sabine Schneider  
**Termine:** ab Mo, 12.1.2026, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 18 Termine, 36 U.Std.  
**Entgelt:** 129,60 €

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

## 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 Theraband mittlerer Stärke, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Angelika Kostiuik  
**Termine:** ab Mi, 14.1.2026, 8.30 - 9.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 20 Termine, 26,67 U.Std.  
**Entgelt:** 106,70 €

## 1022 F – 1023 F Pilates

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt.“ Aus dieser Erkenntnis hat Joseph Pilates ein fundiertes System entwickelt, das auf Effizienz der Motorik und Körperwahrnehmung fokussiert. Dadurch wirkt die Methode präventiv und korrektiv.

Das vielseitige Trainingsprogramm fördert Stabilität, Mobilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Im Zentrum 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, 12.1.2026, 10.30 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Musikschule, Bernskamp 1  
**Dauer:** 18 Termine, 36 U.Std.  
**Entgelt:** 129,60 €

## 1022 F Pilates Workout am frühen Abend

**Leitung:** Daniele Schwander  
**Termine:** ab Do, 5.2.2026, 18.30 - 19.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 14 Termine, 23,33 U.Std.  
**Entgelt:** 93,30 €

## 1023 F Pilates Workout am Abend

**Leitung:** Daniele Schwander  
**Termine:** ab Do, 5.2.2026, 20.00 - 21.15 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 14 Termine, 23,33 U.Std.  
**Entgelt:** 93,30 €



## 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, 12.1.2026, 16.30 - 17.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Raum 24 (Oase), Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 20 Termine, 26,67 U.Std.  
**Entgelt:** 106,70 €

**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, 12.1.2026, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b  
**Dauer:** 18 Termine, 36 U.Std.  
**Entgelt:** 129,60 €



Ihr direkter Weg zur  
**VHS-Homepage**

**1027 F – 1030 F**  
**Zumba®**

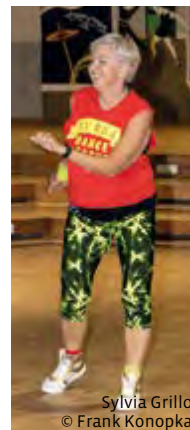
Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout-Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von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



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 wieder kommen.

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



**1027 F**  
**Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mo, 12.1.2026, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 10 Termine, 10 Z.Std.  
**Entgelt:** 46,70 €

**1028 F**  
**Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mo, 13.4.2026, 18.15 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Pestalozzischule, Brahmsstr. 22  
**Dauer:** 13 Termine, 13 Z.Std.  
**Entgelt:** 60,70 €

**1029 F**  
**Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mi, 14.1.2026, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11  
**Dauer:** 11 Termine, 11 Z.Std.  
**Entgelt:** 51,30 €

**1030 F**  
**Zumba®**

**Leitung:** Michelle Schierenberg-Florian  
Sylvia Grillo  
**Termine:** ab Mi, 15.4.2026, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Erich-Kästner-Realschule,  
Pädagogisches Zentrum,  
Kortenkamp 11  
**Dauer:** 14 Termine, 14 Z.Std.  
**Entgelt:** 65,30 €

1031

## Tango Argentino – Workshop für Anfänger:innen mit Alice Cerrato & Antonio Rusciano

Erleben Sie den argentinischen Tango als besondere Form non-verbaler Kommunikation. In diesem Workshop entdecken Sie eine neue Sprache der Bewegung – zwei Menschen erzählen gemeinsam eine Geschichte, allein durch ihre Schritte, Haltungen und Impulse. Tango macht in jedem Alter Spaß – Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich! Der Workshop richtet sich an Anfänger:innen und vermittelt die Grundlagen dieses faszinierenden Tanzes in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre.

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:** Fr, 13.2. und Sa, 14.2.2026, jeweils 15.00 - 17.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, Raum 24 (Oase), Friedrichstr. 7  
**Dauer:** 2 Termine, 6,67 U.Std.  
**Entgelt:** 70,00 € (keine Ermäßigung)



© Herbert Wierich

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, 21.1.2026, 16.30 - 17.45 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 18 Termine, 30 U.Std.  
**Entgelt:** 120,00 €



Marianne Becker



1041

## Feldenkrais-Workshop: Mini-Bewegungspausen im Alltag – kleine Feldenkrais-Übungen für zwischendurch

Unser oft sehr stressiger Alltag lässt uns wenig Zeit und Raum, um für Ausgleich für Körper, Geist und Seele zu sorgen. Häufig stehen nur kleine Zeitfenster dafür zur Verfügung. In diesem Workshop erforschen wir eine Möglichkeit, sich für kurze Zeit aus dem Alltag auszuklinken. Das Mittel dazu ist Bewegung – achtsam und bewusst ausgeführt.

Die Feldenkrais-Methode bietet hier viele Ansatzpunkte, um sich bereits in 10 – 15 Minuten mit sich zu beschäftigen, die Aufmerksamkeit vom Alltagsgeschehen auf die eigene Bewegungswahrnehmung zu lenken und ganz bei sich anzukommen. Ganz nebenbei reguliert sich dabei der Muskeltonus, und Verspannungen können sich lösen.

Die Bewegungssequenzen werden überwiegend im Sitzen und im Stehen ausgeführt. Einige wenige Übungen werden auch liegend am Boden erprobt.

**Bitte bringen Sie mit:** warme, bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein Handtuch, etwas zu trinken, und eine gute Portion Entdeckungslust. Unterlagen für den Kopf werden zur Verfügung gestellt.

Informationen zur Feldenkrais-Methode finden Sie auf der Webseite des deutschen Berufsverbandes der Feldenkrais-Lehrenden (FVD): [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

**Leitung:** Marianne Becker  
**Termin:** Sa, 7.2.2026, 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülsler Str. 38  
**Entgelt:** 30,00 € (keine Ermäßigung)

1042

## Feldenkrais-Workshop: „Wunderwerk Wirbelsäule“

Die menschliche Wirbelsäule ist ein Wunderwerk der Evolution. Sie ist ideal dafür geschaffen, den aufrechten Gang zu ermöglichen. Sie kann sich beugen, strecken, neigen und drehen. Im Verbund mit Schultergürtel und Becken unterstützt sie uns bei allen Bewegungen, die wir im Alltag brauchen.

Doch was genau geschieht dabei? Wie kann ich lernen, mich selbst zu erforschen, um meine Bewegungsqualität zu erkennen, zu verbessern und sogar Verspannungen der Muskulatur, insbesondere im Rücken, zu lösen?

Mit der Feldenkrais-Methode nehmen wir die Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule auf achtsame Weise unter die Lupe.

**Bitte bringen Sie mit:** warme, bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein Hand-

tuch, etwas zu trinken, ggf. einen Snack für die Mittagspause und eine gute Portion Entdeckungslust. Unterlagen für den Kopf werden zur Verfügung gestellt.

Informationen zur Feldenkrais-Methode finden Sie auf der Webseite des deutschen Berufsverbandes der Feldenkrais-Lehrenden (FVD): [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

**Leitung:** Marianne Becker

**Termine:** Sa, 14.3.2026, 10.00 - 15.30 Uhr inkl. einer Stunde Mittagspause

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

**Entgelt:** 45,00 € (keine Ermäßigung)



**Ihr direkter Weg zur VHS-Homepage**





# FREIBAD GLADBECK

## GANZJÄHRIG GEÖFFNET!

ÖFFNUNGSZEITEN UND  
AKTUELLE KURSTERMINE  
UNTER: 02043 26044



Design by TYPODESIGN.info

## WWW.SV13.DE

## 1047 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 Stoffwechselhaushalt und das Immunsystem unterstützt, die Konzentrationsfähigkeit erhöht und die Elastizität gefördert. Sie entspannen Körper und Geist und kommen somit von außen nach innen, vom Lärm zur Ruhe und können das Unwesentliche vom Wesentlichen besser unterscheiden.

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

### 1047 F Yoga

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termine:** ab Mo, 2.3.2026, 17.00 - 18.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 86,40 €

### 1048 F Yoga Grundkurs

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes  
**Termine:** ab Mi, 4.3.2026, 16.45 - 18.15 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 12 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 86,40 €

## 1055 F Yoga Grundkurs

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mi, 21.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 20 Termine, 40 U.Std.  
**Entgelt:** 144,00 €

## 1061 F Yoga-Aufbaukurs

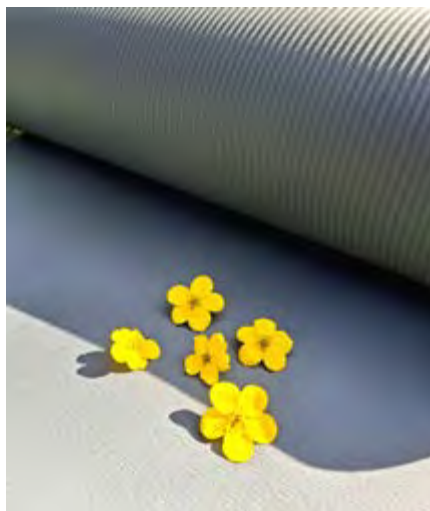
**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mi, 21.1.2026, 19.45 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 20 Termine, 40 U.Std.  
**Entgelt:** 144,00 €



## 1062 F Yoga für Anfänger:innen

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

**Leitung:** Man Lai Bittner  
**Termine:** ab Mo, 19.1.2026, 10.15 - 11.45 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche,  
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38  
**Dauer:** 18 Termine, 36 U.Std.  
**Entgelt:** 129,60 €



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.

**Leitung:** Sigrid Kemmer-Heimes

**Termine:** ab Mi, 4.3.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

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

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

**Entgelt:** 86,40 €

1068 F

## Yoga gegen Rückenschmerzen

**Leitung:** Man Lai Bittner

**Termine:** ab Di, 20.1.2026, 10.45 - 12.15 Uhr

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

**Dauer:** 20 Termine, 40 U.Std.

**Entgelt:** 144,00 €

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, 20.1.2026, 12.45 - 13.45 Uhr

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

**Dauer:** 20 Termine, 26,67 U.Std.

**Entgelt:** 96,00 €

1070

## Selbstverteidigung & Taekwondo für Anfänger:innen

Kooperation mit dem TSC Gladbeck e. V.

In diesem Kurs lernen Sie effektive Selbstverteidigungstechniken in Kombination mit Bewegungs- und Grundtechniken des Taekwondo – einer traditionellen koreanischen Kampfkunst, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Schritt für Schritt werden Sie an einfache Tritt- und Schlagtechniken sowie grundlegende Bewegungsabläufe herangeführt. Die Übungen sind leicht erlernbar, abwechslungsreich und machen Spaß.

Ziel des Kurses ist es, das Selbstvertrauen zu stärken, die eigene Sicherheit im Alltag zu erhöhen und dabei körperlich fit zu bleiben.



Stella Bozukyran und Hacik Bozukyran

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren – unabhängig von Geschlecht, Alter oder sportlicher Erfahrung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und Wasser. Trainiert wird barfuß.

**Leitung:** Stella Bozukyran  
Hacik Bozukyran

**Termine:** ab Do, 29.1.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Rentforter Str. 52, 45964 Gladbeck  
(Trainingshalle des TSC Gladbeck)

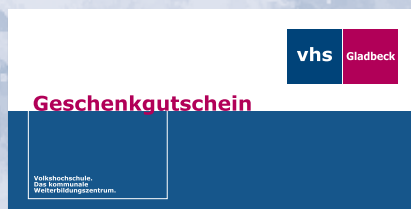
**Dauer:** 10 Termine, 20 U.Std.

**Entgelt:** 72,00 €

## 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.



?

## Vorschau:

1074

### 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, Rücken yoga, 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). 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.

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

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



Sabine Schüren

1075

### Frühlingskraft spüren – Achtsam wandern und Resilienz stärken

Gönnen Sie sich eine zweistündige Auszeit in der erwachenden Natur. Gemeinsam gehen wir achtsam, halten inne und nutzen einfache Übungen aus dem Achtsamkeits- und Resilienztraining: Wahrnehmungsübungen, Kurzimpulse zur Gedankenbalance, sanfte Atem- und Körperübungen sowie kleine Reflexionsimpulse. Ziel ist es, Stress

zu reduzieren, die Wahrnehmung zu schärfen und praktische Werkzeuge mitzugeben, die Sie im Alltag unterstützen. Die Tour ist leicht begehbar und für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Schuhe, wettergerechte Kleidung und etwas zu trinken.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

<b>Leitung:</b>	Linda Markau
<b>Termin:</b>	Sa, 21.3.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Mottbruchhalde, Gladbeck
<b>Entgelt:</b>	28,00 € (keine Ermäßigung)



Linda Markau

1076

## Bauch weg statt Diätfrust: Die 5 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, 22.1.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Fritz-Lange-Haus, 2. Etage,  
Raum 22, Friedrichstr. 7  
**Entgelt:** 13,00 € (keine Ermäßigung)



1077

## 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

**Robert Esser** ist Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

**Leitung:** Robert Esser  
**Termin:** Do, 19.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 1. Etage,  
Seminarraum 2, Bülser Str. 38  
**Entgelt:** 13,00 € (keine Ermäßigung)

1078

## Der Stoffwechsel-Booster: Wie Sie Ihren Körper wieder in die Fettverbrennung bringen

### Workshop

„Mein Stoffwechsel ist kaputt!“ Diesen Satz hört man oft. Doch in Wahrheit lässt sich der Stoffwechsel gezielt ankurbeln. In diesem Seminar lernen Sie, wie Ihr Körper funktioniert, warum er manchmal „auf Sparflamme“ läuft und vor allem, wie Sie ihn wieder in Gang bringen. Mit den richtigen Tricks zu Ernährung, Bewegung und Alltag starten Sie Ihre Fettverbrennung neu. Perfekt für alle, die das Gefühl haben: „Es geht einfach nichts mehr!“ und endlich wieder Ergebnisse sehen wollen.

**Robert Esser** ist Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

**Leitung:** Robert Esser  
**Termin:** Do, 5.3.2026, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** (ehem.) Markuskirche, 1. Etage,  
Seminarraum 2, Bülser Str. 38  
**Entgelt:** 13,00 € (keine Ermäßigung)

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



1080 F

## Tai Chi Chuan (Yang-Stil) für Beginnende

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, 20.1.2026, 17.00 - 18.30 Uhr

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

**Dauer:** 15 Termine, 30 U.Std.

**Entgelt:** 120,00 €

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

1086 F – 1087

## 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).



Foto aus Semester 2/2023  
© Frank Konopka

1086 F

## Medizinisches Qi Gong

**Leitung:** Young-Soon Moon

**Termine:** ab Di, 20.1.2026, 19.00 - 19.45 Uhr

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

**Dauer:** 17 Termine, 17 U.Std.

**Entgelt:** 76,50 €

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

1087

## Medizinisches Qi Gong

**Leitung:** Young-Soon Moon

**Termine:** ab Di, 20.1.2026, 20.00 - 20.45 Uhr

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

**Dauer:** 17 Termine, 17 U.Std.

**Entgelt:** 76,50 €

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

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 bringen Sie mit:** Sportkleidung (Lauf- oder Funktionskleidung) und Schuhe/Flip-Flops, die nass werden dürfen.



Foto aus Semester 2/2015

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:innen (mindestens 15 Min. schwimmen im offenen Gewässer)
- Maximalgewicht: 130 kg

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

**Leitung:** Thomas Libor  
**Termin:** Di, 7.7.2026, 18.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)  
**Sachkosten:** 45,00 €

nicht nur durch Hullern trainiert, sondern auch durch Übungen wie Ausdauer, Koordination und Kraft. Die Intervalle wechseln zwischen Hullern und Übungen am Platz.

**Bitte bringen Sie mit:** Ihren eigenen Hula Hoop Reifen, bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

**Leitung:** Silvia Kaleske  
**Termin:** ab Mi, 11.2.2026, 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Anne-Frank-Realschule, Kortestr. 13  
**Dauer:** 18 Termine, 24 U.Std.  
**Entgelt:** 81,60 €



1092 F

## Hula Hoop Fitness

In diesem Kurs wird mit dem eigenen Hula Hoop Reifen der ganze Körper und besonders die Muskeln im Bauch und Rücken gestärkt. Durch kurze Intervalle wird

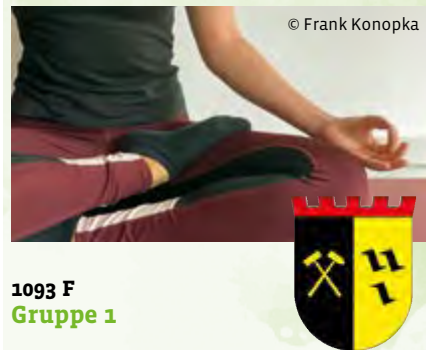
1093 F – 1094 F

## 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.



### 1093 F Gruppe 1

**Leitung:** Angelika Kostiuk  
**Termine:** ab Mi, 14.1.2026, 12.10 - 12.40 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 20 Termine, 13,33 U.Std.  
**Entgelt:** 48,00 €

### 1094 F Gruppe 2

**Leitung:** Angelika Kostiuk  
**Termine:** ab Mi, 14.1.2026, 12.50 - 13.20 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 20 Termine, 13,33 U.Std.  
**Entgelt:** 48,00 €

1098

### Stressprävention – Mut zum Nein! Wertschätzend Grenzen setzen im beruflichen und privaten Alltag

Lesung/Vortrag mit Diskussion

Wer sich ständig zu viel aufbürden lässt, gerät dadurch unter Zeitdruck und Stress, traut sich aber häufig nicht, durch ein unmissverständliches Nein, Grenzen zu setzen und sich damit zu entlasten. Besonders am Arbeitsplatz ist man oft mit Ängsten hinsichtlich etwaiger Konsequenzen konfrontiert. Grenzen setzen zu können ist aber eine wichtige Kompetenz, die den eigenen Selbstwert schützt und gleichzeitig der eigenen Stressprävention dient.

Diese Veranstaltung unterstützt Sie darin, Ihr eigenes Früherkennungssystem zu trainieren, um Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und sie durch Abgrenzung nach außen wertschätzend, aber klar und unmissverständlich deutlich zu machen. Sie erhalten hilfreiche Impulse, sich klar zu positionieren und – im Beruf wie auch im privaten Alltag – wertschätzend, etwas abzulehnen und souverän Grenzen zu setzen.

**Dorothee Döring** ist Dozentin, Referentin und Fachautorin zahlreicher Ratgeber zu Kommunikation und Konfliktberatung.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Vortrag.

**Leitung:** Dorothee Döring

**Termin:** Mi, 11.3.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

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

**Entgelt:** 40,50 € (keine Ermäßigung).

Das Entgelt ist gestaffelt:

ab neun Teilnehmenden 40,50 €,

bei sieben bis acht Teilnehmenden 57,00 € und bei fünf bis sechs

Teilnehmenden 78,00 €.

2440

### Rudern, ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick Wochenendkurs



Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Dorsten und dem Ruderverein Dorsten e. V. angeboten. Anmeldungen sind telefonisch unter 02362 66-4160 sowie online unter [www.vhs-dorsten.de](http://www.vhs-dorsten.de) möglich.

Rudern ist ein Breiten- und Gesundheitssport, der aktiv von der Jugend bis ins hohe Alter betrieben werden kann. Wie kaum in einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Somit wirkt Rudern den Folgen von Haltungsschäden in sitzenden Berufen entgegen. Auch in Sachen Ausdauer können Sie profitieren und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems positiv beeinflussen. Neben diesen Effekten fördert die Bewegung auf dem Wasser Stressabbau und Entspannung.



Foto aus Semester 1/2023

**Voraussetzungen:** Mindestalter 16 Jahre; die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Bei starkem Regen, Gewitter und/oder Wind wird ein Ausweichtermin angeboten.

**Leitung:** Roland Winter

**Termine:** Sa., 9.5.2026 und Sa., 16.5.2026,  
12.00 - 13.30 Uhr

**Ort:** Bootshaus Ruderverein  
Dorsten e. V., Gahlener Str. 216

**Dauer:** 2 Termine, 4 U.Std.

**Entgelt:** 29,00 €

### 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.

