



Fachbereichsleitung

Dr. Edesa Paheshti

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail:

edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de

Gesundheits- bildung

Körperschulung und Bewegung

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

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



1000 F Fitness für Generation 50 Plus

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, 2.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Weusters Weg 3
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 79,20 €

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

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: Reinhard Fuss
Termine: ab Mo, 8.9.2025, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 13,33 U.Std.
Entgelt: 48,00 €

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

die Fitness für Arbeit, Freizeit und insgesamt das tägliche Leben zu steigern.



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

Leitung: Ingeborg Busch
Termine: ab Do, 11.9.2025, 20.15 - 21.15 Uhr
Ort: Ratsgymnasium, Mittelstr. 80
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 57,60 €

1005 F Gruppe 2 vormittags

Leitung: Reinhard Fuss
Termine: ab Mo, 8.9.2025, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 10 Termine, 13,33 U.Std.
Entgelt: 48,00 €

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

1006 F Gruppe 3 abends

Leitung: Sabine Schneider
Termine: ab Mo, 29.9.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmstr. 22
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 79,20 €

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

1016 Gesundes für den Rücken

Ein starker Rücken braucht eine kräftige Muskulatur! In diesem Kurs stärken wir gezielt die Körpermitte, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und Rückenschmerzen vorzubeugen. Mit effektiven Übungen fördern wir Ihre Beweglichkeit, lösen Verspannungen und sorgen für ein rundum besseres Körpergefühl.

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

Leitung: Sabine Schneider
Termine: ab Mo, 29.9.2025, 8.30 - 10.00 Uhr
Ort: Musikschule, Ballettstudio, Bernskamp 1
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 79,20 €

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 Kostiuk
Termine: ab Mi, 10.9.2025, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 64,00 €

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, 29.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: Musikschule, Ballettstudio, Bernskamp 1
Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.
Entgelt: 79,20 €

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 Handtuch und evtl. eine Erfrischung.



1022 Pilates Workout am frühen Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 11.9.2025, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 10 Termine, 16,67 U.Std.
Entgelt: 66,70 €

1023 F Pilates Workout am Abend

Leitung: Daniele Schwander
Termine: ab Do, 11.9.2025, 20.00 - 21.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 10 Termine, 16,67 U.Std.
Entgelt: 66,70 €

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, Thera-Band mittlerer Stärke und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Angelika Kostiuik

Termine: ab Mo, 8.9.2025, 16.30 - 17.30 Uhr

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

Dauer: 12 Termine, 16 U.Std.

Entgelt: 64,00 €

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 Aerobicseinheiten 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, 8.9.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Mosaikschule, Zum Stadtwald 3 b

Dauer: 11 Termine, 22 U.Std.

Entgelt: 79,20 €

SV13 FREIBAD GLADBECK

GANZJÄHRIG GEÖFFNET!

ÖFFNUNGSZEITEN UND AKTUELLE KURSTERMINE
UNTER: 02043 26044

WWW.SV13.DE

Design by TYPODESIGN.INFO

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



Sylvia Grillo
© Frank Konopka

1027 Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mo, 1.9.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmstr. 22
Dauer: 6 Termine, 6 Z.Std.
Entgelt: 28,00 €

1028 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mo, 27.10.2025, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Brahmstr. 22
Dauer: 7 Termine, 7 Z.Std.
Entgelt: 32,70 €

1029 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mi, 3.9.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11, Gladbeck
Dauer: 6 Termine, 6 Z.Std.
Entgelt: 28,00 €

1030 F Zumba®

Leitung: Michelle Schierenberg-Florian
Sylvia Grillo
Termine: ab Mi, 29.10.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Erich-Kästner-Realschule,
Pädagogisches Zentrum,
Kortenkamp 11, Gladbeck
Dauer: 7 Termine, 7 Z.Std.
Entgelt: 32,70 €

1039 F Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkraismethode – benannt nach dem Physiker Moshé Feldenkrais – arbeitet nach dem Prinzip „Bewusstheit durch Bewegung“.



Marianne Becker

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, 10.9.2025, 16.30 - 17.45 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 11 Termine, 18,33 U.Std.
Entgelt: 73,30 €



Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage

1040
Feldenkrais-Workshop
„Schulter und Nacken“

Die Muskulatur um Schulter und Nacken sorgt oft für Beschwerden, wenn sie sich verspannt und mitunter sogar schmerzt. Diese Muskelbereiche reagieren sehr sensibel auf Stressbelastung.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Bewegungsmöglichkeiten der Schulter- und Nackenmuskulatur und der angrenzenden Muskelgruppen. Wir suchen Möglichkeiten, übermäßig angespannte Muskulatur in einen ausgewogenen Spannungszustand zu bringen. Die Bewegungssequenzen finden überwiegend liegend am Boden in Rücken- oder Seitenlage statt.



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

Leitung: Marianne Becker
Termin: Sa, 22.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

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 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.

1047 F
Yoga

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termin: ab Mo, 15.9.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 64,80 €

1048 F
Yoga Grundkurs

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termin: ab Mi, 17.9.2025, 16.45 - 18.15 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 64,80 €



© Frank Konopka

1055 F
Yoga Grundkurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 3.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €

1061 F
Yoga-Aufbaukurs

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mi, 3.9.2025, 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €

1062 F
Yoga Mittelstufe

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Mo, 1.9.2025, 10.15 - 11.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €



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

Leitung: Sigrid Kemmer-Heimes
Termine: ab Mi, 17.9.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 64,80 €

1068 F Yoga gegen Rückenschmerzen

Leitung: Man Lai Bittner
Termine: ab Di, 2.9.2025, 10.45 - 12.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 86,40 €

1070 Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Mindestalter: 16 Jahre
Workshop

In unserem Selbstverteidigungs-Workshop lernen Sie, sich sicherer und selbstbewusster zu bewegen. Der Workshop vermittelt praxisnahe Selbstverteidigungstechniken, die Sie in verschiedenen Alltagssituationen anwenden können.

Inhalte:

- Grundlagen der Selbstverteidigung: Einführung in die Techniken und Prinzipien des Krav Maga.
- Verteidigung gegen Angriffe: Praktische Übungen zur Abwehr von Griffen, Schlägen und Würgeangriffen.
- Situationsbewusstsein entwickeln: Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen.
- Selbstvertrauen stärken: Übungen für mentale Stärke und ein sicheres Auftreten.

Ziel des Workshops: Ihnen die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen zu vermitteln, sich in verschiedenen Alltagssituationen effektiv zu verteidigen.

Der Workshop richtet sich an Mädchen (Mindestalter: 16 Jahre) sowie Frauen und erfordert keine Vorkenntnisse.

Melden Sie sich jetzt an und setzen Sie den ersten Schritt zu mehr Sicherheit!

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

Leitung: Manuel Becks
Termin: Sa, 27.9.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 16,00 €/Schülerinnen: 8,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.



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.



1072

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!



Sabine Schüren

„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.

Leitung: Sabine Schüren
Termin: Fr, 12.12.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 30,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1075

Schluss mit dem Heißhunger! Wie geht das? Workshop

Kennen Sie das Gefühl, wenn der plötzliche Drang nach Schokolade, Chips oder anderen Snacks einfach übermächtig wird? Heißhungerattacken können nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere Ernährungsziele aus dem Gleichgewicht bringen. Doch was steckt wirklich dahinter – und wie können wir diesen Kreislauf durchbrechen?

In diesem Seminar erfahren Sie von Ernährungswissenschaftler und Abnehmexperte Robert Esser, welche körperlichen, emotionalen und psychologischen Ursachen Heißhunger hat. Sie lernen, Ihre individuellen Auslöser zu erkennen und erhalten praxiserprobte Strategien, um unkontrollierte Essanfälle nachhaltig zu vermeiden.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Essgewohnheiten besser verstehen, Heißhungerattacken überwinden und langfristig ein gesundes, ausgewogenes Essverhalten entwickeln möchten.

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Kontrolle und Wohlbefinden – ganz ohne Verbote & Verzicht.

Leitung: Robert Esser
Termin: Fr, 5.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus, 1. Etage, Raum 13, Friedrichstr. 7
Entgelt: 13,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop

1076

In fünf Schritten zum Wohlfühlgewicht Workshop

Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht? Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert.

In diesem Workshop gibt Ihnen der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser neben allgemeinen Tipps auch Hinweise zum 6-wöchigen Kurs „Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht“.

Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

Leitung: Robert Esser
Termin: Fr, 19.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Fritz-Lange-Haus,
1. Etage, Raum 13, Friedrichstr. 7
Entgelt: 13,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

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



1077 Progressive Muskelrelaxation

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Das bedeutet, dass nachweislich innere Unruhe, Stress und Ängste zu einer erhöhten Muskelanspannung im Körper führen. Das Resultat können Rückenschmerzen, Verspannungen und Spannungskopfschmerz sein.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation werden systematisch verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und entspannt. Entscheidend ist es, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren und die daraus resultierenden Gefühle wahrzunehmen und zu unterscheiden. Entspannt der Körper, entspannt auch der Geist: Durch das Herabsetzen der Muskelspannung durch die PMR, werden ein körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht.



Carolin Bozdech

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

Leitung: Carolin Bozdech
Termine: ab Mo, 22.9.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 8 Termine, 16 U.Std.
Entgelt: 72,00 €

1078 Du bist, was du denkst! Workshop



Gabriele Erbe

Gedanken haben eine direkte Wirkung auf unsere Gesundheit. Mit der Vorstellungskraft lassen sich innere Prozesse positiv beeinflussen, und Wohlbefinden kann aktiv gestaltet werden.

In diesem Workshop steht das Lösen emotionaler und körperlicher Blockaden im Mittelpunkt. Durch gezielte Bewegungen, Qigong und Meditation wird die Körperwahrnehmung geschult und ein wertvolles Handwerkzeug für mehr Entspannung und Gelassenheit vermittelt.

Ein Abend voller Achtsamkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – begleitet von Entspannungspädagogin und Qigong-Lehrerin Gabriele Johanna Erbe.

Leitung: Gabriele Erbe
Termin: Fr, 17.10.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1079 Achtsamkeit im Alltag: Mit Präsenz und Ruhe durch den Tag Workshop

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben integrieren können, um Ihre innere Ruhe zu fördern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Sie erfahren, wie Achtsamkeit sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit positiv beeinflussen kann. Der Workshop bietet Ihnen wertvolle Techniken zur Stressbewältigung, emotionalen Regulierung und zur Förderung Ihrer Resilienz.

Inhalte:

- Einführung in die Achtsamkeit: Grundlagen und Nutzen im Alltag
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung: Stressbewältigung und Body Scan
- Achtsamkeit durch den Atem: Atemwahrnehmung und Atemmeditation
- Die sieben Haltungen der Achtsamkeit, Reflexion und Meditation
- Achtsame Kommunikation: Präsenz im Gespräch und achtsames Zuhören
- Achtsamkeit im Alltag: Integration in tägliche Routinen
- Abschließende Meditation und Reflexion: Geführte Ganzkörpermeditation und Ausblick auf langfristige Anwendung
- Abschluss und Ausblick: Nachhaltige Achtsamkeit und weiterführende Impulse

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, eine Decke, ein Sitzkissen, eine Yoga-Matte, ein Handtuch und evtl. eine Erfrischung.

Leitung: Linda Markau
Termin: Sa, 18.10.2025, 9.30 - 16.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Entgelt: 53,70 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

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, 2.9.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 12 Termine, 24 U.Std.
Entgelt: 96,00 €



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).



Foto aus Semester 2/2023
© Frank Konopka

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

Leitung: Young-Soon Moon
Termine: ab Di, 9.9.2025, 19.00 - 19.45 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche,
EG, kleiner Saal, Bülser Str. 38
Dauer: 12 Termine, 12 U.Std.
Entgelt: 54,00 €

Sie möchten in der nächsten lokalen Ausgabe der VHS eine Anzeige platzieren?



Sprechen Sie uns gerne an!

Medienberaterin

Martina Schmidt

Tel. 02043-46006 | m.schmidt@heweadruck.de

Ihr regionaler Medienpartner.

hewea druck

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

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.

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

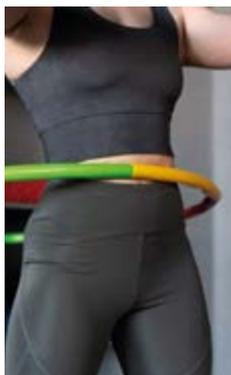


Foto aus Semester 2/2015

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

Leitung: Thomas Libor
Termin: Mo, 8.9.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: Kurt-Schumacher-Str. 28, Dorsten (Parkplatz gegenüber Sporthalle)
Sachkosten: 45,00 €

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Termin.

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
Termine: ab Mi, 24.9.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Anne-Frank-Realschule, Kortestr. 13
Dauer: 10 Termine, 13,33 U.Std.
Entgelt: 45,30 €

1093 F – 1094 F Rückenschule für städtische Mitarbeiter:innen

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

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



1093 F Gruppe 1

Leitung: Reinhard Fuss
Termine: ab Mi, 10.9.2025, 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: Reinhard Fuss
Termine: ab Mi, 10.9.2025, 12.50 - 13.20 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Dauer: 12 Termine, 8 U.Std.
Entgelt: 28,00 €

1095

Mentale Stärke: Wege zu innerer Ruhe und mentaler Balance Workshop

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche individuellen Stressverstärker in Ihrem Leben eine Rolle spielen? In diesem interaktiven Workshop gehen wir dieser Frage auf den Grund und entwickeln Strategien, um Ihre Gedanken in positive Bahnen zu lenken.

Inhalte:

- Zusammenhang zwischen Gedanken und Stress: Wie beeinflussen Ihre Denkmuster die Wahrnehmung von Stress?
- Stressverstärkende Gedanken erkennen: Finden Sie heraus, welche inneren Einstellungen Ihren Stress begünstigen – und welche Ihnen helfen können, gelassener zu bleiben.
- Individuelle Strategien zur Stressreduktion: Entwickeln Sie persönliche Ansätze, um belastende Gedanken zu entschärfen und Ihre mentale Widerstandskraft zu stärken.

Bitte bringen Sie mit: Stift und Papier.

Leitung: Anna Schalhorn

Termin: Sa, 22.11.2025, 13.00 - 19.35 Uhr

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

Entgelt: 52,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

1096

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.

Leitung: Dorothee Döring

Termin: Do, 11.9.2025, 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 €.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Veranstaltung.

1097

Gesundheitsschutz durch Achtsamkeit, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge Lesung/Vortrag mit Diskussion

Zu wenig Zeit für sich selbst zu finden, ist heutzutage keine Seltenheit. Viele Menschen empfinden Stress und fühlen sich oft überfordert. Besonders in der Rushhour des Lebens und in besonders herausfordernden Lebenssituationen ist es unbedingt erforderlich, mit Achtsamkeit, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge eigene Grenzen zu erkennen, um seine Gesundheit zu schützen.

Diese Veranstaltung sensibilisiert Ihre Selbstwahrnehmung und zeigt, dass „gesunder Egoismus“ ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsprävention ist. Sie erhalten praxistaugliche Impulse, wie Ihre täglichen „Me-Time-Einheiten“ auch im Arbeitsalltag organisiert werden können, um abzuschalten, sich zu erholen, neue Kraft aufzubauen und stressresistenter zu werden.

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

Leitung: Dorothee Döring

Termin: Do, 6.11.2025, 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 €.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Veranstaltung.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Gesund durch die Jahreszeiten!

1098 Wie stärke ich mein Immunsystem für den kommenden Winter?

Vortrag mit Fragen

Eine bewusste, natürliche Ernährung kann das Immunsystem stärken und das Wohlbefinden steigern. In diesem Vortrag stellt die Gesundheitsberaterin Sigrid Stienen eine vollwertige Ernährungsweise nach Dr. Max Otto Bruker vor – reich an frischer Frischkost, wertvollen Vollkornprodukten und hochwertigen Fetten.

Erfahren Sie, warum der Verzicht auf Fabrikzucker, Weißmehl und raffinierte Fette so wichtig ist und welche natürlichen Alternativen es gibt. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie köstliche „Probierhäppchen“, die zeigen, wie genussvoll gesunde Ernährung sein kann.

Leitung: Sigrid Stienen
Termin: Mo, 27.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 12,00 €
Sachkosten: 1,50 € für Probierhäppchen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor der Veranstaltung.

1099 Ihr Start in ein rauchfreies Leben – aber wie? Workshop

Dieser Workshop wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Bottrop angeboten. Anmeldungen sind über die VHS Gladbeck möglich.

Rauchfrei zu werden ist eine der besten Entscheidungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. In diesem Workshop erhalten Sie fundierte Informationen und hilfreiche Impulse für einen Start in ein rauchfreies Leben. Gemeinsam mit der Raucherentwöhnungs-Coachin und Dozentin für Tabakentwöhnung erarbeiten Sie konkrete Schritte, wie Sie Ihre Ziele erreichen können.

Inhalte:

- Gesundheitsvorteile des Rauchstopps
- Persönliche Zielsetzung und Motivation
- Vorbereitung auf den Rauchstopp
- Bewährte Methoden und Techniken zur Raucherentwöhnung
- Umgang mit Rückfällen
- Austausch und gemeinsame Diskussion

Bitte bringen Sie mit: Stift und Papier.

Leitung: Anna Schalhorn
Termin: Fr, 19.9.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: (ehem.) Markuskirche, 1. Etage, Seminarraum 2, Bülser Str. 38
Entgelt: 14,00 € (keine Ermäßigung)

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

2524B104B vhs-Plus Lach-Yoga Die etwas andere Entspannung Workshop



Dieser Workshop wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Bottrop angeboten. Anmeldungen sind über die VHS Bottrop möglich. Es gelten die AGB der VHS Bottrop. Kursdetails und Anmeldung unter www.vhs-bottrop.de.

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, ihren Körper und Geist vom beruflichen und alltäglichen Stress zu entspannen. Lernen Sie eine einzig-artige Methode kennen, sich gemeinsam mit anderen herzlich lachend zu entspannen. Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga.

Wer lacht, kann nicht denken! Schalten Sie mit Lachyoga für eine Zeit Ihr Gehirn ab und fühlen Sie sich befreit und sorgenfrei. Lachen Sie laut und herzlich in der Gruppe und erleben die entspannende Wirkung ohne Witze. Sie lernen leichte, jederzeit anwendbare Lachübungen und erfahren mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, ggf. Stoppersocken, eine Decke, eine Yoga- oder Gymnastikmatte und Verpflegung.

Leitung: Daniele Attardo
Termin: Sa, 8.11.2025, 11.15 - 14.15 Uhr
Ort: Schulgebäude – Mühlenstraße 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße
Entgelt: 20,00 €

2440

Rudern, ganzheitlicher Gesundheitssport: ein Einblick Wochenendkurs



Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Dorsten und dem Ruderverein Dorsten e. V. angeboten. Anmeldungen sind telefonisch unter 0 23 62 66 41 60 sowie online unter 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., 13.9.2025, und Sa, 20.9.2025, 12.00 - 13.30 Uhr
Ort: Bootshaus Ruderverein Dorsten e. V., Gahlener Str. 216
Dauer: 2 Termine, 4 U.Std.
Entgelt: 29,00 €

8382

Autogenes Training für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen



Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Herne angeboten. Anmeldungen sind telefonisch unter 02323 16 1643 sowie online unter www.vhs-herne.de möglich.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag gefordert sind und ohne großen Aufwand zur Ruhe kommen wollen. Autogenes Training (AT) ist eine wissenschaftlich gesicherte und erfolgreiche Methode der Selbstentspannung. In den sechs aufeinander aufbauenden Übungen werden sechs verschiedene Entspannungsdimensionen des Menschen (Muskulatur, Blutdruck, Puls, Atmung, Nerven, Klarheit im Kopf) nacheinander angesprochen. Ziele sind u.a. eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, die Gewinnung neuer Kraft bei Erschöpfung und eine geringere Stressanfälligkeit. Durch die aufeinander aufbauenden Übungen wird schrittweise eine Beruhigung des gesamten Organismus bewirkt. Die Entspannung durch das AT hilft auch in schwierigen und eng getakteten Situationen. Während Anfänger:innen circa elf Minuten für die erste Entspannungsübung benötigen, sind es bei geübten Fortgeschrittenen nur noch knapp 30 Sekunden für alle sechs Schritte. AT ist im Gegensatz zu vielen anderen guten Entspannungstechniken auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gut geeignet, weil die Übungen im Kopf stattfinden. Vorkenntnisse werden für den Kurs nicht benötigt. Die Übungen finden im Sitzen statt.

Leitung: Ulrich Mennenöh
Termine: ab Fr, 12.9.2025, 16.45 - 18.15 Uhr
Ort: Schulungsraum, VHS Herne, am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Dauer: 9 Termine, 18 U.Std.
Entgelt: 56,00 €

Geschenkkarte 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.

