



Gesundheit Informativ

● C300.107

neu!

Entgiften - Naturheilkundliche Ausleitungsverfahren

Nicht nur Schwermetalle machen uns das Leben schwer. Verschiedene bedenkliche Substanzen finden sich in der Nahrung, aber auch in Impfstoffen und Zahnfüllungen. Beispiele: Quecksilber, Blei, Glyphosat, Pestizide und Fluor. Erfahren Sie mehr über diese und andere Substanzen, die in ihrer Summe den Menschen in seiner Gesundheit stark beeinträchtigen können. Worin besteht Ihre Giftigkeit und wie kann man seinen Körper darin unterstützen, diese Gifte auszuschleiden? Hierzu werden Ihnen Empfehlungen aus der alternativen Medizin vorgestellt und Ernährungstipps gegeben. Diese Hinweise sind keine Therapieempfehlungen, denn dafür sind Ärzte und Heilpraktiker zuständig. Anmeldeschluss: 22.09.2020

(Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 24.09.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 20,70 €

Birgit Lucius

● C300.108

neu!

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 11.02.2021

Di., 16.02.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 20,70 €

Birgit Lucius

● C300.130

neu!

Ausgetrickst? Zurückgetrickst!

Wussten Sie, dass in unseren Nahrungsmitteln regelmäßig Stoffe vorkommen, die auch in der Tiermast Verwendung finden, weil sie den Appetit anregen? Wie etliche moderne Lebensmittel mit ihren Zusätzen den Körper an der Nase herumführen und unsere Bemühungen, uns gesund zu ernähren oder unser Gewicht zu reduzieren, zunichte machen, erfahren Sie anschaulich in diesem Kurs. Sie lernen, wie einige wichtige Stoffwechselfvorgänge funktionieren, damit Sie sich selbst optimal motivieren können, sich selbst etwas Gutes zu tun. Kommen Sie den Saboteuren auf die Schliche und finden Sie heraus, mit welchen einfachen Veränderungen Sie zurücktricksen können - es gibt viele Tipps und Zeit für Fragen, Anregungen und Austausch. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi., 11.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

2 Termine, 40,60 €

Birgit Lucius

● C300.131

neu!

Haus der vhs

Mi., 10.03.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

2 Termine, 40,60 €

Birgit Lucius

● C300.140

neu!

Aktivierung der Selbstheilungskraft - Immunsystem und Resilienz stärken

In diesem Kurs erlangen Sie ein gut anwendbares Wissen über ganzheitliche Wege zur Stärkung des Immunsystems und zur Aktivierung der Selbstheilungskraft. Körper, Seele und Geist wirken zusammen. Was gehört alles dazu? Ernährung, Atmung, Übungen, Bewegung, die Natur, Bäder, Meditation, innere Einstellungen, Stresslöseverfahren, soziale Komponenten, hilfreiche Merksprüche, Massage (z. B. mit Bürsten), Farb- und Dufttherapie, Kreativität, Klopftechniken und nicht zuletzt Humor, denn Lachen ist gesund! Viel von dem, was wir für unsere Gesundheit brauchen, wird uns von der Natur gratis zur Verfügung gestellt! Am Wichtigsten ist dabei, dass es Freude macht. Am zweiten Kurstag stellen Sie Ihre eigene optimale Mischung aus natürlichen Zutaten zur Stärkung des Immunsystems her. Im Kurs fallen 8 - 10 € für Material an, die direkt an die Kursleitung zu entrichten sind.

Haus der vhs

Mi., 25.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

3 Termine, 45,00 €

Birgit Lucius

● C300.141

neu!

Haus der vhs

Fr., 29.01.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

3 Termine, 45,00 €

Birgit Lucius

● C300.160

neu!

Gesundheit - Eine Frage des Lebensstils?

Zivilisationskrankheiten und chronische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch: Adipositas, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Alzheimer (= Diabetes Typ 3), Depressionen, Gicht, Allergien, Obstipation, Darmkrebs ... Sie senken die Lebensqualität, aber die Schulmedizin hat keine wirkliche Antwort darauf. Chronische Erkrankungen stellen einen erhöhten Risikofaktor bei Infektionskrankheiten (Corona, Influenza, Pneumonie) dar. In diesem Kurs werden zunächst Zusammenhänge zwischen unserer Lebensweise und dem Auftreten der Zivilisationskrankheiten aufgezeigt. Ernährung, Bewegung, Stress, Schlaf, soziale Kontakte sind die wesentlichen Faktoren. Und dann lautet die Fragestellung: Was möchte ich verändern? Lebensstil-Veränderung gelingt nicht von heute auf morgen und in den seltensten Fällen alleine. Am Samstag entwickeln wir erste Schritte und jede*r Teilnehmer*in erstellt für sich einen individuellen Fahrplan in die Veränderung: Wo fange ich an? Welche Ziele habe ich? Wer unterstützt mich? Wo sind

die Fallen? Wer begleitet mich, wenn ich alleine nicht weiter komme? Wenn Sie sich für eine grundlegende Veränderung entscheiden, wählen Sie im Anschluss den Kurs C300.170 AKVIMO BrainFit und lassen Sie sich auf dem Weg in ein gesünderes Leben begleiten.

Haus der vhs

11.09. - 12.09.2020

Fr. 15:00 - 17:30 Uhr

Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, 35,70 €

Iris Jirka

● C300.161

neu!

Haus der vhs

15.01. - 16.01.2021

Fr. 15:00 - 17:30 Uhr

Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, 35,70 €

Iris Jirka

● C300.170

neu!

AKVIMO BrainFit

AKVIMO BrainFit begleitet auf dem Weg in die Veränderung. Viele einzelne Lebensstil-Themen werden immer wieder angesprochen mit kurzem Theorie-Input, vielen Übungen und konkreten Aufgaben zur Umsetzung im Alltag und zum Ausbrechen aus gewohnten Handlungen. Geeignet für alle, die Veränderung einmal spielerisch ausprobieren wollen. Für alle, die wissen, dass ihre Lebensweise etwas mit ihrer Gesundheit zu tun hat, aber nicht sicher sind, was genau man ändern kann. Die Inhalte des Wochenendkurses "Gesundheit - Eine Frage des Lebensstils?" werden aufgegriffen und nach und nach umgesetzt. Man kann aber auch einfach so einsteigen. Wichtig: Man muss ja nicht abnehmen, sich mehr bewegen oder mit dem Rauchen aufhören. Aber - wenn man sich dafür entscheidet, gibt es hier Hilfen bei der Umsetzung.

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 10:15 - 11:45 Uhr

5 Termine, 45,00 €

Iris Jirka

● C300.171

neu!

Haus der vhs

Di., 19.01.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

5 Termine, 45,00 €

Iris Jirka

● C300.180

neu!

Ihr Stoffwechsel ist so einzigartig wie Sie!

Jeder Mensch ist einzigartig. Als Persönlichkeit, im Körperbau, als Stoffwechsellertyp. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass der eine diese oder jene Nahrung gut verträgt und damit abnehmen kann, während ein anderer damit seinen Stoffwechsel verlangsamt und möglicherweise sogar krank wird. Und das sehr häufig, ohne die wirkliche Ursache dafür zu kennen. Darum braucht der Stoffwechsel auch Nahrungsmittel, die er optimal verar-



beiten kann. So wie ein Motor nur mit einem bestimmten Treibstoff perfekt arbeitet, ist es auch für die Körperzellen wichtig, die geeigneten Nahrungsmittel - also Brennstoffe - zu erhalten. Stimmt das Zusammenspiel von Stoffwechsel und Nahrungsmitteln, fühlt man sich wohl, ist körperlich fit und mit seinem Körpergewicht in Balance. In diesem Vortrag erklärt Anja Beckmann die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Stoffwechsel und gibt Tipps und Anregungen. Anmeldeschluss: 27.10.2020

Haus der vhs

Do., 29.10.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Anja Beckmann

● C300.181

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 11.02.2021
Mo., 15.02.2021, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Anja Beckmann

neu!

● C300.190

Wer abnehmen will, muss essen! Vortrag mit Körperanalyse

Sie möchten endlich erfolgreich und anhaltend Gewicht reduzieren, aber nicht gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln? Sie möchten mehr körperliches Wohlbefinden, eine andere Konfektionsgröße, mehr Energie, mehr Gesundheit oder messbare Erfolge? Der Vortrag informiert Sie über erste Schritte, diesen Weg erfolgreich, dauerhaft und ohne Kalorien zählen oder Diäten zu beschreiten. Sie interessieren sich außerdem für Ihre Körperzusammensetzung? Vor Beginn des Vortrags bietet sich Ihnen die Möglichkeit zur Körperanalyse mit einer Spezialwaage: Wir messen - einzeln und nicht öffentlich - Ihre Werte und Sie erhalten eine individuelle Auswertung zu Ihrem Körperfettanteil, Körperwasseranteil, Body-Mass-Index, Bauchfettanteil und Ihrem Stoffwechselalter. Das Angebot ist optional und kostet 3 EUR, die Sie bei Inanspruchnahme bitte direkt an den Kursleiter entrichten. Das Wiegen vorab hilft Ihnen, die Vortragsinhalte konkret und individuell nachzuvollziehen, ist aber auch im Nachgang noch möglich. Wir besprechen ausführlich die Bedeutung der einzelnen Körperwerte und wie Sie diese positiv beeinflussen können. Außerdem wird die Frage beantwortet, warum Sie essen müssen, wenn Sie abnehmen wollen. Die Empfehlungen, die Sie erhalten, sind leicht nachvollziehbar und vor allem beruflich und alltagstauglich. Sie sind nach dem Vortrag motiviert, die Sache wirklich anzugehen? Lassen Sie sich bei Ihren Plänen unterstützen und besuchen Sie als Ergänzung zum Vortrag den Kurs "Wer abnehmen will, muss essen" und das Fitness-Training "Michas Zirkel" (Start 16.09.2020, 17:00 Uhr und 18:45 Uhr).

neu!

Anmeldeschluss: 08.09.2020

Haus der vhs

Do., 10.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Michael Tädcke

● C300.194

Wer abnehmen will, muss essen! Das Seminar-Angebot

Sie möchten endlich erfolgreich und anhaltend Gewicht reduzieren, ohne gleich das ganze Leben umzukrempeln? Sie möchten mehr körperliches Wohlbefinden, eine andere Konfektionsgröße, mehr Energie, mehr Gesundheit oder messbare Abnehm-Erfolge? Der Kurs wird Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen - ohne Wundermittel, ohne Diät und ohne Pillen und Pflückerchen. Übergewicht geht oft mit einem zu hohen, und dann gefährlichen, Körperfettanteil einher. In dem Kurs lernen Sie, wie Sie diesen erfolgreich und dauerhaft reduzieren können. Ziel des Kurses ist, dass Sie messbare Erfolge bei wichtigen Körperwerten wie z. B. dem Körperfettanteil, dem Viszeralfettanteil und dem Grundumsatz erreichen. Die Verhaltensempfehlungen, die Sie mit auf den Weg bekommen, sind leicht nachvollziehbar und vor allem berufs- und alltagstauglich. Jede Woche messen wir wichtige Körperwerte mit einer Spezialwaage mit schriftlicher Analyse der Messergebnisse. Wir starten mit 10 wirklich einfach umsetzbaren Verhaltens- und Ernährungstipps, dazu gibt es wöchentlich Rezeptvorschläge für alle drei Mahlzeiten plus Snacks. Die Wirkung von Kohlenhydraten (Zucker), Eiweiß und Fetten wird ausführlich besprochen. Auch Vitamine und Mineralstoffe werden Thema sein und wie Sie diese für sich nutzen können. Wir spüren versteckten Zucker auf und klären, was er mit unserem Körper macht. Dazu besprechen wir Zuckeralternativen und was sie taugen. Beim gemeinsamen Einkaufstraining im Supermarkt lernen Sie, welche Lebensmittel die besten Vitalstoffe haben und von welchen Sie besser die Finger lassen. Auch einfache Übungen für zu Hause, mit denen Sie Ihren Energieverbrauch steigern können, werden nicht fehlen. Zu jedem Termin erhalten Sie im Anschluss per Mail ein schriftliches Handout, die Rezeptvorschläge und ergänzende Informationen. Und wenn Sie dann noch mit Gleichgesinnten Ihre Fitness steigern und die Anregungen unmittelbar umsetzen wollen, buchen Sie zusätzlich den Trainingskurs "Michas Zirkel" (C321.360) gleich im Anschluss. Ein rundes Programm für Ihren Abnehm-Erfolg! (Kleingruppe)

neu!

Ort auf Anfrage

Mi., 16.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
11 Termine, 122,30 €
Michael Tädcke

● C300.195

Ort auf Anfrage

Mi., 03.03.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
11 Termine, 122,30 €
Michael Tädcke

● C321.360

Michas Zirkel

Das Workout zum Kurs "Wer abnehmen will, muss essen!" (C300.194+195) In diesem Kurs wollen wir unseren Stoffwechsel auf Touren bringen und mit unterschiedlichen Übungen zur Kraftausdauer immer wieder neue Reize für die großen Muskelgruppen setzen. Wir brauchen keine Fitnessgeräte und arbeiten mit dem eigenen Körper. Sie lernen, mit einer gezielten Muskelkräftigung mehr körpereigenen Energieverbrauch zu schaffen, den Grundumsatz zu steigern, mehr Körperfett zu verbrennen und schlussendlich die Pfunde purzeln zu lassen. Unser Ziel ist eine kontinuierliche Steigerung der Intensität. Selbstverständlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränke.

neu!

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mi., 16.09.2020, 18:45 - 20:00 Uhr
11 Termine, 78,30 €
Michael Tädcke

● C321.361

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mi., 03.03.2021, 18:45 - 20:00 Uhr
11 Termine, 78,30 €
Michael Tädcke

● C300.200

Süße Sünde - Einschränkungen bei Diabetes?

Längst haben Forschungen ergeben, dass sich von Diabetes Betroffene weder kasteien müssen noch auf spezielle Diabetiker-Lebensmittel angewiesen sind. Im Gegenteil: Heute weiß man, dass solche Nahrungsmittel im Zweifelsfall eher schaden als nützen - und sei es nur dem Budget. Genießen ist also erlaubt - wenn es das Richtige im richtigen Maß ist. Das klingt gut? Es kommt noch besser: Wer sich bewusst und clever ernährt, der kann damit seinen Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und in Einzelfällen den Diabetes sogar zurückdrängen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie eine solche Ernährung aussehen kann. Anmeldeschluss: 03.11.2020

neu!

Haus der vhs

Do., 05.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Michael Tädcke



● C300.205

neu!

Ernährung bei Arthrose

Arthrose hat sich zu einer der Volkskrankheiten Deutschlands entwickelt. Der Verschleiß der Gelenke schmerzt oft in Händen, Hüfte und Knien. Die richtige Ernährung bei Arthrose kann die Schmerzen lindern und sogar die Einnahme von Medikamenten mindern. Der Vortrag vermittelt, wie eine gesunde Ernährung bei Arthrose aussehen kann. Sie ist Ihr Fels in der Brandung. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung wird sie außerdem helfen, die größten Risikofaktoren für Ihre Krankheit - Übergewicht und das entzündungsfördernde Bauchfett - zu reduzieren. Anmeldeschluss: 01.12.2020

Haus der vhs

Do., 03.12.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Michael Tädcke

● C300.210

neu!

Kampf dem Zucker! 10 Zuckeralternativen und was sie für unsere Gesundheit taugen

Zucker: Der süße Stoff steht massiv in der Kritik. Wir essen zu viel davon - und das oft, ohne es zu merken. Er macht uns zuerst dick, dann krank. Deshalb versuchen immer mehr Menschen, ihren Zuckerkonsum zu reduzieren. Wer gesünder leben möchte, greift zu Zuckeralternativen. Doch wie gut tun uns Honig, Agavendicksaft & Co. wirklich? Im Vortrag werden 10 Alternativen unter die Lupe genommen und Empfehlungen gegeben. Anmeldeschluss: 23.02.2021

Haus der vhs

Do., 25.02.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, 8,00 €
Michael Tädcke

Gesundheitswochen der vhs

● C301.703B

BU

Gesundheitswoche Teil I: Aktiv, bewegt, gesund - Gesundheitsmanagement und Resilienz. Bildungsurlaub

Der Druck auf Arbeitnehmer*innen steigt stetig in allen beruflichen Kontexten. Überalterung der Belegschaft und Fachkräftemangel sind nur zwei der Ursachen. Die erhöhte psychosoziale Arbeitsbelastung birgt die Gefahr, stressassoziierte Erkrankungen zu potenzieren, die psychische Gesundheit zu beeinträchtigen und mitunter langfristig zu schädigen. Das Thema Burnout-Gefährdung besitzt in dieser Hinsicht nach wie vor hohe Aktualität. Ein belastetes Betriebsklima, mangelndes Pausenmanagement und dadurch verursachte Fehlernährung tun ihr übriges, um Übergewicht, Rückenschmerzen, anhal-

tende Müdigkeit, innere Anspannung und schlimmstenfalls chronische Erkrankungen zu verursachen. Identifizieren Sie in diesem Bildungsurlaub Ihre individuellen Stressoren im Berufsalltag. Erarbeiten Sie sich Methoden, ihre persönliche Resilienz zu erhöhen und Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern. Gestalten Sie Ihren Alltag wieder aktiv selbst, stärken und entspannen Sie Ihren Muskelapparat und tauchen Sie ein in eine Ernährungsweise, die die Gesundheit fördert, abwechslungsreich und ausgewogen ist und sich ganz praktisch umsetzen lässt. Lernen Sie, Grenzen zu setzen. Wir werden gemeinsam Ihr Stress- und Ernährungsverhalten beleuchten, täglich gesunde Snacks und Gerichte zubereiten und verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen kennen lernen. Kursentgelt einschl. Lebensmittelumlage. Die Weiterbewilligung als Bildungsurlaub ist beantragt. (WBG/B/17903 IB S.H.) Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Gallbergschule, vhs-Küche

28.09. - 02.10.2020
Mo. - Do., 08:30 - 16:00 Uhr
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 265,00 €
Susanne Brand

● C301.723B

BU

Gesundheitswoche: Aktiv, bewegt, gesund! Teil II - Bildungsurlaub

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des Gesundheitskurses I. Ziel ist es, Gelerntes aufzufrischen und weiter zu verinnerlichen. Die Gesundheit soll gefördert, die Freude und Neugier geweckt werden. Wir werden wieder gemeinsam frisch und gesund kochen, in neue Bewegungseinheiten reinschnuppern und verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Wir verbringen viel Zeit an der frischen Luft, durchleuchten lieb gewonnene Verhaltensmuster und erarbeiten uns Ziele für das eigene Gesundheitsmanagement. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/21535 IB S.H.).

Gallbergschule, vhs-Küche

19.10. - 23.10.2020
Mo. - Do., 08:30 - 16:00 Uhr
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 265,00 €
Susanne Brand

Stimme & Atem

● C310.104

Stimme finden mit Entspannung durch Atmen und Tönen

Singen stärkt das Immunsystem! Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre Sprech- und Singstimme verbessern wollen; auch zum Stimmtraining in der Zeit ohne Logopädie geeignet. Wir lernen bewusster zu atmen und erhalten durch Lockerung ein intensiveres Körpergefühl und eine kraftvollere Stimme. Wir meditieren und tönen anhand der Chakren, Qigong-ähnlichen Atemübungen, der Schlawflhorst-Andersen-Technik und der Lichtenberger Methode des funktionalen Stimmtrainings. Bei all diesen verschiedenen Übungen schulen wir ganz nebenbei auch unsere Achtsamkeit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe.

Haus der vhs

Mi., 02.09.2020, 18:45 - 19:45 Uhr
7 Termine, 42,30 €
Manuela Mach

● C310.105

Haus der vhs

Mi., 04.11.2020, 18:45 - 19:45 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Manuela Mach

● C310.106

Haus der vhs

Mi., 20.01.2021, 18:45 - 19:45 Uhr
11 Termine, 63,70 €
Manuela Mach

● C310.107

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 18:45 - 19:45 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Manuela Mach



Tai Chi & Qigong

Qigong

ist eine über 2000 Jahre zurückreichende Sammlung von gesunderhaltenden und krankheitsvorbeugenden Übungen, die bis heute ständig weiter entwickelt werden. Sie basieren auf den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin und harmonisieren und kräftigen den Körper, das Energie- und Nervensystem. Sie sprechen Körperbewusstsein, Konzentration und Vorstellungskraft gleichermaßen an. Da die Übungen sowohl im Stehen als auch im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden können, sind sie auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Mitzubringen sind in der Regel: Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken, warme und bequeme Kleidung.

● C312.100B

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong. Bildungsurlaub

In dieser Woche stehen Stressreduktion und Burnout-Vorbeugung im Mittelpunkt. Es werden einfache, effektive Übungen vermittelt, die sich ohne größeren Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Ziel des Kurses ist, "Handwerkszeug" zu erhalten, um einerseits in schwierigen Situationen gelassen reagieren und den Überblick behalten zu können. Andererseits werden vorbeugende Methoden erlernt, die Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit fördern. Das sollten Sie mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, eine Decke - Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt für Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen sowie aus dem Gesundheitswesen im Rahmen beruflicher Weiterbildung - WBG/B/22987 IB.SH.

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mo., 15.03.2021, 08:30 - 16:30 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Klara Zimmermann

● C312.110

Qigong für alle Sinne - Entspannter sehen und hören

Viele Menschen kennen Probleme mit den Augen wie nachlassende Sehfähigkeit, brennende, überanstrengte, trockene Augen, zunehmende Kurzsichtigkeit und dadurch entstehende Kopfschmerzen. Auch die Hörfähigkeit lässt allmählich nach - manchmal hängt beides zusammen und wird durch Verspannungen in der Nacken- und Unterkiefermuskulatur

noch verstärkt. Mit sanften Bewegungs- und Dehnübungen aus dem Qigong wird die Schulter- und Nackenmuskulatur gelockert. Akupressur bringt wieder Energie in die Augen und Ohren. Spezielle Übungen unterstützen nachhaltig eine Veränderung der Sehgewohnheiten. Durch tiefe Entspannung wird das vegetative Nervensystem reguliert und alle Sinne geklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen für den Hocker, ggf. Gefäß für Kontaktlinsen, ausreichend Wasser. Anmeldeschluss: 11.03.2021. (Kleingruppe)

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Sa., 13.03.21, 10:00 - 15:00 Uhr,
So., 14.03.21, 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine, 58,30 €
Renate Kuschke

● C312.116

Qigong am Nachmittag

Die Übungsreihe "Taiji-Qigong" oder 18-fache Bewegungen wird fortgesetzt und vertieft. Dadurch werden Muskeln und Gelenke geschmeidiger, die Standfestigkeit wird größer und die Selbstwahrnehmung vertieft. Durch die langsamen, achtsamen Bewegungen werden Erholungsvorgänge im Körper angeregt, Gelassenheit und innere Ruhe gefördert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen des Vorkurses, bzw. an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen in Qigong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen für den Hocker, ggf. Gefäß für Kontaktlinsen, ausreichend Wasser.

Haus der vhs

Di., 25.08.2020, 16:20 - 17:50 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Renate Kuschke

● C312.117

Haus der vhs

Di., 03.11.2020, 16:20 - 17:50 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Renate Kuschke

● C312.118

Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 16:20 - 17:50 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Renate Kuschke

● C312.119

Haus der vhs

Di., 23.02.2021, 16:20 - 17:50 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Renate Kuschke

● C312.120

Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 16:20 - 17:50 Uhr
8 Termine, 69,00 €
Renate Kuschke

● C312.130

Qigong für Frauen

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen. Wir vertiefen die Übungen aus der daoistischen Energiearbeit für Frauen und dem kraftvollen und zugleich meditativen Bewegungszyklus Hui-ChunGong. Der Körper wird immer elastischer und flexibler, die Meridiane durchlässiger. Innere Ruhe stellt sich ein und wir können angemessener auf die Belastungen des Alltags reagieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. Kissen für den Hocker, ausreichend Wasser.

Haus der vhs

Di., 25.08.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Renate Kuschke

● C312.131

Haus der vhs

Di., 03.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Renate Kuschke

● C312.132

Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Renate Kuschke

● C312.133

Haus der vhs

Di., 23.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Renate Kuschke

● C312.134

Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
8 Termine, 69,00 €
Renate Kuschke

● C312.140

Qigong und Tai-Chi am Vormittag

Im Qigong-Teil lernen Sie Konzentrations- und Entspannungsübungen im Sitzen sowie harmonische Bewegungsübungen im Stehen. Im Tai-Chi-Teil machen Sie sich mit Geduld, Gelassenheit und Ausdauer auf den Weg, eine der umfangreichsten Tai-Chi-Formen zu erlernen. Egal, wie lange Sie üben, Sie können sich immer wieder neue Aufgaben setzen und daran arbeiten. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

(Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 03.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr
7 Termine, 79,60 €
Klara Zimmermann

● C312.141

Haus der vhs

Do., 05.11.2020, 09:00 - 10:30 Uhr
4 Termine, 47,60 €
Klara Zimmermann



● C312.142

Haus der vhs

Do., 07.01.2021, 09:00 - 10:30 Uhr
7 Termine, 79,60 €
Klara Zimmermann

● C312.143

Haus der vhs

Do., 04.03.2021, 09:00 - 10:30 Uhr
4 Termine, 47,60 €
Klara Zimmermann

● C312.150

Qigong Gehen auf den Königswiesen

Qigong-Gehen mit Blick auf die Schleie wirkt entspannend und ausgleichend. Die Schritte sind leicht erlernbar und können variiert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe. Treffpunkt: Königswiesen, Pavillon. (Kleingruppe).

Veranstaltungsort: siehe Kurstext

Do., 06.05.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
5 Termine, 40,60 €
Klara Zimmermann

● C313.100B

BU

Tai-Chi für Beruf und Alltag - mehr körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Bildungsurlaub

Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht das Erlernen einer kurzen Tai-Chi-Form, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Auf körperlicher Ebene wird nicht nur die Körperwahrnehmung hinsichtlich Anspannung und Entspannung geschult, sondern ebenso werden die Muskulatur gekräftigt und die Haltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung wird zusätzlich das Konzentrationsvermögen angeregt. Sie erhalten einen Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Viele Übungen lassen sich in den beruflichen Alltag integrieren. Die eigene Belastungsgrenze kann besser wahrgenommen und Stress reduziert werden. Mentale Techniken können dazu beitragen, die Konzentration, innere Ruhe und Motivation bei der Arbeit und im Alltag zu verbessern. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken und Gymnastikschuhe mitbringen.

Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/21425 IB S.-H.).

Gallbergerschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mo., 09.11.2020, 08:30 - 16:30 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Klara Zimmermann

● C313.115

Aroha

Aroha ist ein ausdauerbetontes Training mit fließenden Elementen zu speziell im ¾-Takt komponierter Musik. Die Bewegungen sind inspiriert vom Haka (sogeannter Kriegstanz der Maori), dem Kung Fu und Thai-Chi. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegen. Dabei festigen sich das Gesäß, die Oberschenkel und der Bauch. Es führt zu innerer Ausgeglichenheit und bietet ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen. Ausdauer, Balance und Muskelflexibilität verbessern sich. Aroha stärkt das Herz-Kreislauf System und baut Stress ab. Teilnehmen können Sportanfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen sowie Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden in jedem Alter und Trainingszustand. Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken und ausreichend zu Trinken mitbringen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 10:30 - 12:00 Uhr
7 Termine, 79,60 €
Annette Hoffmann

● C313.116

Haus der vhs

Di., 03.11.2020, 10:30 - 12:00 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Annette Hoffmann

● C313.117

Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 10:30 - 12:00 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Annette Hoffmann

● C313.118

Haus der vhs

Di., 23.02.2021, 10:30 - 12:00 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Annette Hoffmann

● C313.119

Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr
8 Termine, 90,30 €
Annette Hoffmann

● C313.130

Haus der vhs

Do., 03.09.2020, 16:00 - 17:30 Uhr
7 Termine, 79,60 €
Annette Hoffmann

● C313.131

Haus der vhs

Do., 05.11.2020, 16:00 - 17:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Annette Hoffmann

● C313.132

Haus der vhs

Do., 07.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Annette Hoffmann

● C313.133

Haus der vhs

Do., 18.02.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Annette Hoffmann

● C313.134

Haus der vhs

Do., 22.04.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
7 Termine, 79,60 €
Annette Hoffmann



Yoga & Pilates

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga umfasst verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Entspannungstechniken durch welche Körper, Geist und Atem ins Gleichgewicht gebracht werden sollen. Im Vergleich zum Kundalini Yoga® liegt der Schwerpunkt auf statischen Dehnübungen, die in Ruhe ausgeführt werden. Die Übungen werden vorrangig auf der Bodenmatte (sitzend und liegend) ausgeführt und sind für Menschen aller Altersstufen geeignet. Bei körperlichen Beschwerden sollte ärztliche Rücksprache gehalten werden. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk. Alle Kurse sind, wenn nicht anders angegeben, auch für Anfänger geeignet.

● C316.107B

BU

Aktive Stressbewältigung mit Yoga. Bildungsurlaub

Der Berufsalltag stellt oft große Anforderungen. Hatha Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zum Umgang mit Stress. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Verhaltensmuster anzuschauen und unter Berücksichtigung der Yamas (Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen) und Niyamas (innere Disziplin) dem Alltag gelassener zu begegnen. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die sich auf die körperliche, emotionale und geistige Ebene auswirken, auch Achtsamkeitsübungen, Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation. Der Atem ist hierbei ein zentraler Beobachtungsgegenstand und ein wichtiger Wegweiser. - Bitte Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen (so weit vorhanden). Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/19203 IB S.H.). Anerkannt für Bremen (23-15 2020/75).

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

30.11. - 04.12.2020
Mo. - Do., 08:30 - 16:30 Uhr
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Ulrike Schmitz

● C316.110B

BU neu!

Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Grundkurs. Bildungsurlaub

Der Berufsalltag stellt oft große Anforderungen. Hatha Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zum Umgang mit Stress. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Verhaltensmuster anzuschauen und unter Berücksichtigung der Yamas (Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen) und Niyamas (innere Disziplin) dem Alltag gelassener zu begegnen. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die sich auf die körperliche, emotionale und geistige Ebene auswirken, auch Achtsamkeitsübungen, Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation. Der Atem ist hierbei ein zentraler Beobachtungsgegenstand und ein wichtiger Wegweiser. - Bitte Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen (so weit vorhanden). Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/19203 IB S.H.). Anerkannt für Bremen (23-15 2020/75).

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

22.02. - 26.02.2021
Mo. - Do., 08:30 - 16:00 Uhr
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Ulrike Schmitz

● C316.111B

BU

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

21.06. - 25.06.2021
Mo. - Do., 08:30 - 16:00 Uhr
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Ulrike Schmitz

● C316.125B

BU

Stressbewältigung mit BenefitYoga® - Aufbaukurs. Bildungsurlaub

Diese Seminarwoche ist für diejenigen gedacht, die bereits am Grundkurs zur aktiven Stressbewältigung mit BenefitYoga® teilgenommen haben. Hatha-Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Möglichkeiten, das eigene Handlungsrepertoire zum Umgang mit Stress zu erweitern und zu vertiefen. In dieser Woche reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und befassen sich intensiver mit unterschiedlichen Techniken aus der Tradition des Yoga. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene wirken, auch Achtsamkeitsübungen und Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation. Der Atem ist hierbei ein zentraler Beobachtungsgegenstand und ein wichtiger Wegweiser, der uns tiefer in die Haltungen

hineinführen kann. Darüber hinaus wenden wir uns auch der Philosophie des Yoga im Hinblick auf Strategien zur Stressbewältigung zu. Bitte mitbringen, soweit vorhanden: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Meditationskissen oder -bänkchen. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/21424 IB S.H.). Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/21424 IB S.H.).

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

05.10. - 09.10.2020
Mo. - Do., 08:30 - 16:30 Uhr
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Ulrike Schmitz

● C316.126B

BU neu!

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

26.04. - 30.04.2021
Mo. - Do., 08:30 - 16:30 Uhr
Fr., 08:30 - 13:00 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Ulrike Schmitz

● C316.200

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

In Vertretung für Ihre Kursleiterin, Esther Friese, führt Arnika Gehrke bis Jahresende Ihr gewohntes Yoga-Training mit Ihnen fort. Später übernimmt Frau Friese wieder. Der Kurs ist für trainingsgewohnte Teilnehmer*innen geeignet und setzt ein höheres Fitness-Level voraus. Bitte mitbringen: 2 Decken, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Matte (wenn vorhanden). (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mo., 17.08.2020, 17:00 - 18:15 Uhr
7 Termine, 67,20 €
Arnika Gehrke

● C316.201

Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 17:00 - 18:15 Uhr
8 Termine, 76,10 €
Arnika Gehrke

● C316.202

Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 17:00 - 18:15 Uhr
12 Termine, 111,70 €
Esther Friese

● C316.203

Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 17:00 - 18:15 Uhr
7 Termine, 67,20 €
Esther Friese

● C316.210

Haus der vhs

Mo., 17.08.2020, 18:30 - 19:45 Uhr
7 Termine, 67,20 €
Arnika Gehrke



● C316.211

Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 18:30 - 19:45 Uhr
8 Termine, 76,10 €
Arnika Gehrke

● C316.212

Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 18:30 - 19:45 Uhr
12 Termine, 111,60 €
Esther Friese

● C316.213

Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 18:30 - 19:45 Uhr
7 Termine, 67,20 €
Esther Friese

● C316.220

Hatha-Yoga am Vormittag

Wir lehren nach traditionellen Grundprinzipien des Patanjali die Grundhaltungen des Yogas (Asanas). Diese sollen die Körper- und Geisteskräfte harmonisieren. Die Teilnehmenden nehmen bisher kaum spürbare Körperräume wahr, dehnen und kräftigen die Muskulatur in Becken, Beinen, Bauch und Rücken. Mit Meditation und Pranayama (Atemübungen) entdecken sie ihren Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben und zur Achtsamkeit. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Fr., 04.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr
5 Termine, 58,30 €
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● C316.221

Haus der vhs

Fr., 23.10.2020, 09:00 - 10:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● C316.222

Haus der vhs

Fr., 08.01.2021, 09:00 - 10:30 Uhr
10 Termine, 111,70 €
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● C316.223

Haus der vhs

Fr., 23.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Volker von Beesten, Ulrike Nerong

● C316.230

Gesund und fit durch Hatha-Yoga

Hatha-Yoga mit Atem- und Entspannungsübungen umfasst sanfte Ganzkörperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Einführung in die Meditation durch gezielte Atemtechnik. Dieser Kurs ist auch für Schwangere geeignet. Bitte mitbringen: warme Kleidung, bequeme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

Haus der vhs

Mo., 07.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr
12 Termine, 101,00 €
Dorothea Jacobsen

● C316.231

Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 09:00 - 10:30 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Dorothea Jacobsen

● C316.232

Haus der vhs

Mo., 01.03.2021, 09:00 - 10:30 Uhr
8 Termine, 69,00 €
Dorothea Jacobsen

● C316.240

Sanftes Hatha-Yoga

Es geht vor allem um Körperwahrnehmung, Entspannung und Loslassen. Über verschiedene Körperhaltungen (Asanas) dehnen und kräftigen wir den Körper, lockern die Muskulatur und arbeiten auch mit der Faszirolle. Mit Hilfe eines vertieften Atems und anfänglichen neuen Atemtechniken (Pranayama) lernen wir auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene immer tiefer loszulassen. Bitte 90 Minuten vorher nichts essen!

Haus der vhs

Mo., 17.08.2020, 16:00 - 17:30 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Kirsten Delling

● C316.241

Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine, 69,00 €
Kirsten Delling

● C316.242

Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
12 Termine, 101,00 €
Kirsten Delling

● C316.243

Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Kirsten Delling

● C316.250

Haus der vhs

Mo., 17.08.2020, 17:45 - 19:15 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Kirsten Delling

● C316.251

Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 17:45 - 19:15 Uhr
8 Termine, 69,00 €
Kirsten Delling

● C316.252

Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 17:45 - 19:15 Uhr
12 Termine, 101,00 €
Kirsten Delling

● C316.253

Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 17:45 - 19:15 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Kirsten Delling

Kundalini-Yoga®

Kundalini Yoga® ist verwandt mit anderen Yoga-Formen wie Hatha-Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich besonders auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Es wird stärker mit wechselnden Bewegungen und unterstützender Atmung gearbeitet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Auch Meditation wird bei jeder Übungsreihe mit Hilfe von Mantras als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen und als Fortsetzung auf anderer Ebene genutzt. Bitte mitbringen: Decke, warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Wasser.

● C317.112

Kundalini-Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Wolldecke, Trinkwasser.

Haus der vhs

Mi., 19.08.2020, 18:15 - 19:45 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Andrea Hänsel

● C317.113

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 18:15 - 19:45 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Andrea Hänsel

● C317.114

Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 18:15 - 19:45 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Andrea Hänsel

● C317.115

Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 18:15 - 19:45 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Andrea Hänsel



● C317.116

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Termine, 69,00 €
Andrea Hänsel

● C317.122

Kundalini-Yoga für alle

Anfänger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Wolldecke, Trinkwasser.

Haus der vhs

Mi., 19.08.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Andrea Hänsel

● C317.123

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Andrea Hänsel

● C317.124

Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Andrea Hänsel

● C317.125

Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Andrea Hänsel

● C317.126

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 20:00 - 21:30 Uhr
8 Termine, 69,00 €
Andrea Hänsel

● C317.140

Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Wolldecke und Trinkwasser.

Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Martina Rathjen

● C317.141

Haus der vhs

Di., 03.11.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Martina Rathjen

● C317.142

Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Martina Rathjen

● C317.143

Haus der vhs

Di., 23.02.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Martina Rathjen

● C317.144

Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 17:00 - 18:30 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Martina Rathjen

● C317.150

Haus der vhs

Di., 01.09.2020, 18:45 - 20:15 Uhr
7 Termine, 61,00 €
Martina Rathjen

● C317.151

Haus der vhs

Di., 03.11.2020, 18:45 - 20:15 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Martina Rathjen

● C317.152

Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 18:45 - 20:15 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Martina Rathjen

● C317.153

Haus der vhs

Di., 23.02.2021, 18:45 - 20:15 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Martina Rathjen

● C317.154

Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 18:45 - 20:15 Uhr
6 Termine, 53,00 €
Martina Rathjen

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine passive Yogapraxis; der Fokus wird auf innere Ruhe durch Meditation und intensive Dehnung des Faszien Gewebes durch vielfältige Körperübungen gelegt. Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Ziele sind die Vitalisierung, Kräftigung und Dehnung des Körpers sowie die Beruhigung des Geistes.

● C319.101

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ideales Mittel zum Abschalten nach einem langen Arbeitstag. Die Yogastunden beinhalten einen steten Wechsel zwischen Kraft, Flexibilität und spürender Achtsamkeit, sowie Atem- und Entspannungsübungen. Wir erhalten Impulse, wie wir mit den Anforderungen des alltäglichen Lebens gelassener und entspannter umgehen können. Yoga erfordert dabei keine Höchstleistungen und soll Freude machen. Während bei anderen Yogastilen, die mehr Yang-orientiert sind, das Muskelgewebe angesprochen wird, arbeiten wir beim langsamen Yin Yoga in den tieferen Schichten des Körpers. Yin Yoga erreicht das Bindegewebe, Sehnen, Bänder und das Gewebe um die

Muskulatur, die Faszien. Mitzubringen: Yogamatte (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, rutschfeste Socken. (Kleingruppe).

Haus der vhs

Di., 18.08.2020, 18:30 - 19:45 Uhr
6 Termine, 58,30 €
Uta Elsner

● C319.102

Haus der vhs

Di., 20.10.2020, 18:30 - 19:45 Uhr
8 Termine, 76,00 €
Uta Elsner

● C319.103

Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 18:30 - 19:45 Uhr
10 Termine, 93,90 €
Uta Elsner

● C319.104

Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 18:30 - 19:45 Uhr
8 Termine, 76,00 €
Uta Elsner

● C319.111

Haus der vhs

Di., 18.08.2020, 20:00 - 21:15 Uhr
6 Termine, 58,30 €
Uta Elsner

● C319.112

Haus der vhs

Di., 20.10.2020, 20:00 - 21:15 Uhr
8 Termine, 76,00 €
Uta Elsner

● C319.113

Haus der vhs

Di., 12.01.2021, 20:00 - 21:15 Uhr
10 Termine, 93,90 €
Uta Elsner

● C319.114

Haus der vhs

Di., 20.04.2021, 20:00 - 21:15 Uhr
8 Termine, 76,00 €
Uta Elsner



Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem die Übungen an nahezu jedes Leistungsniveau angepasst werden können. Bei dem Training werden speziell die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen, und der Fokus wird auf das Zentrum des Körpers, das sog. "Powerhouse" gelegt. Dadurch verbessert sich die Beweglichkeit, der Körper wird gestrafft, der Rücken wird stabilisiert und die aufrechte Körperhaltung wird gefördert. Beim Pilates werden alle Übungen kontrolliert und konzentriert sowie mit einer bewussten Atmung durchgeführt.

● C320.100

Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Getränk. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi., 02.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr

5 Termine, 58,30 €

Martina Henningsen

neu!

● C320.101

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 09:00 - 10:30 Uhr

8 Termine, 90,30 €

Martina Henningsen

neu!

● C320.102

Haus der vhs

Mi., 20.01.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

5 Termine, 58,30 €

Martina Henningsen

neu!

● C320.103

Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Martina Henningsen

neu!

● C320.104

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

8 Termine, 90,30 €

Martina Henningsen

neu!

● C320.200

Haus der vhs

Mo., 19.10.2020, 10:45 - 12:15 Uhr

8 Termine, 90,30 €

Martina Henningsen

● C320.201

Haus der vhs

Mo., 11.01.2021, 10:45 - 12:15 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Martina Henningsen

● C320.202

Haus der vhs

Mo., 22.02.2021, 10:45 - 12:15 Uhr

6 Termine, 69,00 €

Martina Henningsen

● C320.203

Haus der vhs

Mo., 19.04.2021, 10:45 - 12:15 Uhr

7 Termine, 79,60 €

Martina Henningsen

Rückenschule & Feldenkrais®

● C321.201

Fit für den Alltag:

Rückenfitness für Jedermann

Ziel dieses Kurses ist es, durch ein ausgewogenes und ganzheitliches Körper- und Entspannungstraining sowie eine Verbesserung der Körperwahrnehmung Rückenbeschwerden vorzubeugen. Das Kräftigungstraining setzt daher nicht nur bei der Rückenmuskulatur selbst an, sondern bezieht auch Bauch, Beine, Po, Kopf, Nacken und Schultern mit ein. Darüber hinaus beinhaltet das Training auch Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Entspannung. Die konkrete inhaltliche Gestaltung der Übungseinheiten kann hierbei je nach Interesse der Kursteilnehmenden variiert werden. Eine Fülle kleiner Spiele sowie einzelne Übungssequenzen zur Musik runden das Angebot zur Rückenschulung ab. Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Hallenschuhe, Getränk.

Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 20.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr

8 Termine, 47,70 €

Silke Hinz

neu!

● C321.202

Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 12.01.2021, 19:00 - 20:00 Uhr

11 Termine, 63,70 €

Silke Hinz

neu!

● C321.203

Dannewerkschule - Sporthalle

Di., 20.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr

7 Termine, 42,30 €

Silke Hinz

neu!

● C321.210

Rücken Aktiv

Hauptursache für Rückenbeschwerden sind meist psychische Faktoren wie Stress, Angst und Arbeitsunzufriedenheit sowie besondere körperliche Belastungen. Meist wird der Rücken bei Beschwerden geschont, dabei sollte er fortlaufend sanft weiter bewegt werden. Hauptanliegen des Rücken-Aktiv-Kurses ist die Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung. Der Schwerpunkt liegt auf komplexen funktionellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Freude an der Bewegung und die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils stehen im Vorder-

grund. Bitte mitbringen: Antirutschsocken, kleines Handtuch, evtl. kleines Kissen, Getränk.

Haus der vhs

Do., 22.10.2020, 17:45 - 18:45 Uhr

6 Termine, 37,00 €

Silke Hinz

● C321.211

Haus der vhs

Do., 07.01.2021, 17:45 - 18:45 Uhr

12 Termine, 69,00 €

Silke Hinz

● C321.212

Haus der vhs

Do., 22.04.2021, 17:45 - 18:45 Uhr

7 Termine, 42,30 €

Silke Hinz

● C321.220

Haus der vhs

Do., 22.10.2020, 18:45 - 19:45 Uhr

6 Termine, 37,00 €

Silke Hinz

● C321.221

Haus der vhs

Do., 07.01.2021, 18:45 - 19:45 Uhr

12 Termine, 69,00 €

Silke Hinz

● C321.222

Haus der vhs

Do., 22.04.2021, 18:45 - 19:45 Uhr

7 Termine, 42,30 €

Silke Hinz

● C322.101

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Vielerlei Beschwerden wie Verspannungen, Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen haben nicht selten ihre Ursache in gesamtkörperlichen Bewegungsabläufen, die für den eigenen Körper nicht optimal sind - sei es aufgrund von verfestigten Gewohnheiten oder zurückliegenden Verletzungen. Bestimmte Bereiche können deshalb überlastet sein und reagieren schmerzhaft. Feldenkrais ist eine Methode, die eigenen alltäglichen Bewegungsabläufe zu harmonisieren, Gewohnheiten zu erkennen und mehr Veränderungsmöglichkeiten zu gewinnen. Bitte mitbringen: 2 - 3 feste, flache Kissen (etwa Stuhlpolster) zur Unterlagerung. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 03.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

5 Termine, 58,30 €

Jens-Uwe Popp

● C322.102

Haus der vhs

Do., 22.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

7 Termine, 79,60 €

Jens-Uwe Popp



● C322.103

Haus der vhs

Do., 07.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Jens-Uwe Popp

● C322.104

Haus der vhs

Do., 18.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Jens-Uwe Popp

● C322.105

Haus der vhs

Do., 29.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Jens-Uwe Popp

● C322.121

Feldenkrais zum Kennenlernen

Vielerlei Beschwerden wie Verspannungen, Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen haben nicht selten ihre Ursache in gesamt-körperlichen Bewegungsabläufen, die für den eigenen Körper nicht optimal sind, sei es aufgrund von verfestigten Gewohnheiten oder zurückliegenden Verletzungen. Bestimmte Bereiche können deshalb angestrengt oder überlastet sein und reagieren schmerzhaft. Feldenkrais ist eine Methode, die eigenen alltäglichen Bewegungsabläufe zu harmonisieren, Gewohnheiten zu erkennen und mehr Veränderungsmöglichkeiten zu gewinnen. Ein wichtiger Ansatz der Methode ist, Bewegungen mit einer verfeinerten Wahrnehmung zu erforschen. Ein Training mit häufigen, zählbaren Wiederholungen spielt dabei keine Rolle. Im Kennenlernkurs werden grundlegende Wirkungsweisen der Feldenkrais-Methode erfahrbar sein. Der Kurs stellt dabei Bewegungslektionen in den Vordergrund, die von der Körpermitte, dem Kraftzentrum des Körpers ausgehen. Weitere Aspekte sollen der sichere Stand und die Beweglichkeit der Schultern sein. Bitte mitbringen 2 - 3 feste, flache Kissen (etwa Stuhlpolster) zur Unterlagerung, etwas zu Trinken. Anmeldeschluss: 05.11.2020. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 07.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 26,30 €
Jens-Uwe Popp

● C322.122

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 10.12.2020
Sa., 12.12.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 26,30 €
Jens-Uwe Popp

● C322.123

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 21.01.21
Sa., 23.01.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 26,30 €
Jens-Uwe Popp

● C322.124

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 04.03.2021
Sa., 06.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 26,30 €
Jens-Uwe Popp

● C322.125

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 22.04.2021
Sa., 24.04.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 26,30 €
Jens-Uwe Popp

● C322.126

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 03.06.2021
Sa., 05.06.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 26,30 €
Jens-Uwe Popp

neu!

Fitness & Gymnastik

● C321.102

STRONG Nation

STRONG by Zumba heißt jetzt STRONG Nation; sonst bleibt alles beim Alten: Ein hochintensives Intervall-Training für den ganzen Körper. Gearbeitet wird mit Eigen-gewicht, Elementen des Boxens und des Kampfsports sowie mit Stabilisations- und Kraft-/Ausdauertraining - unterlegt mit eigen dafür produzierter Musik, die Sie puscht und motiviert. Voraussetzung: Grund-Fitness vorhanden. Bitte mitbringen: Getränk, funktionale Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch, Trainingshandschuhe (optional).

Domschule, Gymnastikhalle

Mo., 17.08.2020, 18:00 - 19:00 Uhr
7 Termine, 42,30 €
Susanne Annes-Picard

● C321.103

Domschule, Gymnastikhalle

Mo., 19.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Susanne Annes-Picard

● C321.104

Domschule, Gymnastikhalle

Mo., 11.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
12 Termine, 69,00 €
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.105

Domschule, Gymnastikhalle

Mo., 19.04.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
7 Termine, 42,30 €
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.112

Domschule, Gymnastikhalle

Do., 20.08.2020, 18:45 - 19:45 Uhr
7 Termine, 42,30 €
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.113

Domschule, Gymnastikhalle

Do., 22.10.2020, 18:45 - 19:45 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.114

Domschule, Gymnastikhalle

Do., 07.01.2021, 18:45 - 19:45 Uhr
12 Termine, 69,00 €
Susanne Annes-Picard

neu!

● C321.115

Domschule, Gymnastikhalle

Do., 22.04.2021, 18:45 - 19:45 Uhr
7 Termine, 42,30 €
Susanne Annes-Picard

● C321.240

Physio-Sport

Wer kennt das nicht? Mit zunehmendem Alter zwick es hier und zwackt es dort. Physio-Sport ist ein Gesundheitssport und versteht sich als eine Kombination aus Prävention und Rehabilitation. Bei dem Training werden spezielle Übungen für verschiedene Beschwerden wie z. B. Rücken- und Gelenkprobleme, Osteoporose, Arthrose etc. durchgeführt nach dem Motto "Hilfe zur Selbsthilfe". Darüber hinaus gibt es kurze theoretische Informationen zu einzelnen Beschwerdebildern sowie Übungsblätter für die Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi., 02.09.2020, 10:45 - 12:15 Uhr
5 Termine, 58,30 €
Martina Henningsen

neu!

● C321.241

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 10:45 - 12:15 Uhr
8 Termine, 90,30 €
Martina Henningsen

neu!

● C321.242

Haus der vhs

Mi., 20.01.2021, 10:45 - 12:15 Uhr
5 Termine, 58,30 €
Martina Henningsen

neu!

● C321.243

Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 10:45 - 12:15 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Martina Henningsen

neu!

● C321.244

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 10:45 - 12:15 Uhr
8 Termine, 90,30 €
Martina Henningsen



● C321.260

Funktionelles Training - Workshop

Funktionelles Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster trainiert werden. Dabei werden in komplexen Bewegungen mehrere Muskelgruppen bzw. -ketten gleichzeitig angesprochen. Die Übungsauswahl zielt auf eine Steigerung der Kraft, Schnelligkeit, Balance, Stabilität, Flexibilität und der Ausdauer. Dadurch verbessert sich die Zusammenarbeit und Leistungsfähigkeit der Muskeln und damit deren Funktionalität für den Alltag. Im Workshop gibt es einen Überblick über die Sportphysiologie und die allgemeine Trainingslehre, und im Praxisteil wird dann funktionell trainiert. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Getränk. Anmeldeschluss: 17.09.2020. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Sa., 19.09.2020, 09:00 - 12:00 Uhr
1 Termin, 26,30 €
Martina Henningsen

● C321.265

Funktionelles Training

Funktionelles Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster trainiert werden. Dabei werden in komplexen Bewegungen mehrere Muskelgruppen bzw. -ketten gleichzeitig angesprochen. Die Übungsauswahl zielt auf eine Steigerung der Kraft, Schnelligkeit, Balance, Stabilität, Flexibilität und der Ausdauer. Dadurch verbessert sich die Zusammenarbeit und Leistungsfähigkeit der Muskeln und damit deren Funktionalität für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und Getränk. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine, 90,30 €
Martina Henningsen

● C321.266

Haus der vhs

Mi., 20.01.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
10 Termine, 111,60 €
Martina Henningsen

● C321.267

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine, 90,30 €
Martina Henningsen

neu!

● C321.301

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmende, Sport-Anfänger*innen oder -Wiedereinsteiger*innen zugeschnittenes Zumba®-Angebot: Hier wird das beliebte lateinamerikanische Tanz-Workout in Tempo und Intensität angepasst, ohne dass der Spaß an der Bewegung verloren geht. Die Bewegung zu lateinamerikanischer Musik verbessert die Ausdauer, die Beweglichkeit sowie das Körpergefühl. Ziel ist nicht das perfekte Beherrschen der Choreographien, sondern der Spaß an der Bewegung. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, lockere Sportkleidung und Wasser zum Trinken!

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.302

Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.303

Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.304

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
8 Termine, 42,30 €
Sonja Sancho Döll

● C321.311

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Di., 20.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Sonja Sancho Döll

● C321.312

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Di., 12.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.313

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Di., 23.02.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.314

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Di., 20.04.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Sonja Sancho Döll

● C321.321

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 21.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Sonja Sancho Döll

● C321.322

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 13.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.323

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 24.02.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.324

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 21.04.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Sonja Sancho Döll

● C321.331

Zumba® Gold Toning

Zumba® Gold-Toning verbindet das beliebte, speziell auf ältere Teilnehmer*innen, Sportanfänger*innen und -wiedereinsteiger*innen zugeschnittene Tanzworkout mit muskelkräftigenden Übungen. Mit Toning-Sticks werden Kraft, Koordination und Ausdauer gesteigert und das Gleichgewicht verbessert. Benötigt werden Sportschuhe und -kleidung sowie Getränke. Die Toning-Sticks sind in der Kursgebühr enthalten. Wenn Sie eigene Toning-Sticks haben, geben Sie dies unbedingt bei der Anmeldung zum Kurs an.

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 21.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine, 62,70 €
Sonja Sancho Döll

● C321.332

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 13.01.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Termine, 52,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.333

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 24.02.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Termine, 52,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.334

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mi., 21.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine, 62,70 €
Sonja Sancho Döll

neu!

neu!



● C321.341

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell auf ältere Teilnehmende, Sport-Anfänger*innen oder -Wiedereinsteiger*innen zugeschnittenes Zumba®-Angebot: Hier wird das beliebte lateinamerikanische Tanz-Workout in Tempo und Intensität angepasst, ohne dass der Spaß an der Bewegung verloren geht. Die Bewegung zu lateinamerikanischer Musik verbessert die Ausdauer, die Beweglichkeit sowie das Körpergefühl. Ziel ist nicht das perfekte Beherrschen der Choreographien, sondern der Spaß an der Bewegung. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, lockere Sportkleidung und Wasser zum Trinken!

Schule-Nord, Schützenredder 17

Fr., 23.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Sonja Sancho Döll

● C321.342

Schule-Nord, Schützenredder 17

Fr., 08.01.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.343

Schule-Nord, Schützenredder 17

Fr., 19.02.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Sonja Sancho Döll

● C321.344

Schule-Nord, Schützenredder 17

Fr., 23.04.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
7 Termine, 42,30 €
Sonja Sancho Döll

● C321.360

Michas Zirkel

Das Workout zum Kurs "Wer abnehmen will, muss essen!" (C300.194+195) In diesem Kurs wollen wir unseren Stoffwechsel auf Touren bringen und mit unterschiedlichen Übungen zur Kraftausdauer immer wieder neue Reize für die großen Muskelgruppen setzen. Wir brauchen keine Fitnessgeräte und arbeiten mit dem eigenen Körper. Sie lernen, mit einer gezielten Muskelkräftigung mehr körpereigenen Energieverbrauch zu schaffen, den Grundumsatz zu steigern, mehr Körperfett zu verbrennen und schlussendlich die Pfunde purzeln zu lassen. Unser Ziel ist eine kontinuierliche Steigerung der Intensität. Selbstverständlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränke.

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mi., 16.09.2020, 18:45 - 20:00 Uhr
11 Termine, 78,30 €
Michael Tädcke

● C321.361

Gallbergschule, Gesundheitsraum, 1. OG

Mi., 03.03.2021, 18:45 - 20:00 Uhr
11 Termine, 78,30 €
Michael Tädcke

Bewegung im Wasser

● C324.103

Aquafitness im Tiefwasser I

Training im tiefen Wasser ist ein effizientes Bewegungstraining. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft werden gegen den Widerstand des Wassers trainiert. Das stärkt den Kreislauf. Nach bereits 7 - 8 Stunden beherrschen Sie die Basics an Bewegungsschritten, Fitnessübungen, Gruppenspielen, Pilatesübungen, Koordinationsfähigkeiten und Gedächtnistrainingskomponenten. Voraussetzung für die Teilnahme ist Schwimmfähigkeit und die Bereitschaft, sich innerhalb der Gruppe zu ggf. lauter Musik im Tiefwasser zu bewegen. Treffpunkt: Landesförderzentrum Hören und Sehen (Gehörlosenschule), Eingang Schwimmhalle (Am Flachsteich) 10 Minuten vor Kursbeginn. Die Umkleidezeit ist in der Kurszeit enthalten. Bitte mitbringen: Aquafitness-Gürtel.

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 21.08.2020, 13:30 - 14:30 Uhr
7 Termine, 68,90 €
Andrea Zuleeg

● C324.104

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 23.10.2020, 13:30 - 14:30 Uhr
8 Termine, 78,10 €
Andrea Zuleeg

● C324.105

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 08.01.2021, 13:30 - 14:30 Uhr
6 Termine, 59,80 €
Andrea Zuleeg

● C324.106

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 19.02.2021, 13:30 - 14:30 Uhr
6 Termine, 59,80 €
Andrea Zuleeg

● C324.107

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 23.04.2021, 13:30 - 14:30 Uhr
7 Termine, 68,90 €
Andrea Zuleeg

● C324.111

Aquafitness im Tiefwasser II

Training im tiefen Wasser ist ein effizientes Bewegungstraining. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraft werden gegen den Widerstand des Wassers trainiert. Das stärkt den Kreislauf. Nach bereits 7 - 8 Stunden beherrschen Sie die Basics an Bewegungsschritten, Fitnessübungen, Gruppenspielen, Pilatesübungen, Koordinationsfähigkeiten und Gedächtnistrainingskomponenten. Voraussetzung für die Teilnahme ist Schwimmfähigkeit und die Bereitschaft, sich innerhalb der Gruppe zu ggf. lauter Musik im Tiefwasser zu bewegen. Treffpunkt: Landesförderzentrum Hören und Sehen (Gehörlosenschule), Eingang Schwimmhalle (Am Flachsteich) 10 Minuten vor Kursbeginn. Die Umkleidezeit ist in der Kurszeit enthalten. Bitte mitbringen: Aquafitness-Gürtel.

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 21.08.2020, 14:30 - 15:30 Uhr
7 Termine, 68,90 €
Andrea Zuleeg

● C324.112

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 23.10.2020, 14:30 - 15:30 Uhr
8 Termine, 78,10 €
Andrea Zuleeg

● C324.113

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 08.01.2021, 14:30 - 15:30 Uhr
6 Termine, 59,80 €
Andrea Zuleeg

● C324.114

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 19.02.2021, 14:30 - 15:30 Uhr
6 Termine, 59,80 €
Andrea Zuleeg

● C324.115

Landesförderzentrum Hören und Kommunikation, Schwimmhalle

Fr., 23.04.2021, 14:30 - 15:30 Uhr
7 Termine, 68,90 €
Andrea Zuleeg

Hinweis:

Paddel-, Segel- und SUP-Kurse finden Sie im Bereich Wassersport.

**Hinweis:**

Für alle unsere Schwimmkurse im Fjordarium (Schwimmhalle Schleswig) ist der Eintritt im Kurspreis enthalten. Die Schwimmhalle ist 15 min vor Kursbeginn geöffnet. Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt.

● C324.201

Richtig Brust schwimmen

Schwimmen ist gesund und macht fit. Es schont die Gelenke und trainiert gleichzeitig Kondition und Kraft. Das Brustschwimmen ist schon seit der Steinzeit bekannt und wurde 1538 erstmals von Nikolaus Wynmann systematisch beschrieben. Diesen Schwimmstil lernt man meist zuerst, doch eher ohne die richtigen Techniktipps vom Profi. Die Folge: Mit der falschen Technik sind Sie nicht nur langsam, Sie riskieren auch Nacken- und Rückenschmerzen. Da wird das an sich gesunde Schwimmtraining schnell zum Fall für den Physiotherapeuten. Das lässt sich vermeiden. Verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Technik und lernen Sie, Armzug und Beinschlag korrekt auszuführen, damit Sie am Ende schneller und gleichmäßiger schwimmen und sich ohne Rückenschmerzen schon auf die nächste Schwimm-Einheit freuen können. Bitte bringen Sie eine Schwimmbrille mit. (Kleingruppe)

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 04.10.2020, 08:00 - 09:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Sebastian Bendler

● C324.202

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 10.01.2021, 08:00 - 09:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Sebastian Bendler

● C324.250

**Kraulschwimmen -
Technikkurs Anfänger**

Kraulen ist effektiv, aber komplex. Atmung, Armzug und Beinschlag müssen gut koordiniert werden. Sitzt die Technik, ist das Kraulen die schnellste der vier offiziellen Schwimmstile. Mittels Kraulen lassen sich auch lange Distanzen mit effizientem Krafteinsatz überwinden. Sie erlernen die Kraultechnik von Grund auf und vertiefen Ihre Fertigkeit durch sorgfältiges, angeleitetes Üben. Dazu werden die richtige Wasserlage, die Bewegungsabläufe des Beinschlags und des Armzugs sowie die Atemtechnik erst einmal einzeln und dann im Zusammenspiel einstudiert. Nach und nach führen Sie die Bewegungen immer effizienter und gleichmäßiger aus, bis Sie Ihren Takt gefunden haben. Sicheres Brustschwimmen wird vorausgesetzt. Bitte Schwimmbrille mitbringen. (Kleingruppe)

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 06.09.2020, 08:00 - 09:00 Uhr
5 Termine, 65,60 €
Wiebke Herzig

● C324.251

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 04.10.2020, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Sebastian Bendler

● C324.252

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 18.10.2020, 08:00 - 09:00 Uhr
5 Termine, 65,60 €
Wiebke Herzig

● C324.253

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 15.11.2020, 08:00 - 09:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Sebastian Bendler

● C324.254

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 22.11.2020, 08:00 - 09:00 Uhr
5 Termine, 65,60 €
Wiebke Herzig

● C324.255

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 10.01.2021, 08:00 - 09:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Wiebke Herzig

● C324.256

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 10.01.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Sebastian Bendler

● C324.257

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 21.02.2021, 08:00 - 09:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Sebastian Bendler

● C324.258

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 21.02.2021, 08:00 - 09:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Wiebke Herzig

● C324.259

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 25.04.2021, 08:00 - 09:00 Uhr
Keine Kurse am 16./23.05.2021
6 Termine, 77,60 €
Wiebke Herzig

● C324.300

**Kraulschwimmen -
Technikkurs für
Fortgeschrittene**

Feilen Sie an Ihrer Kraultechnik, werden Sie stärker, beweglicher und schneller. Das Kraulschwimmen ist technisch höchst anspruchsvoll. Für eine effiziente und

ausdauernde Fortbewegung im Wasser, die die Gelenke schont und den Kalorienverbrauch ankurbelt, muss die Lage des Körpers im Wasser stimmen, und Arme, Beine und Atmung müssen gut koordiniert werden. Je nach Vorerfahrung in Sachen Technik verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Wasserlage und perfektionieren die Bewegungsabläufe. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie sämtliche Muskeln des Körpers ansprechen. Profitieren Sie von diesem Training, vertiefen Sie Ihr Gespür für das Wasser und schwimmen Sie sich fit. Sicheres Brustschwimmen und Grundkenntnisse im Kraulen werden vorausgesetzt. Bitte Schwimmbrille mitbringen und etwas zu Trinken. (Kleingruppe)

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 06.09.2020, 09:00 - 10:00 Uhr
5 Termine, 65,60 €
Wiebke Herzig

● C324.301

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 18.10.2020, 09:00 - 10:00 Uhr
5 Termine, 65,60 €
Wiebke Herzig

● C324.302

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 15.11.2020, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Sebastian Bendler

● C324.303

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 22.11.2020, 09:00 - 10:00 Uhr
5 Termine, 65,60 €
Wiebke Herzig

● C324.304

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 10.01.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Wiebke Herzig

● C324.305

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 21.02.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Sebastian Bendler

● C324.306

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 21.02.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
6 Termine, 77,60 €
Wiebke Herzig

● C324.307

Fjordarium, Schwimmhalle

So., 25.04.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
Keine Kurse am 16./23.05.2021
6 Termine, 77,60 €
Wiebke Herzig



Selbstverteidigung

● C302.100

Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen und Mädchen unterstützen, Gefahrensituationen zu vermeiden und in Konfliktsituationen oder bei Übergriffen richtig zu reagieren. Anhand verschiedener Verteidigungstechniken soll es den Teilnehmerinnen ermöglicht werden, sich bei potenziellen Angriffen auch mit minimalem Kraftaufwand zu verteidigen. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe sowie Getränk mitbringen. (Kleingruppe)

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mo., 31.08.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
7 Termine, 79,60 €
Andreas Neumann

● C302.101

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mo., 02.11.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Andreas Neumann

● C302.102

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mo., 11.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Andreas Neumann

● C302.103

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mo., 22.02.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
6 Termine, 69,00 €
Andreas Neumann

● C302.104

BildungsBoX, Flensburger Str. 120, Sporthalle

Mo., 19.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
7 Termine, 79,60 €
Andreas Neumann

Entspannung & Meditation

● C311.103

Autogenes Training

Ohne Stress und Nervosität durch ein selbstbestimmtes Leben gehen, ist erlernbar. Mit der Kraft der Gedanken steuert man nämlich das autonome Nervensystem. Beim autonomen Nervensystem gibt es zwei Schaltkreise. Der eine löst Entspannung aus (Parasympathikus) und der andere Anspannung (Sympathikus). In gefährlichen Situationen ist die Anspannung ein wichtiger Mechanismus, der den Menschen schnell reagieren lässt. Danach folgt normalerweise eine Phase der Ruhe. Wenn man durch den Druck im Beruf, Doppelbelastungen und ähnliches unter Stress oder innerer Unruhe leidet, ist das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung allerdings gestört. Es drohen Verspannungen, Erschöpfung, Ängste und Depressionen. Diese Schiefelage lässt sich durch Autogenes Training wieder einrenken. Ziel dieses Kurses ist es, gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Entspannung zu lindern. Bitte Wolldecke und warme Socken mitbringen.

Haus der vhs

Mi., 19.08.2020, 17:15 - 18:15 Uhr
7 Termine, 42,30 €
Margarete Jensen

● C311.104

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 17:15 - 18:15 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Margarete Jensen

● C311.105

Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 17:15 - 18:15 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Margarete Jensen

● C311.106

Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 17:15 - 18:15 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Margarete Jensen

● C311.107

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 17:15 - 18:15 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Margarete Jensen

● C328.101B

Shiatsu und

Akupressurmassage.

Bildungsurlaub

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss Verantwortung tragen. Ist Energie blockiert, so können wir dies als Verspan-

nung oder Stress bis hin zum Schmerz spüren. In diesem Bildungsurlaub werden u. a. folgende Themen angesprochen: Shiatsu bei Kopfschmerz/Migräne, Schlaf- und Essstörungen, Erschöpfung und psychischer Belastung. Abgerundet wird die Woche durch die Auseinandersetzung mit den speziellen Themen der Teilnehmer*innen. - Bitte mitbringen: Yogamatte wenn vorhanden, lockere Kleidung, Decke, warme Socken, Mittagsimbiss, Getränke, Schreibzeug. Die weiterführende Anerkennung als Bildungsurlaub (bisher WBG/B/17922 IB S.H.) ist beantragt. Bitte erkundigen Sie sich nach den Bedingungen.

Gallbergerschule, Gesundheitsraum, 1. OG

12.04. - 16.04.2021
Mo. - Do, 09:00 - 16:30 Uhr
Fr., 09:00 - 13:30 Uhr
5 Termine, 205,00 €
Anke Schauf

● C328.106

Mindfulness Based Stress Reduction

(MBSR nach Kabat-Zinn)

Üben Sie das Leben im Jetzt! Achtsamkeit ist in aller Munde - eine gleichmütige Haltung zu unseren Eindrücken zu entwickeln, ist eine schwierige Aufgabe: Alle aufkommenden Wahrnehmungen, Empfindungen, Gedanken, Geräusche, Bilder, Emotionen usw. werden mit einer gelassenen Akzeptanz betrachtet, ohne sie zu beeinflussen. Dazu eignet sich ein Tag mit vielen Übungen besonders: BodyScan, Sitzen, Schweißen, achtsam Gehen, stilles Essen, aber auch ein Austausch miteinander sollen Sie neugierig machen. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Isomatte, eine Decke, etwas zu Trinken und zum Schreiben mitbringen. Ein gemeinsames stilles Mittagessen ist auswärts geplant und nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 19.11.2020.

Haus der vhs

Sa., 21.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 37,00 €
Dr. Harald Lucius

● C328.107

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 24.06.2021
Sa., 26.06.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 37,00 €
Dr. Harald Lucius

● C328.108

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 25.11.2021
Sa., 27.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, 37,00 €
Dr. Harald Lucius

BU



● C328.120

Vipassana Meditation

Die Vipassana- bzw. Einsichts-Meditation hat das Ziel, intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Veranstaltung beinhaltet Sitz- und Geh-Meditation, ergänzt durch ausgleichende Körperübungen sowie einer Einführung in die Achtsamkeitslehre gemäß der Buddhistischen Philosophie und die Möglichkeit zur Reflexion. Auch gut für Anfänger geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und falls vorhanden auch ein Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen. Anmeldeschluss: 05.11.2020. (Kleingruppe).

Haus der vhs

So., 08.11.2020, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 31,70 €

Michael Kressenbuch

● C328.121

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 18.03.2021

So., 21.03.2021, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 31,70 €

Michael Kressenbuch

● C328.130

Atmen, Bewegen, Entspannen

Wollen Sie tiefer durchatmen, Atemfülle erleben, sich weiter und lebendiger fühlen? Wir atmen ein und wir atmen aus, wir schöpfen Atem - und damit Kraft. Atem ist Leben. Mit jedem Atemzug durchströmt uns neue Energie. Kein Atemzug gleicht dem anderen: Wir atmen tief, flach, ruhig, schnell, durch die Nase, durch den Mund ... unbewusst und ganz selbstverständlich. Atmen bedeutet viel mehr als eine physiologische Notwendigkeit. Wenn wir durchatmen können, verwandeln sich Stress und Anspannung in Ruhe und Ausgeglichenheit. Dem eigenen Atem bewusst nachzuspüren und ihn zulassen ist ein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung anziehen. (Kleingruppe)

Haus der vhs

Do., 29.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

5 Termine, 58,30 €

Dorit Dobrot

● C328.131

Haus der vhs

Do., 28.01.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

5 Termine, 58,30 €

Dorit Dobrot

● C328.140

Klangreise mit Klangschalen, Gong und Klangsäule

Kommen Sie mit auf eine Klangreise. Es entstehen Klangteppiche, deren Klänge und Schwingungen unterschiedliche Empfindungen, Bilder und Impulse auslösen. Dabei kann es sehr schnell zu einer tiefen Entspannung und zu Wohlbefinden kommen. Die obertonreichen Klänge können bewirken, dass oft kreisende Gedanken zur Ruhe kommen. Sie können die Bereitschaft zum Loslassen fördern und Sie erhalten die Möglichkeit, Stille zu erfahren. Erfahren Sie etwas über die Geschichte und Herstellung dieser Instrumente. Probieren Sie aus, ob es für Sie der richtige Weg zur Entspannung ist. Bitte eine Decke, evtl. ein Kissen mitbringen. Yogamatten sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 09.12.2020.

Haus der vhs

Fr., 11.12.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Angela Wilcke

● C328.141

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 20.01.21021

Fr., 22.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Angela Wilcke

● C328.142

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 23.02.2021

Fr., 26.02.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 10,00 €

Angela Wilcke

● C328.150

Vitalisieren und Entspannen von Körper, Geist und Seele

Im Alltag steht das Funktionieren unseres Körpers und Geistes im Vordergrund. Überlastung und Stress sind häufige Folgen. Der Kurs zielt darauf ab, den Fluss unserer Lebensenergie (japanisch Ki) zu mobilisieren. Abgeleitet aus der Shiatsu-Praxis werden durch achtsames Atmen und verschiedene Übungen der Energiefluss unserer Meridiane, Hauptströme der Lebensenergie, stimuliert. Der Körper wird vitalisiert und gewinnt an Beweglichkeit. Gekoppelt mit verschiedenen Entspannungstechniken gewinnen wir an Körperbewusstsein und beruhigen unseren Geist. Gestärkt kehren Sie in Ihren Alltag zurück. Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, (Meditations-)Kissen.

Gallbergschule, Gesundheitsraum,

1. OG

Di., 01.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr

5 Termine, 31,70 €

Hille Widowski

● C328.151

Gallbergschule, Gesundheitsraum,

1. OG

Di., 20.10.2020, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine, 47,70 €

Hille Widowski

● C328.152

Gallbergschule, Gesundheitsraum,

1. OG

Di., 12.01.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

6 Termine, 37,00 €

Hille Widowski

● C328.153

Gallbergschule, Gesundheitsraum,

1. OG

Di., 23.02.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

6 Termine, 37,00 €

Hille Widowski

● C328.154

Gallbergschule, Gesundheitsraum,

1. OG

Di., 20.04.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine, 47,70 €

Hille Widowski

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!

neu!



Gesundheitsangebote für Ältere

● C330.111

Gymnastik für die ältere Generation

Ein Kurs für alle, die sich fit halten möchten oder fit werden wollen. Mit Spaß und Freude am Sport führen wir gemeinsam leichte Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Po durch. Wir sind im fortgeschrittenen Alter und haben unsere Wehwechen. Auf diese wird von der Kursleiterin Rücksicht genommen. Bitte Sportkleidung und Turnschuhe anziehen.

Haus der vhs

Mi., 19.08.2020, 16:00 - 17:00 Uhr
7 Termine, 42,30 €
Margarete Jensen

● C330.112

Haus der vhs

Mi., 21.10.2020, 16:00 - 17:00 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Margarete Jensen

● C330.113

Haus der vhs

Mi., 13.01.2021, 16:00 - 17:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Margarete Jensen

● C330.114

Haus der vhs

Mi., 24.02.2021, 16:00 - 17:00 Uhr
6 Termine, 37,00 €
Margarete Jensen

● C330.115

Haus der vhs

Mi., 21.04.2021, 16:00 - 17:00 Uhr
8 Termine, 47,70 €
Margarete Jensen

Essen & Trinken

● C340.100

Kochschule für Anfänger

Sie glauben, Sie können nicht kochen? Sie möchten weg von Fertiggerichten hin zu schmackhaften und einfachen Gerichten mit frischen Zutaten? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Für alle Kochanfänger werden an drei Abenden die Grundlagen des Kochens und Backens schmackhaft und mit Spaß vermittelt. Die Ergebnisse werden von uns selbst verkostet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Alle Lebensmittelkosten sind im Kurspreis enthalten. Anmeldeschluss: 18.10.2020 (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Do., 22.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr
3 Termine, 93,00 €
Elke Stroth

● C340.101

Gallbergschule, vhs-Küche

Anmeldeschluss: 22.02.2021
Do., 25.02.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
3 Termine, 93,00 €
Elke Stroth

Die thailändische Küche hat echtes Soulfood-Potential:

Würzige Suppen, aromatische Currys und süße Desserts mit exotischen Früchten und Kokosmilch. Nach diesen Kochtagen machen Sie den traditionellen Garküchen Bangkoks Konkurrenz. Wasana Reinhold, eine gebürtige Thai, führt Sie in die Zubereitung klassischer Gerichte ein und erzählt Ihnen über Land und Leute. Alle Gerichte werden aus frischen Zutaten ohne künstliche Zusatzstoffe zubereitet. Zu jedem Gericht gibt es eine Nachspeise und Getränke. Lebensmittel, die in Deutschland schwierig zu bekommen sind, ersetzt die Dozentin durch passende regionale Produkte. Damit sind Sie auch zu Hause flexibel. Hinweise: Die Gerichte lassen sich auch an die Bedürfnisse von Allergikern und Vegetariern anpassen. Bitte nehmen Sie bei Bedarf vorab Rücksprache mit der vhs. Anmeldeschluss ist 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn.

● C340.120

Thailändisch kochen - Hor Mok Taley

Das Hauptgericht mit Meeresfrüchten wird üblicherweise in einem Wok zubereitet und dann in einem Bananenblatt gedämpft. Da Bananenblätter in der Region schwer zu bekommen sind, dient eine Kokosnussschale als Alternative. Hor Mok Taley wird mit Reis angerichtet. Als Nachspeise gibt es süße Mungobohnen in Kokosmilch. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne mitbringen. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 21.08.2020. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 29.08.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 41,30 €
Wasana Reinhold

● C340.121

Thailändisch kochen - Kuay Tiaw Zenjai

Kuay Tiaw Zenjai mit Nürh-puai ist ein besonders aromatisches, wärmendes Süppchen mit Rindfleischkugeln (Loogschin), breiten Reismudeln und Gemüse. Die leckeren Fleischbällchen sind für viele thailändische Gerichte, wie z. B. den scharfen Salat Yam Luk Shin Wuhr, geeignet und vielseitig einsetzbar. Als Nachspeise stehen süße Sago-Kugeln in Kokosmilch

auf dem Speiseplan. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 18.09.2020. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 26.09.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 41,30 €
Wasana Reinhold

● C340.122

Thailändisch kochen - Khao Doog Anchan

Khao Doog Anchan ist blauer Reis, der ganz natürlich mit Anchanblüten gefärbt wird. Die Anchanpflanze gehört zu den Heilkräutern und findet in der thailändischen Küche vielseitige Verwendung. Zusammen mit Kokosmilch entfalten die Blüten ein ganz besonderes Aroma. Das dazu gereichte, in Fischsoße gebratene Schweinefleisch verleiht dem Gericht einen ganz besonders saftigen Geschmack. Bunte Reismehlkugeln, abschließend mit natürlichen Farben aus Spinat, Roter Beete, Karotten und Schmetterlingserbsenblüten gefärbt, bilden zusammen mit süßen Eiern den farblich schönen Abschluss. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 16.10.2020. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 24.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 41,30 €
Wasana Reinhold

● C340.123

Thailändisch kochen - Gai Oob Taojiew

Hähnchenkeule mit thailändischer Sojabohnensauce und Korianderwurzel lecker zubereitet. Dazu Pak-Choi mit Austernsauce als gebratene Gemüsebeilage mit einem scharfen Chili Dip, serviert mit duftendem Jasminreis. Als Nachspeise ein thailändisches Dessert. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 13.11.2020. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 21.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, 41,30 €
Wasana Reinhold

● C340.124

Thailändisch kochen - Gäng Massaman Gai

Ein Massaman Hähnchen-Curry verströmt die viel geliebten exotischen Aromen aus Thailand. In der Massaman Curry Paste sind Aromen von Kaffirlimettenblättern, Thai Chilis, Zitronengras, Kardamom, Koriandersamen und Kümmel enthalten. Eine gute thailändische Massaman-Paste gibt dem Curry den typisch thailändischen Geschmack. Traditionell verwendet man

neu!



Hähnchenfleisch. Das Avocadoeis zum Dessert schmeckt einfach aromatisch lecker. Es hat eine schöne Farbe und duftet süßlich nach Kokosmilch und Pandanusblättern. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 27.11.2020. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 05.12.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 41,30 €

Wasana Reinhold

● C340.125

Thailändisch kochen - Gung Pad Pong Kari

Gung Pad Pong Kari sind gebratene Garnelen, gewürzt mit Thai-Currypulver, dazu Gemüse. Es wird traditionell im Wok zubereitet. Das ausgewogene Aroma macht es zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Anders als bei herkömmlichen Gerichten wird das Currypulver beim Gung Pad Pong Kari anstatt in Kokosmilch in einfacher Milch zusammen mit einer Chilipaste, Nam Prik Pao, gekocht. Als Beilage dienen Jasminreis und Obstsalat. Glänzende Sago-Kügelchen mit knackigem gelbem Kürbis in weißer Kokosmilch bilden den krönenden Abschluss. Wer einen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 22.01.2021. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 30.01.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 41,30 €

Wasana Reinhold

● C340.126

Thailändisch kochen - Khao Man Gai Tood

Das traditionelle Gericht lädt zum Schlemmen ein und zeigt, wie man Hähnchen auf ganz andere Weise lecker zubereiten kann. Der feine Geschmack ergibt sich durch Zutaten wie Koriander, Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi, Chilischoten und Ingwer. Zum Hähnchen auf Reis wird eine Suppe serviert, zusammen mit einer scharfen Soße und frischen Salatgurken. Abschließend setzen Saim Perlen in Kokosnussauce dem Genuss die Krone auf. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 19.02.2021. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 27.02.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 41,30 €

Wasana Reinhold

● C340.127

Thailändisch kochen - Pad Thai Boo-ran

Pad Thai Nudeln sind der Klassiker der thailändischen Küche und so etwas wie das Nationalgericht. Grundlage sind Reisbandnudeln, die abwechslungsreich mit vielen Beilagen kombiniert werden können. Die Zubereitung ist einfach und schnell. Man kann z. B. Hähnchenfleisch (Pad Thai Gai), Schweinefleisch (Pad Thai Moo), Garnelen (Pad Thai Goong) oder Tofu (Pad Thai Tahou) verwenden. Dazu kommen Eier, frisches Gemüse, Erdnüsse und zahlreiche Gewürze. Begleitet wird das Gericht von einem würzigen Garnelen-Cocktail und frischem Obst als Dessert. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 12.03.2021. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 20.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 41,30 €

Wasana Reinhold

● C340.128

Thailändisch kochen - Khao Man Gai Tom

Der feine Geschmack der gekochten Hähnchenkeule ergibt sich durch die Zutaten Koriander, Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi, Chilischoten, Ingwer, Sojabohnensoße, Palmzucker, Salz, Reis Essig, Pfeffer und Fischsoße. Das Ergebnis ist ein leckeres Gericht: Hähnchen auf Reis, dazu serviert eine Suppe, scharfe Soße und frische Salatgurken. Zum Dessert gibt es selbstgemachte Rosinen-Rum-Eiscreme, süße Kürbisstücke und ein Fruchtmix als Topping. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 16.04.2021. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 24.04.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 41,30 €

Wasana Reinhold

● C340.129

Thailändisch kochen - Frühlingsrollen

Frühlingsrollen sind Vor- und auch Hauptspeise der asiatischen Küche und werden aus speziellen Teigblättern mit einer Vielzahl unterschiedlicher Füllungen frisch zubereitet und serviert. Einige Varianten werden im Wok frittiert, "Poh pia tod" werden die gebratenen Frühlingsrollen genannt. Die nicht frittierte Variante "Poh pia sod" wird meist als Glücks- oder Sommerrolle bezeichnet. Wir bereiten eine einfache Variante der Frühlingsrolle zu, bestehend aus Sojabohnenkeimen, Möhren, grünem Blattsalat, Spitzkohl, Schweinefleisch oder Garnelen. Dazu gibt es einen leckeren scharfen Dip und als Dessert

neu!

selbstgemachtes Bananeneis. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 14.05.2021. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 22.05.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 41,30 €

Wasana Reinhold

● C340.130

Thailändisch kochen - Tom Yam Gung

Als Hauptgericht steht eine scharfe Garnelensuppe mit Kokosmilch, Chili und thailändischen Kräutern auf dem Küchentisch. Die köstliche Suppe begleitet ein aromatisches Omelette mit Thaibasilikum und duftender Jasminreis. Für die Nachspeise bereiten wir Sago und Maiskörner in Kokosmilch zu. Wer einen eigenen Wok besitzt, darf diesen gerne verwenden. Bitte Schürze und Kostprobenbehälter mitbringen. Anmeldeschluss: 28.05.2021. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Sa., 05.06.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 41,30 €

Wasana Reinhold

● C340.210

neu!

Einkochen - Dörren - Einlegen

Traditionelle Konservierungs- und Lagermethoden - gesund, kreativ und energiesparend. Sie lernen in diesem Kurs etwas über das Einkochen mit wenig Aufwand, über selbst eingelegtes milchsaureres Gemüse, Superfood, Mixed Pickles mit Pepp, Kräutersalz mit Wildkräutern, Einlegen in Sand und die Nutzung eines Erdkellers. Wir behandeln auch, wie die Haltbarkeit von Obst und Gemüse verbessert werden kann und wie Tinkturen und Elixiere hergestellt werden. Im Kurs entstehen Materialkosten von bis zu 10 € je nach Verbrauch, die direkt an die Kursleitung zu entrichten sind. Anmeldeschluss: 28.09.2020. (Kleingruppe)

Gallbergschule, vhs-Küche

Mi., 30.09.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 26,30 €

Birgit Lucius

● C340.211

neu!

Gallbergschule, vhs-Küche

Anmeldeschluss: 08.06.2021

Do., 10.06.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 26,30 €

Birgit Lucius



● C340.250

Indisch kochen mit Sumeet Sehgal

Wer an indisches Essen denkt, dem steigt sofort eine Ahnung von Koriander, Kurkuma, Kardamom und Kreuzkümmel in die Nase. Charakteristisch für die Küche des Subkontinents sind Currys mit komplexen Gewürzmischungen zusammen mit Reis, Linsen und Kichererbsen sowie Chapati, Naan oder frittierte Puri als Brotbeigabe. Sumeet Sehgal, geboren und aufgewachsen in der indischen Hauptstadt Delhi, ist heute Reiseleiter und begleitet seine Gäste direkt im Zielgebiet. Kochen, das ist seine Leidenschaft. Mit ihm beginnen Sie Ihre Reise in die Welt der indischen Gewürze und der gelassenen Kochkunst. Im Anschluss an eine halbstündige Einführung wird unter seiner Anleitung in Zweiergruppen gekocht und anschließend in großer Runde gegessen. Nach dem gemeinsamen Erlebnis erhält jede*r eine Rezeptsammlung für das Nachkochen zu Hause. Die Lebensmittel- und Gewürzumlage ist im Kurspreis enthalten. Bitte mitbringen: Kochschürze, ggf. Behälter für Reste. Anmeldeschluss: 16.11.2020. (Kleingruppe)

Gallbergsschule, vhs-Küche

Do., 19.11.2020, 15:30 - 19:30 Uhr

1 Termin, 43,70 €

Sumeet Sehgal - Designertours

Pflege & Erste Hilfe

● C346.101

Ausbildung zur Betreuungskraft nach Richtlinien des § 53c, SGB XI

Mit dem 2. Pflegestärkungsgesetz wird die Zahl der zusätzlichen Betreuungskräfte in stationären und ambulanten Einrichtungen deutlich erhöht (1:20 Vollzeit). Im Zentrum steht die individuelle Unterstützung jedes Einzelnen. Die ergänzenden Angebote stehen allen Pflegebedürftigen offen. Der Alltag in den voll- und teilstationären Einrichtungen soll verbessert werden. Wer diese Betreuung beruflich leisten will, muss persönlich geeignet sein (Eignungspraktikum vor der Schulung) und braucht einen Qualifikationsnachweis. Dieser Nachweis wird durch die Ausbildung zur Betreuungskraft erbracht. Die Ausbildung besteht aus Basis- und Aufbaukurs mit 160 Unterrichtsstunden sowie einem Vollzeitpraktikum von 2 Wochen in den Oktoberferien. Der Unterricht findet in der Regel an zwei Kurstagen pro Woche (Mittwoch und Freitag) von 08:30 - 13:30 Uhr statt. Den Abschluss bildet die Präsentation eines Umsetzungsbeispiels in Theorie und Praxis und ein anschließendes Kolloquium. Nach erfolgreicher Beendigung erhalten Sie ein Zertifikat mit Angabe der Lehrgangsinhalte und einem Nachweis der geleisteten Stunden. Gern geben wir Ihnen Auskunft über Fördermöglichkeiten.

Haus der vhs

Fr., 28.08.2020, 08:30 - 13:30 Uhr

mittwochs und freitags

25 Termine, 690,00 €

Dozententeam

● C346.110

neu!

Demenz geht uns alle an!

Informationen und Austausch rund um das Thema Demenz für An- und Zugehörige sowie Interessierte. Demenz hat viele Facetten, es gibt viele Aspekte zu besprechen, viele Perspektiven, verschiedene Erkrankungen, die einzelnen Phasen der Krankheit. Dieser Vortrag informiert An- und Zugehörige Demenzerkrankter und Interessierte über Fragen wie: Was kann man tun? Wie geht es den Betroffenen? Wie geht es Angehörigen? Wie können Nachbarn/Freunde helfen? Betreuung, Pflege - was muss man wissen? Pflegeversicherung, Vorsorge, ... Im Anschluss an den Vortrag haben Sie auch Möglichkeiten zum Austausch und Fragenstellen. Bei Interesse sind weitere Treffen, auch in kleineren Gruppen, möglich. Auch eine mehrteilige Schulungsreihe "Hilfe beim Helfen", in der die einzelnen Aspekte genauer beleuchtet werden, richten wir gerne für Sie ein. Bitte sprechen Sie die Kursleiterin an.

Anmeldeschluss: 17.09.2020.

Haus der vhs

Sa., 19.09.2020, 10:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, 16,30 €

Iris Jirka

● C346.111

neu!

Haus der vhs

Anmeldeschluss: 11.01.2021

Mi., 13.01.2021, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 16,30 €

Iris Jirka

Weitere Fortbildungen für den Umgang mit Demenzkranken finden Sie im Programmbereich „Beruf“.