



Präventionsangebote 2. Semester 2024



Stadt Herne

Betriebliches Gesundheitsmanagement

in Kooperation mit der

*Gesundheit.
Gemeinsam.
Gestalten.*



Volkshochschule
Herne

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

#Gesundheitstimmer – unsere Gesundheit verdient viel Aufmerksamkeit und sollte erhalten und gefördert werden. Nehmen Sie sich bewusst die Zeit dafür!

Dafür stellen wir Ihnen im Folgenden eine Auswahl an Kursen aus den Bereichen "**Bewegung und Gesundheit**" sowie "**Ernährungsbildung und Kochen**" der vhs vor.

Haben Sie einen passenden Kurs für sich gefunden, können Sie vergünstigt daran teilnehmen – die Betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt Sie dabei und übernimmt die Kursgebühr (**max. 50 Euro für einen Kurs / Semester**). Dies gilt ebenso für ausgewählte Bildungsurlaube, die im Programm aufgeführt sind. Ist Ihr gewünschter Kurs oder Bildungsurlaub teurer als 50 Euro, erhalten Sie über den Differenzbetrag eine Rechnung von der vhs.

Die Anmeldungen erfolgen direkt über die vhs, bei der Kollegin **Katharina Eul (3584)**. Bitte geben Sie dabei an, dass Sie bei der Stadt Herne beschäftigt sind.

Sie sind sich nicht ganz sicher, ob es der passende Kurs für Sie ist? Dann haben Sie die Möglichkeit an einer Schnupperstunde teilzunehmen. Bitte melden Sie sich dafür ebenfalls bei Frau Eul.

Wenn Sie zu den Profis gehören und schon im ersten Semester an einem Kurs teilgenommen und sich bereits für den Folgekurs im zweiten Semester angemeldet haben, dieser Kurs aber in der Auflistung nicht mehr auftaucht, gilt die Vergünstigung dennoch für Ihren Wunsch-Kurs.

Sind Sie an den weiteren, vielfältigen Angeboten der vhs interessiert?! Dann finden Sie diese mit vollständiger Beschreibung online unter <https://www.vhs-herne.de/>.

Die Vergünstigungen beziehen sich jedoch nur auf die hier aufgeführten Angebote.

Die Teilnahme an Ihrem ausgewählten Kurs findet in Ihrer Freizeit statt. Kurse, die in Ihre übliche Dienstzeit fallen, sind vor der Teilnahme mit Ihrer Führungskraft und Ihrem Team abzustimmen. Dienstliche Belange gehen in jedem Fall vor.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, gutes Gelingen und eine interessante Zeit.
Bleiben Sie aktiv und fit – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Ihre Betriebliche Gesundheitsförderung
Julia Frank & Michaela Sielaff

Inhalt

GESUNDHEITSBILDUNG

<i>Gesunde Beziehungen in Beruf und Alltag – wie wir unser Glück und Wohlbefinden steigern</i>	7
<i>(Vortrag)</i>	7
<i>Gesunde Beziehungen in Beruf und Alltag – wie wir unser Glück und Wohlbefinden steigern</i>	7
<i>(Seminar)</i>	7
<i>Kann unsere Persönlichkeit unsere Gesundheit beeinflussen? (Vortrag)</i>	7
<i>Hochsensibilität, Neurosensitivität und erfolgreiche Selbstfürsorge (Seminar)</i>	8
<i>Vom Umgang mit "unangenehmen" Zeitgenoss*innen im Alltag (Vortrag)</i>	8
<i>Narzisstische Situationen - über Manipulationstechniken und wie Du sie erkennst (Workshop)</i>	8
<i>Magnesium - Ein Schlüsselmineral für unsere Gesundheit (Vortrag)</i>	9
<i>Wasserstoffperoxid – Ein vergessenes Heilmittel?! (Vortrag)</i>	9
<i>Neuro-Nutrition als (Gehirn-)Doping: Über die Kraft von Gewürzen und Kräutern (Vortrag)</i>	9
<i>Gehirntraining mit NeuroKinetik und dem Schwerpunkt Vagusnerv</i>	10
<i>Ätherische Öle - Kleine Helfer mit großer Wirkung (Seminar)</i>	10
<i>Ayurveda für jeden Tag (Workshop)</i>	10
<i>Gedächtnistraining für jedermann</i>	11
<i>Gesunder Schlaf - leistungsfähig im Job</i>	11
<i>Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte</i>	11
<i>Hallux valgus - der Ballenzeh</i>	11
<i>Unsere Haut mit vielen Lebensjahren</i>	11
<i>Migräne</i>	11

ENTSPANNUNG

<i>Cool-Down im Beruf - Ihr Weg zu mehr Gelassenheit (Workshop)</i>	12
<i>Green Sketching - Kreativ entspannen (Workshop)</i>	12
<i>Den Kopf frei bekommen: Überforderung und Konzentrationsverlust begegnen (Seminar)</i>	12
<i>Aktivierung der Lebensenergie mit Qigong</i>	13
<i>(Innere) Bilder zur Stressbewältigung nutzen – Zeichne auf einfache Weise neurokreativ</i>	13
<i>Tai-Chi-Chuan Yang Stil (Kurse)</i>	13
<i>Taiji-Qigong - Aktivierung der Lebensenergie (Kurs)</i>	14
<i>Mit Lachyoga die positive Kraft des Lachens nutzen(Workshop)</i>	14
<i>Leichtigkeit und Lebensfreude erleben- mit Humor geht alles besser (Workshop)</i>	14
<i>Meditation (Workshop)</i>	14
<i>Meditation und Achtsamkeit (Kurs)</i>	15

<i>Tag der Achtsamkeit in Stille</i>	15
<i>Meditation in Bewegung (Kurs)</i>	15
<i>Autogenes Training (Kurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen)</i>	15
YOGA	
<i>Yoga für den Rücken</i>	16
<i>Hatha-/ Hatha-Vinyasa Yoga - Workshops</i>	17
<i>Hatha Yoga-Kurs</i>	17
<i>Hatha-Vinyasa Yoga-Kurse</i>	18
<i>Hatha-Vinyasa-Yoga mit Yin Yoga-Elementen</i>	18
<i>Jivamukti Yoga</i>	19
<i>Yin, sanftes und Faszien-Yoga</i>	19
<i>Faszien-Yoga (Workshop)</i>	20
<i>Yin Yoga und der Vagusnerv (Online-Workshop)</i>	20
<i>Sanftes Yoga (Online-Kurse)</i>	20
<i>Kundalini Yoga</i>	21
<i>Gesichts-Yoga und Selbstmassage</i>	21
<i>Yoga auf dem Stuhl</i>	22
GYMNASTIK-KURSE	
<i>Rücken in Bewegung</i>	23
<i>Gesunder Rücken</i>	23
<i>Wirbelsäulengymnastik</i>	23
<i>Gestärkt in den Tag - Ganzkörpertraining ab 55</i>	24
<i>Fit für den Alltag</i>	24
<i>Fit über 50!</i>	24
<i>Rückenfit - Bewegen statt schonen</i>	25
<i>Vital bleiben: Einfache Übungen für Ihre Beweglichkeit und zur Schmerzlinderung (Workshop)</i>	25
<i>Faszientraining (Online-Kurs)</i>	25
<i>Pilates-Kurse</i>	26
<i>Boule macht Freu(n)de - mit Lebensfreude aktiv bleiben!</i>	26
FITNESS-KURSE	
<i>Fitnessgymnastik - Body-Styling</i>	27
<i>Fit und Fun für Männer</i>	27
<i>Fit und beweglich</i>	27

<i>Bodyfun</i>	27
<i>Bodyfit für Frauen</i>	28
<i>P.B.T. Perfect Body-Toning (Kurs für Fortgeschrittene)</i>	28
<i>Fitness für Mollige und Ungeübte</i>	28
<i>Nordic Walking & Walking</i>	28
<i>Smovey-Walk im Gysenberg</i>	29
<i>Zumba</i>	29
<i>Zumba Gold</i>	29
<i>Wassergymnastik</i>	30
WANDERN	
<i>Zum Neandertaler</i>	31
<i>Oberhalb der Ruhr – Rund um die Ruine Burg Blankenstein</i>	31
<i>Weite Sicht, Industriekultur und ein Wasserschloss</i>	31
<i>Von Bochum-Langendreer zum Weihnachtsmarkt in Bochum</i>	32
<i>Hernes Süden und Bochums Nordosten</i>	32
TANZ	
<i>Afrikanischer Tanz - Entdecke Deine Lebendigkeit! (Workshop)</i>	33
<i>Disco Fox</i>	33
<i>West Coast Swing</i>	34
<i>Boogie & Swing/ Lindyhop</i>	34
<i>Salsa</i>	34
<i>Partytauglich!</i>	34
<i>Ballett-Training für Erwachsene</i>	35
<i>Lateinamerikanische Tänze</i>	35
BILDUNGSURLAUBE	
<i>Selbstsaboteure erkennen und verändern: Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen</i>	36
<i>Yoga, der Weg zur inneren Ruhe: Für mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag</i>	36
<i>Erfolgreich mit Konflikten umgehen</i>	37
<i>Yoga und Naturerleben zur Stärkung der Resilienz</i>	37
<i>Life Balance - Leistungsfähigkeit und Regeneration im Gleichgewicht</i>	37
<i>Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag</i>	38

ERNÄHRUNG UND GEMEINSAMES KOCHEN

<i>Stressfreie Familienküche - Gesund kochen, was auch gegessen wird</i>	39
<i>Exkursion: Pottmühle - gute Öle! Regional, nachhaltig, köstlich</i>	39
<i>Basische Küche</i>	40
<i>Wasserkefir</i>	40
<i>Die Kunst der wilden Fermentation - Saisonales Gemüse</i>	40
<i>Low Carb muss nicht langweilig sein</i>	41

INTERNATIONALE KÜCHE

<i>Leantine Küche: neue Rezeptideen</i>	42
<i>Kochen für Lieblingsmenschen: ein mediterranes Menü</i>	42

MEDITERRANE KÜCHE

<i>Lecker und gesund, aber günstig</i>	42
<i>Traditionelles von der griechischen Oma</i>	42
<i>Inselhopping</i>	43
<i>Kunterbunte Schwedenküche: Smaklig måltid</i>	43
<i>Authentische Rezepte aus dem Morgenland</i>	43
<i>Herbstliches Frankreich</i>	43
<i>Gemüse - Ganz schön exotisch!</i>	44
<i>Original indische Currys - Immer wieder anders</i>	44

KULINARISCHE KLASSIKER

<i>Chorizo trifft Sauerkraut</i>	45
<i>Fusion Food - ein Mix verschiedener Esskulturen</i>	45
<i>Kochen wie die alten Römer</i>	45
<i>Soulfood - Gerichte für die Seele</i>	45
<i>Koch die Einkaufsstüte - Kreatives Teamkochen</i>	46
<i>Kürbis - Vielseitiger Alleskönner</i>	46
<i>Grundkurs Soßen</i>	46
<i>Kohl ist wieder hip</i>	46
<i>Vergessene Gemüse neu entdeckt</i>	47
<i>War das lecker</i>	47
<i>Die alpine Küche</i>	47
<i>Nichts-wegwerfen - Küche</i>	47

<i>Sterneküche leicht gemacht</i>	48
<i>Moderne Bistro-Küche</i>	48
<i>Frischküche mit kleinem Budget - Günstig und trotzdem gesund</i>	48

FLEISCHLOS LECKER

<i>Plant-Based - Für mehr Kreativität in der Küche</i>	49
<i>Vegetarisch griechisch und so vielseitig</i>	49
<i>Grün, gesund, griechisch</i>	49
<i>Vegane Winterküche</i>	49
<i>Ein Steak aus dem Garten</i>	50
<i>Weihnachten ganz ohne Gans</i>	50
<i>Israelisch vegetarisch</i>	50
<i>Vegetarisch für Nicht-Vegetarier</i>	50
<i>Neue vegetarische Rezepte aus dem Morgenland</i>	51

BACKEN - HERZHAFT ODER SÜSS

<i>Tamilisch-indisches Gebäck, Rolls und Samosa</i>	51
<i>Backen in verschiedenen Kulturen</i>	51



GESUNDHEITSBILDUNG

Wir bitten Sie, sich auch für die kostenfreien Angebote anzumelden, damit Sie sich einen Platz sichern und wir sie informieren könnten, falls das Angebot ausfallen sollte.

Gesunde Beziehungen in Beruf und Alltag – wie wir unser Glück und Wohlbefinden steigern (Vortrag)

Immer mehr Menschen sind unzufrieden mit der Kommunikation in Familie, Arbeitsleben und Gesellschaft. An diesem Abend berichtet Ute Wellmann (Unternehmensberaterin und systemische Coachin) mit Humor und Scharfsinn über unterschiedliche Beziehungsqualitäten und gibt Antworten auf die Fragen, wie wir unser Glück und Wohlbefinden steigern können: Was nährt unsere Beziehungen? Wo erleben wir Spannungen? Sie stellt Ideen vor, wie wir gesunde Beziehungen im Arbeitsleben und Alltag gestalten können.

8192 Mittwoch, 09.10., 18.30 - 20.00 Uhr
entgeltfrei
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Ute Wellmann

Gesunde Beziehungen in Beruf und Alltag – wie wir unser Glück und Wohlbefinden steigern (Seminar)

Immer mehr Menschen sind unzufrieden mit der Kommunikation in Familie, Arbeitsleben und Gesellschaft. In diesem zweitägigen Seminar gibt Ute Wellmann (Unternehmensberaterin und systemische Coachin) mit Humor und Scharfsinn Antworten auf die Fragen, wie wir unser Glück und Wohlbefinden steigern können: Was nährt unsere Beziehungen in Beruf und Alltag? Wo erleben wir Spannungen? Wie können wir gesunde Beziehungen im Arbeitsleben und Alltag gestalten?

8193 mi, 13.11. und 20.11., 17.30 - 20.30 Uhr
2 x 3 Std., 25,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Ute Wellmann

Kann unsere Persönlichkeit unsere Gesundheit beeinflussen? (Vortrag)

Ute Wellmann informiert, wie sich die Persönlichkeit entwickelt und wie sie sich für unsere seelische und körperliche Gesundheit nutzen lässt. Woraus besteht meine Persönlichkeit? Welche Stärken und Bedürfnisse machen mich aus und bestimmen, wie ich mich in herausfordernden Situationen verhalte? Anhand von Praxisbeispielen werden Merkmale des Big Five-Modells der Persönlichkeit erläutert und die Einflussnahme auf unsere Gesundheit aufgezeigt. Es sind all diejenigen eingeladen, die sich für das Thema Persönlichkeitsentwicklung interessieren und die eigenen Merkmale bewusst für ihre Gesundheit positiv nutzen wollen.

8194 Dienstag, 29.10., 18.00 - 19.30 Uhr
1 x 2 UStd., entgeltfrei
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Ute Wellmann

Hochsensibilität, Neurosensitivität und erfolgreiche Selbstfürsorge (Seminar)

Ute Wellmann gibt einen allgemeinen Überblick über das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität und wie die soziale und emotionale Intelligenz erkannt, geschult und genutzt werden kann. Viele entdecken erst als Erwachsene, dass sie anders denken und fühlen als der Großteil der Gesellschaft. Damit sie ihr Talent zur vollen Entfaltung bringen, sind Ermutigung und Sicherheit wichtig. An Praxisbeispielen wird ein konstruktiver Umgang mit Hochsensibilität aufgezeigt sowie die Wege zu einer erfolgreichen Selbstfürsorge.

8195 mi, 27.11., 04.12., 17.30 - 20.30 Uhr

2 x 3 Std., 25,- EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Ute Wellmann

Vom Umgang mit "unangenehmen" Zeitgenoss*innen im Alltag (Vortrag)

Möchtest du gerne "nett" zu deinen Mitmenschen sein, aber ärgerst dich, weil jemand deine Grenze (oder die Grenze anderer) überschreitet, ganz naiv, ohne schlechtes Gewissen und dann so vorfährt, als sei nichts gewesen? Was tun? Wie reagieren? Nett sein? Distanz wahren? Wir fühlen diesen Themen genauer auf den Zahn und lernen Lösungsansätze kennen bzw. stellen den möglichen Umgang nach. Die Referentin ist Sozialpädagogin und psychologische Beraterin mit dem Schwerpunkt Biografiearbeit. Sie vermittelt an dem Abend Grundkenntnisse, humorvolle Aspekte und Methoden zur Abgrenzung.

8200 Mittwoch, 25.09., 19.00 - 20.30 Uhr

1 x 2 UStd., entgeltfrei

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Claudia Schwarz-Albert

Narzisstische Situationen - über Manipulationstechniken und wie Du sie erkennst (Workshop)

Manche Menschen strahlen mit ihrem "Ego-Sein" eine besondere Anziehungskraft aus. Wenn es sich hingegen um pathologische Narzissten oder gar Psychopathen handelt, ist es hilfreich, wenn Dir sogenannte "Red Flags" bekannt sind, d.h. Warnzeichen, die auf toxische Beziehungen hindeuten können (z.B. typische Manipulationstechniken). Wir lernen in diesem gemeinsamen Workshop einige dieser Techniken kennen und wie sie uns im Umgang mit anderen helfen können. Die Referentin ist Sozialpädagogin und psychologische Beraterin mit dem Schwerpunkt Biografiearbeit. Sie vermittelt Grundkenntnisse, humorvolle Aspekte und Methoden zur Abgrenzung.

8201 Samstag, 30.11., 11.00 - 14.00 Uhr

1 x 3 Std., 13,- EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Claudia Schwarz-Albert

Magnesium - Ein Schlüsselmineral für unsere Gesundheit (Vortrag)

Bei Wadenkrämpfen denken wir alle an einen Magnesium-Mangel, es verursacht aber auch Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder chronische Erkrankungen. In diesem Vortrag wird das „Anti-Stress-Mineral“ Magnesium genauer vorgestellt werden. Erklärt wird u.a., welche Symptome auf einen Magnesium-Mangel schließen lassen können und welche Schlüsselfunktion das Mineral im menschlichen Körper hat. Wie kann es überhaupt zu einem Magnesiummangel kommen? Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um einen Magnesium-Mangel zu beheben und deren Vor- und Nachteile erläutert.

8202 Montag, 28.10., 18.00 - 19.30 Uhr

1 x 2 UStd., entgeltfrei

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Elisabeth Strüber

Wasserstoffperoxid – Ein vergessenes Heilmittel?! (Vortrag)

Seit fast 200 Jahren ist Wasserstoffperoxid für seine desinfizierende Wirkung bekannt. Durch die Verbreitung des Antibiotikums in den 1940er Jahren, geriet es jedoch in Vergessenheit. Lediglich Zahnärzte nutzen bis heute die desinfizierende und blutstillende Wirkung. Heute lernen Sie Hintergründe, Wirkungsbreite und mögliche Anwendungsgebiete des alten Mittels kennen - von Wunddesinfektion, Ansteckungsprophylaxe über Ohrreinigung, Fuß- und Nagelpilz, Durchblutungsförderung etc. Auch im Haushalt kann Wasserstoffperoxid verwendend werden, da es antiviral, antimykotisch und antibakteriell wirkt.

8203 Montag, 04.11., 18.00 - 19.30 Uhr

1 x 2 UStd., entgeltfrei

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Elisabeth Strüber

Neuro-Nutrition als (Gehirn-)Doping: Über die Kraft von Gewürzen und Kräutern (Vortrag)

Seit jeher sind Kräuter und Gewürze als Quelle unseres Wohlbefindens und der Gesundheit bekannt. In der modernen Ernährungsmedizin spielen sie eine zunehmende Rolle, jedoch gelten sie als natürliches Gehirn-Doping, Gesundheitsexlezier und Kreativitätsbooster noch als Geheimtipp. Dabei lassen sich mit ihnen Stress- und Alterungsschäden ausgleichen sowie Gehirnprozesse und unser Immunsystem stärken. Können wir tatsächlich mit Kräutern und Gewürzen also unserem Gedächtnis auf die Sprünge helfen, Stressschäden abfangen und mehr gesundheitliches Wohlbefinden erlangen?

8219 Dienstag, 21.01., 18.30 - 20.00 Uhr

entgeltfrei

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nicole Schmied

Gehirntraining mit NeuroKinetik und dem Schwerpunkt Vagusnerv

Aufgaben, die wir täglich zu bewältigen haben, erfordern immer ein Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung, Koordination und Kopfarbeit. NeuroKinetik hilft uns, mehr Alltagskompetenz zu erlangen und weniger Stress zu empfinden ... wir werden entspannter und können uns besser konzentrieren. In diesem Kurs werden wir mit kleinen gezielten Übungen unseren Vagusnerv („Ruhe- und Erholungsnerv“) aktivieren, die helfen können, innere Anspannungen zu lösen und mit Stress besser umzugehen. Freuen Sie sich auf motivierende, Spaß machende Bewegungsaufgaben, die das Gehirn stimulieren und die uns körperlich und seelisch ausgleichen.

8220 di, ab 03.12., 18.30 - 20.00 Uhr

3 x 2 UStd., 19,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nicole Schmied

Ätherische Öle - Kleine Helfer mit großer Wirkung (Seminar)

Ätherische Öle sind hochwirksame Pflanzeninhaltsstoffe, die für Gesundheit und Wohlbefinden wertvolle Dienste leisten können. Sie sind einsetzbar z.B. für Massagen, Ernährung, Hautpflege, bei Schlafstörungen oder Erkältungen. Die Arbeit mit den konzentrierten Ölen erfordert einen verantwortungsvollen Umgang. Daher startet das Tagesseminar mit theoretischem Teil und wissenschaftlicher Untermauerung - im späteren praktischen Teil stellen wir ein Massageöl, ein Peeling sowie ein Würzsalz her und üben eine kleine Handmassage. Weitere Informationen, z.B. was mitzubringen ist, erfahren Sie online oder telefonisch.

8221 Samstag, 23.11., 09.00 - 15.00 Uhr

1 x 6 Std., 26,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Claudia Gläser-Reichert

Ayurveda für jeden Tag (Workshop)

Ayurveda ist ein altbewährtes Naturheilsystem aus Indien. Es betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist, Verhalten und Umgebung. Ayurveda zielt darauf, dem Menschen innewohnende Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen. Im Workshop werden wir aufbauend auf einer Erläuterung der wichtigsten Prinzipien des Ayurveda und dem Wissen über die drei Grundkonstitutionstypen praktische Ansätze kennenlernen, z.B. Ernährung, Lebensstil und das Erleben altindischer Atem-, Yoga- und Meditationsübungen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und einen Trinkbehälter mit.

8225 Samstag, 07.12., 09.00 - 12.45 Uhr

4 UStd., 16,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Franz Homann

Online-Vorträge zu Gesundheitsthemen

Die folgenden Online-Vorträge sind kostenfrei und werden in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen angeboten.

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Webseite: www.vhs-herne.de.

Bitte beachten Sie für die Online-Kurse, dass eine Anmeldung mindestens zwei Werktage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen sollte, damit Sie die Zugangsdaten rechtzeitig erhalten

Gedächtnistraining für jedermann

8211 Mittwoch, 09.10., 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std., entgeltfrei, online
Dr. Johannes Mallow

Gesunder Schlaf - leistungsfähig im Job

8212 Montag, 14.10., 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std., entgeltfrei, online
Philipp Hubert

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

8213 Donnerstag, 24.10., 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std., entgeltfrei, online
Prof. Dr. Hansjürgen Agostini

Hallux valgus - der Ballenzeh

8214 Donnerstag, 14.11., 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std., entgeltfrei, online
Dr. med. Boris Kurosch

Unsere Haut mit vielen Lebensjahren

8216 Donnerstag, 21.11., 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std., entgeltfrei, online
Prof. Dr. Andreas Blum

Migräne

8217 Donnerstag, 30.01., 19.00 - 20.00 Uhr
1 x 1 Std., entgeltfrei, online
Dr. Dietmar Krause



ENTSPANNUNG

Cool-Down im Beruf - Ihr Weg zu mehr Gelassenheit (Workshop)

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um Ihren beruflichen Alltag entspannter und gelassener zu meistern. Dazu gehören verschiedene Entspannungsverfahren, sanfte Atem- und Körperübungen sowie Elemente aus dem Achtsamkeitstraining. Die vorgestellten Übungen können Ihnen helfen, auch an turbulenten Tagen die innere Ruhe zu bewahren, Ihre Resilienz zu stärken und dadurch langfristig bewusster und gesünder zu leben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mit.

8191 Samstag, 12.10., 10.00 - 13.00 Uhr
4 UStd., 12,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Birgit Sagna

Green Sketching - Kreativ entspannen (Workshop)

Green Sketching dient uns als Werkzeug, die Schönheit der Natur zu genießen und mit ihr in Verbindung zu treten. Der Fokus liegt auf der Freude der Beobachtung und nicht im Kreieren perfekter Bilder. Wir zeichnen, um Spaß zu haben, zu entspannen und um die Welt mit neuen Augen zu sehen. Es gibt keine Regeln, und es geht nicht darum, Dinge korrekt zu zeichnen, sondern für Gesundheit und Wohlbefinden mit der Natur auf kreative Art und Weise in Verbindung zu treten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen, z.B. was mitzubringen ist, erfahren Sie online oder telefonisch.

8300 Samstag, 21.09., 10.30 - 12.30 Uhr
1 x 3 UStd., 9,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Nicole Schmied

Den Kopf frei bekommen: Überforderung und Konzentrationsverlust begegnen (Seminar)

Unser Tagesablauf ist durch Hektik, E-Mails und viele Termine und Aufgaben geprägt. Viele Dinge möchten oder müssen wir gefühlt gleichzeitig erledigen. Wir empfinden nicht selten Überlastungen und wir werden in unserem Tun fehleranfälliger. Wie können wir aus dieser „Alltagsspirale“ entkommen? Welche Möglichkeiten können wir aus dem Gedächtnistraining nutzen, um unsere Konzentration, Kreativität und Aufmerksamkeit im Alltag zu steigern und Stress zu verringern? Lassen Sie uns dafür Lösungen finden, denn nicht nur unser Körper braucht Fitness, auch unser Gehirn.

8301 Samstag, 23.11., 09.00 - 16.00 Uhr
1 x 7 Std., 29,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Gabriele Sell - Gricksch

Aktivierung der Lebensenergie mit Qigong

Qigong ist das Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, Körperhaltungen, von Atem und Vorstellungsübungen. Qigong bedeutet, durch achtsames und bewusstes Üben von Bewegungsabfolgen die Lebenskraft zu stärken und die Energien zu harmonisieren. Die Teilnehmenden erlernen und trainieren einzelne Qigong-Übungen und Techniken, die für Wohlbehagen und Entspannung sorgen sollen. Bei regelmäßiger Anwendung können diese zu verbesserter Gesundheit, Zufriedenheit und mentaler Stärke führen.

Kurs für Fortgeschrittene

8302 fr, 11.45 - 12.45 Uhr, ab 27.09.

10 x 1 Std., 42,- EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Gabriele Otterstein

(Innere) Bilder zur Stressbewältigung nutzen – Zeichne auf einfache Weise neurokreativ

In diesem Workshop erleben wir, wie wir die durch Stress entstehenden, blockierenden Gedanken und Gefühle mit Hilfe kreativer Bilder transformieren können. Über das Zeichnen gelangen wir zu positiven Emotionen, was zu mehr Wohlbefinden und Kraft führt. Wir begeben uns so auf eine kleine (neuro-) kreative Reise, um mittels Linien und Farben den Weg für neue kreative Lösungen und Veränderungen möglich zu machen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Weitere Informationen, z.B. was mitzubringen ist, erfahren Sie online oder telefonisch.

8304 Samstag, 23.11., 10.00 - 13.00 Uhr

1 x 3 Std., 15,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nicole Schmied

Tai-Chi-Chuan Yang Stil (Kurse)

Tai-Chi ist eine auf der alten Tradition der Selbstverteidigung beruhende Gymnastik. Langsame, weiche und fließende Bewegungen harmonisieren mit den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers und können so die innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer stärken. In den Kursen wird die traditionelle Langform des Tai-Chi-Chuan gelehrt, bekannt unter dem Begriff "Yang-Stil". Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie warme Socken mit.

Fortgeschrittene I

8312 mo, ab 09.09., 20.15 - 21.45 Uhr

14 x 2 UStd., 100,- EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Rolf Fechter

Fortgeschrittene II

8310 mo, ab 09.09., 16.45 - 18.15 Uhr

14 x 2 UStd., 100,- EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Rolf Fechter

Fortgeschrittene III

8311 mo, ab 09.09. , 18.30 - 20.00 Uhr

14 x 2 UStd., 100,- EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Rolf Fechter

Taiji-Qigong - Aktivierung der Lebensenergie (Kurs)

Qigong ist das Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, Körperhaltungen, von Atem und Vorstellungsbildungen. Es sind sanfte Bewegungsübungen aus dem Taiji, die zur Aktivierung der Lebensenergie eingesetzt werden und für alle Altersgruppen geeignet ist. Qigong bedeutet, durch achtsames und bewusstes Üben von Bewegungsabfolgen die Lebenskraft zu stärken und die Energien zu harmonisieren. Die Teilnehmenden erlernen und trainieren einzelne Qigong-Übungen und Techniken, die für Wohlbehagen und Entspannung sorgen. Vorwissen ist nicht notwendig.

8534 di, ab 10.09., 10.00 - 11.30 Uhr

13 x 2 UStd., 81,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Bing Liu

Mit Lachyoga die positive Kraft des Lachens nutzen(Workshop)

Lachen überlassen wir meist dem Zufall, dabei ist Lachen die beste Medizin. Im Lachyoga entdecken wir die wundersame Kraft des Lachens. Durchs Lachen werden Glückshormone freigesetzt, Stress wird abgebaut und innere Spannungen lösen sich. Wir kombinieren Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Gesichtsmuskulatur durch tiefes Lachen und Atmen, Bewegungsspiele und Entspannungsübungen. Wir fühlen uns danach entspannter, fröhlicher und gesünder. Bitte eine Yogamatte, eine Decke, dicke Socken, etwas zu trinken und ein Sitzkissen mitbringen.

8324 Samstag, 28.09., 10.00 - 12.00 Uhr

1 x 2 Std. 9,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Christina Osterhoff

Leichtigkeit und Lebensfreude erleben- mit Humor geht alles besser (Workshop)

Durch gezielte Übungen aus der Clownerie und dem Lachyoga werden positive Gefühle generiert und ihre Lebensfreude geweckt. Die positive Kraft des Humors und Lachen helfen uns dabei. Die Anforderungen des Alltags und Herausforderungen belasten und fordern uns. An diesem Vormittag lernen wir, wie es auch im Alltag möglich ist, gelassener und mit mehr Leichtigkeit und Humor durchs Leben zu gehen. Bitte Yogamatte, Sitzkissen, dicke Socken, etwas zu trinken und zu schreiben sowie eine Decke mitbringen.

8325 Samstag, 30.11., 09.30 - 12.30 Uhr

1 x 3 Std., 13,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Christina Osterhoff

Meditation (Workshop)

Studien zeigen, dass Meditation und Achtsamkeit die Aufmerksamkeit, Entspannung und Stressbewältigung positiv unterstützen. Teilnehmende lernen in diesem Kurs Grundlagen und Formen der Meditation kennen und wie man sie praktisch umsetzt. Wodurch entstehen Achtsamkeit und Gelassenheit beim Meditieren? Gibt es Meditationshindernisse? Es werden verschiedene Meditationen vorgestellt und durchgeführt. Ziel ist es, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und Entspannung und Ausgeglichenheit zu fördern. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

8376 Samstag, 21.09., 09.00 - 13.00 Uhr

1 x 4 Std., 17,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Andrea Eggers

Meditation und Achtsamkeit (Kurs)

Meditation zielt darauf, den Geist zu klären, zu beruhigen und in die Tiefe des eigenen Bewusstseins zu gelangen. Teilnehmende lernen, Grundlagen und Formen der achtsamkeitsbasierten Meditation kennen und wie man sie praktisch umsetzt. Was ist Meditation? Wie funktioniert sie und was bewirkt sie? Welche Hindernisse kann es beim Meditieren geben? In diesem Kurs werden verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationen angeboten und praktiziert. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mit.

8377 do, ab 26.09., 18.30 - 20.00 Uhr
10 x 2 UStd., 63,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Andrea Eggers

Tag der Achtsamkeit in Stille

Der "Tag der Achtsamkeit in Stille" ist eine Pause vom Alltag, eine Insel der Ruhe in der natürlichen Geschäftigkeit um uns herum, eine Gelegenheit durchzuatmen und bei uns und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Wir verbringen den Tag im Schweigen (!) ohne theoretischen Input. Zu den angeleiteten Achtsamkeitsübungen gehören Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen und -meditationen. Auch offene Anfänger*innen ohne Meditationserfahrungen sind willkommen. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und einen Snack für die Mittagspause mit.

8378 Samstag, 28.09., 10.00 - 16.00 Uhr
1 x 6 Std., 25,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Andrea Eggers

Meditation in Bewegung (Kurs)

Teilnehmende lernen in diesem Kurs Grundlagen und Formen der achtsamkeitsbasierten Meditation kennen und wie man sie praktisch umsetzt. In diesem Kurs werden verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationen angeboten und praktiziert. Der Fokus in diesem Kurs liegt auf Meditationen in Bewegung, wie z. B. Gehmeditation oder achtsamen Körperübungen. Wir werden aber auch stille Meditationen durchführen.

8379 di, ab 17.09., 16.00 - 17.30 Uhr
4 x 2 UStd., 25,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Andrea Eggers

Autogenes Training (Kurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen)

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag gefordert sind und ohne großen Aufwand zur Ruhe kommen können wollen. Autogenes Training (AT) ist eine wissenschaftlich gesicherte Methode der Selbstentspannung. Ziele sind u.a. eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, die Gewinnung neuer Kraft und eine geringere Stressanfälligkeit. Die aufeinander aufbauenden Übungen bewirken eine schrittweise Beruhigung des gesamten Organismus. AT hilft auch in schwierigen und eng getakteten Situationen und ist auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gut geeignet, weil die Übungen im Kopf stattfinden.

8382 di, ab 24.09., 17.30 - 19.00 Uhr
9 x 2 UStd., 65,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Ulrich Mennenöh



YOGA

Yoga ist ein Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele. Die sanften, langsamen Körperübungen sind verbunden mit Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen. Das Erlernen der verschiedenen Yoga-Haltungen zielt auf eine Reduktion von Fehlbelastungen und Überdehnungen sowie einen Aufbau von Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und das Finden von Ruhe und Stille zu erlernen. Yoga ersetzt keine medizinische Behandlung und Diagnostik, sondern kann lediglich ergänzend dazu erfolgen. Im Zweifel klären Sie bitte vor Kursbeginn, ob Yoga für Sie geeignet ist.

Yoga für den Rücken

- 8356** mo, ab 09.09., 16.15 - 17.45 Uhr
12 x 2 UStd., 75,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Birgit Sagna
- 8357** di, ab 10.09., 12.15 - 13.00 Uhr
15 x 1 UStd., 47,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Felicia Moldenhauer
- 8358** mi, ab 11.09. , 12.15 - 13.00 Uhr
15 x 1 UStd., 47,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic

Mit Vorkenntnissen

- 8352** di, ab 10.09., 15.15 - 16.45 Uhr
15 x 2 UStd., 94,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic

Fortgeschrittene

- 8335** mi, ab 18.09., 17.45 - 19.15 Uhr
9 x 2 UStd., 56,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Mascha Artz

Hatha-/ Hatha-Vinyasa Yoga - Workshops

Workshops für Anfänger*innen

- 8371** Samstag, 02.11., 10.00 - 12.00 Uhr
8372 Samstag, 23.11., 10.00 - 12.00 Uhr
8373 Samstag, 18.01., 10.00 - 12.00 Uhr
jeweils 2 Std., Entgelt: 8,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Erkan Selici

Weitere Workshops

- 8314** Samstag, 14.09., 10.00 - 11.30 Uhr
8315 Samstag, 05.10., 10.00 - 11.30 Uhr
8316 Samstag, 09.11., 10.00 - 11.30 Uhr
8317 Samstag, 14.12., 10.00 - 11.30 Uhr
8318 Samstag, 11.01., 10.00 - 11.30 Uhr
jeweils 2 UStd., Entgelt: 7,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Claudia Di Benedetto

Hatha Yoga-Kurs

Wir praktizieren Hatha Yoga, d.h. es werden Asanas (Körperübungen) in diesem Kurs vermittelt und fließende Abläufe geübt. Weiterhin werden wir Atemübungen durchführen, die uns bei unserer Praxis unterstützen, zudem dabei helfen zu mehr Ruhe zu finden. Durch die Praxis möchten wir eigene Grenzen erkennen und annehmen, damit die Yoga-Praxis immer mehr zur eigenen Yoga-Praxis wird. Ziel ist es, die Fähigkeit zu erhalten, mit Stress besser umzugehen und in belastenden Situationen gelassener zu reagieren.

Für Anfänger*innen und Erfahrene

- 8322** mi, ab 11.09., 10.00 - 11.30 Uhr
15 x 2 UStd., 94,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Claudia Di Benedetto
- 8323** di, ab 10.09., 18.45 - 19.45 Uhr
15 x 1 Std., 63,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Claudia Di Benedetto

Mit Vorkenntnissen

- 8321** fr, ab 13.09., 15.15 - 16.45 Uhr
14 x 2 UStd., 88,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic

Hatha-Vinyasa Yoga-Kurse

Bei Hatha- Vinyasa Yoga handelt es sich um einen modernen, fließenden Yoga-Stil, der alle Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga verbindet. Die Asanas werden in Form von Vinyasa Krama mit einander verbunden. Eine Tiefenentspannung und Meditation runden die Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

8338 do, ab 19.09., 16.45 - 18.15 Uhr
11 x 2 UStd., 69,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Erkan Selici

Fortgeschrittene

8340 mo, ab 09.09., 18.00 - 19.30 Uhr
14 x 2 UStd., 87,- EUR
St. Marien-Hospital Eickel, Ruheraum im Neubau 009 (UG)
Erkan Selici

8350 mo, ab 09.09., 10.15 - 11.45 Uhr
14 x 2 UStd., 88,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Cindy Erkmann

8351 mi, ab 11.09., 10.30 - 12.00 Uhr
15 x 2 UStd., 94,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic

8339 mi, ab 11.09., 18.00 - 19.30 Uhr
14 x 2 UStd., 88,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Margarete Miara

Hatha-Vinyasa-Yoga mit Yin Yoga-Elementen

In diesem Kurs wird Hatha-Vinyasa-Yoga mit Yin Yoga-Elementen kombiniert. Bei Hatha-Vinyasa Yoga handelt es sich um einen modernen, fließenden Yoga-Stil, der alle Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga verbindet. Die Asanas werden in Form von Vinyasa Krama mit einander verbunden. Yin Yoga ist ein langsamerer Yogastil, in dessen Fokus Dehnung und Entspannung stehen. Eine Tiefenentspannung und Meditation runden die Stunden jeweils ab.

Fortgeschrittene

8341 mo, ab 09.09., 19.45 - 21.15 Uhr
14 x 2 UStd., 87,- EUR
St. Marien Hospital Eickel (Neubau), Marienstr. 2
Erkan Selici

Jivamukti Yoga

Jivamukti Yoga ist ein moderner, fließender Yogastil, in dessen Mittelpunkt und Spiritualität und schweißtreibende Flows stehen. Ziel ist die die Einübung einer kraftvollen, dynamischen Jivamukti Stunde, die aus einer festen Sequenz besteht und in einer fließenden Asanaabfolge unterrichtet wird. Der Fokus liegt auf der Verbindung zwischen Atem, Bewegung und dem fließenden Ablauf der Bewegungen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene oder sportlich Ambitionierte.

8342 fr, ab 04.10., 18.00 - 19.30 Uhr
15 x 2 UStd., 94,- EUR
St. Marien-Hospital Eickel, Ruheraum im Neubau 009 (UG)
Werner Koberstein

Yin, sanftes und Faszien-Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und passive Yoga-Praxis. Die Übungen werden hauptsächlich im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Ziel ist es, einerseits die Muskeln intensiv zu dehnen, so dass auch tiefere Körperschichten, wie z.B. Faszien, das Bindegewebe oder die Tiefenmuskulatur erreicht werden. Andererseits geht es im Yin Yoga darum, tiefe Entspannung und Zufriedenheit nach den Übungen zu erfahren.

Yin Yoga

8326 di, ab 10.09., 17.00 - 18.30 Uhr
15 x 2 UStd., 94,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic

8327 do, ab 12.09., 11.15 - 12.45 Uhr
14 x 2 UStd., 88,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic

Yin & Yang

8328 fr, ab 20.09., 10.45 - 12.15 Uhr
13 x 2 UStd., 81,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Felicia Moldenhauer

Yin Yoga-Workshop für den Rücken

8319 Samstag, 23.11., 14.00 - 17.00 Uhr
1 x 3 Std., 13,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Madlen Kahl

Vinyasa und Yin Yoga für den Rücken

8361 do, ab 12.09., 16.30 - 18.00 Uhr
15 x 2 UStd., 94,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Johanna Tichelkamp-Kinzel

Faszien-Yoga (Workshop)

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Faszien-Yoga. Dabei handelt es sich um spezielle Yoga-Übungen, die besonders auf das fasziale Bindegewebe des Körpers wirken. Sind die Faszien verklebt, kann es zu Schmerzen, Verspannungen und Fehlhaltungen kommen. Faszien-Yoga kann Ihnen helfen, verklebte Faszien zu lösen und geschmeidiger zu machen. Dies wirkt sich nicht nur auf Ihren Körper aus, sondern steigert Ihr allgemeines Wohlbefinden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und – falls vorhanden – eine Faszienrolle/-ball mit.

8363 Sonntag, 17.11., 10.00 - 13.00 Uhr

1 x 3 Std., 12,- EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Birgit Sagna

Yin Yoga und der Vagusnerv (Online-Workshop)

Der Vagus-Nerv ist verantwortlich für die Steuerung vieler Aspekte des menschlichen Verhaltens. Dieser Hirnnerv ist - vereinfacht gesagt - für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig. Dagegen fördert sein Gegenspieler, der Sympathikus, unsere Leistungs- und Kampfbereitschaft. Wir werden unser Nervensystem erkunden und lernen, welche Techniken uns helfen können, um uns selbst zu regulieren, u.a. Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Sie erwarten sanfte Bewegungen und Dehnungen, einige Yin-Yoga-Asanas und auch etwas Theorie-Input, um zu verstehen, wie der Vagus-Nerv funktioniert.

8365 Samstag, 12.10., 12.00 - 14.00 Uhr

1 x 2 Std., 9,- EUR

online, Madlen Kahl

Sanftes Yoga (Online-Kurse)

Wir werden unser Nervensystem erkunden und lernen, welche Techniken uns helfen können, uns selbst zu regulieren, u.a. Atemübungen, Klopftechniken, Druckpunktmassage. Es erwarten uns sanfte Bewegungen, Yin-Yoga-Asanas und etwas Theorie-Input, um zu verstehen, wie der Vagusnerv funktioniert. Beim sanften Yoga sind die Körperbewegungen in tiefer Verbindung mit dem Atem. Die Praxis konzentriert sich darauf, den Körper in die Pose zu bringen und für eine bestimmte Zeit in der Haltung zu bleiben. Sanftes Yoga ist hilfreich, um die Muskeln um die Organe herum zu öffnen, ohne sie zu belasten oder zu überdehnen.

8366 sa, ab 14.09., 09.00 - 10.15 Uhr

8 x 75 Min., 42,- EUR

online, Madlen Kahl

8367 sa, ab 09.11., 09.00 - 10.15 Uhr

9 x 75 Min., 47,- EUR

online, Madlen Kahl

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga zeichnet sich durch einfache, leicht erlernbare Grundhaltungen kombiniert mit gezielten Atemübungen aus. Eine typische Kundalini-Yogastunde enthält Bewegungsübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Im Mittelpunkt steht die Flexibilisierung der Wirbelsäule, auch das Drüsen- und Nervensystem werden ganz gezielt aktiviert. Alle Kurse sind für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

8345 di, ab 10.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 x 2 UStd., 94,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Beate Liersch-Seek

8346 mi, ab 11.09., 16.30 - 17.45 Uhr
14 x 75 Min., 73,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Beate Liersch-Seek

8347 do, ab 12.09., 18.15 - 19.45 Uhr
13 x 2 UStd., 81,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Beate Liersch-Seek

Gesichts-Yoga und Selbstmassage

Gesichtsyoga ist ein spezielles Training für die Gesichtsmuskulatur. Es werden verschiedene Übungen vereint, die das Gesicht entspannen, die Muskeln fördern und das allgemeine Wohlbefinden steigern sollen. Die Gesichtsmuskeln spielen eine wichtige Rolle für schöne, klare Gesichtskonturen. Wangen-, Kau- und Stirnmuskulatur werden stimuliert und gekräftigt, die Durchblutung angeregt, die Haut und das Bindegewebe werden gefestigt. Bitte informieren Sie sich online oder telefonisch, welche Materialien bereitzuhalten sind.

Workshop

8369 Samstag, 16.11., 10.00 - 12.30 Uhr
1 x 2,5 Std., 12,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Iwona Czyz

Online-Kurs

8370 di, ab 10.09., 18.00 - 19.00 Uhr
8 x 1 Std., 30,- EUR
online,
Iwona Czyz

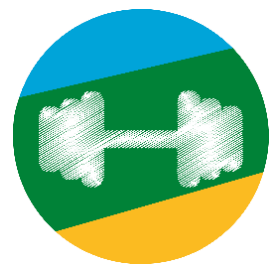
Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl ist eine Variante, die für Menschen geeignet ist, auch wenn sie körperlich nicht mehr ganz fit sind. Aus einer bequemen Haltung heraus (Sitzen auf dem Stuhl) werden Atemtechniken und einfache Bewegungsabfolgen erlernt, um den Körper durch sanfte Dehn- und Streckübungen, wohltuende Bewegungen der Wirbelsäule und Kräftigung der Muskulatur beweglich zu halten oder zu machen.

8355 fr, ab 13.09. 10.00 - 11.30 Uhr
13 x 2 UStd., 81,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Beate Liersch-Seek

8359 mi, ab 11.09., 08.45 - 09.45 Uhr
15 x 1 UStd., 63,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Claudia Di Benedetto

8360 do, ab 19.09., 09.30 - 11.00 Uhr
11 x 2 UStd., 69,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Erkan Selici



GYMNASTIK-KURSE

Rücken in Bewegung

Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Skelettmuskulatur und die Vermeidung bzw. Verringerung von Rückenbeschwerden. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden zudem Konzentrationsfähigkeit und Körperbewusstsein gefördert. In jeder Stunde erwarten Sie Übungen zur Muskelstärkung, atemgeführte Bewegungen und eine abschließende Meditationseinheit. Vorerfahrungen werden sind für den Kurs nicht notwendig.

8404 mi, ab 18.09., 16.30 - 18.00 Uhr
14 x 2 UStd., 88,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Renate Dreyer

Gesunder Rücken

Ein aufeinander abgestimmtes Übungsprogramm schafft den Ausgleich zum hektischen Alltag und langem Sitzen und Stehen. Der Kurs setzt an den zentralen Stellen an und trainiert somit die für einen gesunden Rücken wichtigsten Muskelgruppen. Das regelmäßige Training beansprucht die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit. Eine Entspannungseinheit rundet die Übungen ab.

8407 di, ab 17.09., 20.00 - 21.00 Uhr
10 x 1 Std., 42,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Doris Brühl

Wirbelsäulengymnastik

Um uns gut durchs Leben zu tragen, braucht die Wirbelsäule eine ausgewogene und harmonische Rückenmuskulatur. Beugen Sie Aktivitätsmangel, Haltungsfehlern oder Rückenbeschwerden durch körperliche Aktivitäten vor, halten Sie Ihr Kreuz mit ein paar einfachen Tipps in Schwung. Der Kurs beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit. Ziel ist die Erhaltung des Muskelkorsetts und die Übertragung des Gelernten in den Alltag. Akut rückenerkrankte Personen sollten die Kursteilnahme ärztlich abklären

Für Frauen

8565 di, ab 10.09., 10.00 - 11.30 Uhr
15 x 2 UStd., 94,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Blanca Pape

Mit Pilateselementen

8440 mi, ab 25.09., 17.30 - 19.00 Uhr
13 x 2 UStd., 81,- EUR
Gymnasium Wanne, Gerichtsstr. 9
Kathrin Efke

Mit Beckenbodentraining

8411 fr, ab 27.09., 10.00 - 11.30 Uhr
10 x 2 UStd., 63,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Gabriele Otterstein

8412 mo, ab 09.09., 16.45 - 18.15 Uhr
12 x 2 UStd., 67,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Annegret Emmerich

Gestärkt in den Tag - Ganzkörpertraining ab 55

In diesem Kurs steht die Kräftigung aller Muskelgruppen im Mittelpunkt, um im Alltag fit und beweglich zu bleiben. Geübt wird unter physiotherapeutischer Anleitung mit Einsatz von unterschiedlichen Kleingeräten, hauptsächlich auf der Matte, aber auch im Stand. Seien Sie bei der morgendlichen Einheit dabei und starten Sie fit in den Tag!

8415 do, ab 26.09., 10.30 - 11.30 Uhr
13 x 1 Std., 54,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Kathrin Efke

Fit für den Alltag

Gegen den zunehmenden Bewegungsmangel und die einseitige Belastung im Beruf möchte dieser Kurs einen Ausgleich bieten. Daher richtet er sich an alle, die körperlich fitter werden möchten. Die gesundheitsorientierten Übungselemente beinhalten Dehn- und Ausdauer-, Kräftigungs-Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Wirbelsäule-Bauch-Bein- und Gesäßgymnastik erhöhen die Beweglichkeit und steigern das Wohlbefinden.

8416 do, ab 12.09., 19.00 - 20.30 Uhr
14 x 2 UStd., 88,- EUR
Sporthalle Börsinghauser Str. 64
Bernhard Dudel

Fit über 50!

Gesund und beweglich bleiben bis ins hohe Alter! Diesen Wunsch erfüllen wir mit viel Spaß und Gruppendynamik, geführt durch ein präventives Aufbauprogramm für unser Herz- und Kreislaufsystem, Kräftigung unseres Muskel- und Skeletapparates, Beckenboden-, Wirbelsäulen- und Brain-Training sowie Entspannung.

8562 do, ab 12.09., 10.00 - 11.30 Uhr
12 x 2 UStd., 67,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Annegret Emmerich

Für Frauen

8561 mo, ab 16.09., 09.30 - 11.00 Uhr
11 x 2 UStd., 62,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Doris Brühl

Rückenfit - Bewegen statt schonen

Dieser Kurs ist ein funktionelles Ganzkörpertraining und für Menschen jeden Alters geeignet. Durch gezieltes Muskeltraining wird ein natürliches Korsett aufgebaut, um Haltungsschäden und Bewegungsmangel auszugleichen. Ein anschließendes Stretching fördert die Flexibilität. Auch sportlich Ungeübte werden zur Bewegung und Sport angeregt, es wird Eigeninitiative geweckt und gestärkt.

- 8417** do, ab 12.09., 18.45 - 19.45 Uhr
10 x 1 UStd., 42,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Doris Brühl
- 8419** do, ab 12.09., 17.30 - 18.30 Uhr,
10 x 1 Std., 42,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Doris Brühl
- 8441** mi, ab 25.09., 19.05 - 20.35 Uhr
13 x 2 UStd., 81,- EUR
Gymnasium Wanne, Gerichtsstr. 9
Kathrin Efke

Vital bleiben: Einfache Übungen für Ihre Beweglichkeit und zur Schmerzlinderung (Workshop)

Wer kennt das nicht: Steifigkeit oder Schmerzen im Bewegungsapparat, besonders am Morgen? Um vital zu sein, erhalten Sie konkrete Tipps und Informationen zu Atemtechnik und zur Beweglichkeit von Gelenken, die Sie leicht in den Alltag übertragen können. Wir werden die Übungen zum Atmen, Dehnen und mit den Faszienrollen gemeinsam ausprobieren. Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie einen tennisballähnlichen runden Gegenstand mit (ansonsten erhalten Sie einen von der Kursleitung). Die Übungen werden im Stehen oder auf dem Stuhl ganz einfach praktiziert.

- 8438** Sonntag, 10.11., 10.00 - 13.45 Uhr
1 x 5 UStd., 16,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Nicole Schwerdt
- 8439** Sonntag, 17.11., 10.00 - 13.45 Uhr
1 x 5 UStd., 16,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Nicole Schwerdt

Faszientraining (Online-Kurs)

Faszien sind ein Teil des Bindegewebes und ziehen sich wie ein Gerüst durch unseren gesamten Körper, umhüllen die Organe, Muskeln und bilden auch die Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Sie registrieren unsere Bewegungsabläufe und unsere Körperhaltung. Damit sie nicht verkleben und verfilzen, werden wir im Kurs unsere Faszien trainieren. Durch federnde und schwingende Ganzkörperbewegungen und ergänzende Dehnungen wird das Gewebe elastisch gehalten und es wird schmerzhaften Verhärtungen vorgebeugt.

- 8442** mo, ab 23.09., 17.30 - 19.00 Uhr
10 x 2 UStd., 56,- EUR
online, Gabriele Otterstein

Pilates-Kurse

In den letzten Jahren erobert Pilates als sanfte Trainingsform den Fitnessmarkt. Die Pilates-Methode wurde jedoch schon vor 80 Jahren von dem Deutschen Joseph Pilates entwickelt und ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Es handelt sich um ein Training, das der Steigerung der Leistungskraft dient und durch eine Sensibilisierung der Wahrnehmung der Bewegungsabläufe ein aktives Wohlbefinden fördert. Das Training hilft, Verspannungen zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren.

Für Frauen

8444 di, ab 10.09., 18.00 - 19.30 Uhr
13 x 2 UStd., 81,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Diana Gürbüz

Boule macht Freu(n)de - mit Lebensfreude aktiv bleiben!

Boule ist ein Spiel mit drei Metallkugeln pro Spieler, die in die Nähe einer kleinen Zielkugel ("Schweinchen") geworfen werden. Ziel ist es, die eigenen Kugeln möglichst nah an die Zielkugel zu platzieren. Boule ist ein leidenschaftliches Spiel für Jung bis Alt, bei dem man nicht ins Schwitzen kommt, aber dennoch wichtige Bewegungen trainiert. Wünschenswert ist, wenn eigene Boule-Kugeln mitgebracht werden. Mitzubringen ist ein kleiner Lappen zum Säubern der Kugeln, bequeme und wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie ein Getränk. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Boule-Kugeln mitbringen oder nicht.

Einsteigerkurs

8436 di, ab 24.09., 17.30 - 19.00 Uhr
5 x 2 UStd., 34,- EUR
Urban Green, Am Hausacker 45 a, 44807 Bochum
Nicole Schmied, Joachim Schmied



FITNESS-KURSE

Fitnessgymnastik - Body-Styling

Bewegung steigert die persönliche Energie und das Wohlbefinden. Dieser Kurs soll einen Ausgleich für einseitige Bewegungen im Alltag bieten. Der Kurs beinhaltet gezielte Kräftigungsübungen für eine geschwächte Rücken-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur sowie Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und Kraft. Eine Entspannungs- und Dehnphase beendet die Stunde. Der Kurs ist auch für ältere trainierte Teilnehmer geeignet.

8418 do, ab 12.09., 20.00 - 21.00 Uhr
10 x 1 Std., 42,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Doris Brühl

Fit und Fun für Männer

Vielseitige Einheiten im Bereich Kraft, Koordination und Ausdauer stärken die Koordination, den Spaß an der Bewegung und Freude am Spiel. Der Kurs richtet sich an Männer jeden Alters, die ihrer Gesundheit mal wieder etwas Gutes tun möchten und Spaß an typischen Schulsportarten auf Hobby-Niveau haben, wie z.B. Fußball, Basketball, Handball.

8450 do, ab 31.10., 18.00 - 19.30 Uhr
11 x 2 UStd., 69,- EUR
Sporthalle Grabenstraße, Grabenstr. 14
Kristopher Tischler

Fit und beweglich

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der beweglich werden oder bleiben will und dabei ein angenehmes Körpergefühl aufbauen möchte. Der Spaß steht hierbei an erste Stelle und wird durch die Bewegung zur passenden Musik gefördert. Das Übungsangebot ist breit gefächert und variiert in jeder Stunde. Durch ein leichtes Herz- Kreislauftraining in jeder Kurseinheit wird die Kondition und Atmung geschult. Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen stärken die Muskulatur und Koordination.

8457 mo, ab 09.09., 20.15 - 21.15 Uhr
14 x 1 Std., 59,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Blanca Pape

Bodyfun

Im Kurs werden rhythmische Übungen zur Steigerung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit erlernt. Darin enthalten sind Elemente des Stretching, der Bauch-, Bein-, Po- und Wirbelsäulengymnastik sowie Aerobic und Entspannungsübungen nach Musik.

8461 mi, ab 11.09., 09.00 - 10.30 Uhr
13 x 2 UStd., 73,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Annegret Emmerich

Bodyfit für Frauen

Dieser Kurs zielt auf die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness, auf eine Straffung der Muskulatur und des Gewebes sowie auf die Schaffung eines angenehmen Körpergefühls. Bestandteile jeder Kurseinheit ist eine Kombination, bestehend aus einem Herz-Kreislauftraining, gezielten Kräftigungs- sowie Dehnübungen. Die typischen "Problemzonen" werden dabei besonders in den Blick genommen.

8463 mo, ab 09.09., 18.30 - 20.00 Uhr
14 x 2 UStd., 88,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Blanca Pape

P.B.T. Perfect Body-Toning (Kurs für Fortgeschrittene)

P.B.T. Perfect Body-Toning ist eine Mischung aus Aerobic, Fatburning und Kräftigung. Der gesamte Körper wird umfassend und effektiv trainiert. Ein Stretching zum Ausklang der Stunde schult die Körpersensibilität und lässt die ermüdeten Muskeln wieder relaxen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

8467 mo, ab 09.09., 18.30 - 20.00 Uhr
12 x 2 UStd., 67,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Annegret Emmerich

Fitness für Mollige und Ungeübte

Ein Kurs für alle, die denken, man würde ein paar Kilo zu viel auf die Waage bringen, die schon lange keinen Sport mehr gemacht haben oder die sich einfach gern bewegen möchten. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung. Schöne Nebeneffekte können aber eine bessere Kondition, gekräftigte Muskulatur, verbesserte Atmung und einfach das gute Gefühl sein, etwas für sich zu tun. Das Übungsangebot umfasst Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik, dem Aerobic, Herz-Kreislauftraining, Stretching und Entspannung.

8470 mi, ab 11.09., 20.15 - 21.45 Uhr
11 x 2 UStd., 62,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Stefanie Walburg

Nordic Walking & Walking

Nordic Walking trainiert nahezu alle Muskeln des Körpers, stärkt das Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem und kurbelt den Kalorienverbrauch an - also ein "Allround-Sport". Mit der Sportart trainieren Sie ein sportliches, zügiges Gehen, bei dem unter anderem die Körperhaltung, das rhythmische Schreiten und der Armeinsatz eine wichtige Rolle spielen. Unter Anleitung wird auf die richtige Bewegungsausführung geachtet. (Nordic) Walking ist eine gelenkschonende Sportart, bei der auch Sehnen, Muskeln nicht überstrapaziert werden. Wichtig sind gute Schuhe und Nordic Walking-Stöcke.

8472 sa, ab 14.09., 09.30 - 11.00 Uhr
14 x 2 UStd., 79,- EUR
Treffpunkt: Sporthalle Gysenberg
Angelika Schulze

Smovey-Walk im Gysenberg

Ohne große Anstrengung viel bewirken!? Wer darauf Lust hat, ist in diesem Kurs richtig. Wir bewegen uns mit den smovey-Schwingringen in der schönen Natur des Gysenbergparks. Neben dem gemeinsamen „Walken“ werden wir kleine Pausen mit Übungen einlegen, die u.a. unsere Koordinationsfähigkeiten verbessern. Die Handhabung der smoveys fällt leicht; intuitiv findet man den Rhythmus für den richtigen Umgang mit ihnen. Die Schwingringe werden bereitgestellt. Bitte achten Sie auf stabiles Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

8475 do, ab 19.09., 17.30 - 18.30 Uhr
5 x 1 Std., 21,- EUR
Gysenbergstraße 79, 44627 Herne (Parkplatz Forsthaus)
Nicole Schmied

Zumba

Zumba ist ein Ganzkörpertraining, eine Kombination aus Ausdauer- und Koordinationstraining. Durch verschiedene Bewegungen wird der gesamte Körper trainiert. Zumba kombiniert Tanz mit Fitness und ist eine Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen und Kardiotraining. Zumba bedeutet Spaß an der Bewegung, an der Musik und an der guten Laune, die diese vermittelt! Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

8611 mo, ab 09.09., 17.15 - 18.15 Uhr
14 x 1 Std., 59,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Jürgen Krämer

8612 di, ab 10.09., 16.50 - 17.50 Uhr
15 x 1 Std., 63,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jürgen Krämer

8613 do, ab 12.09., 09.15 - 10.15 Uhr
14 x 1 Std., 59,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Jennifer Zinke

8614 do, ab 12.09., 17.45 - 18.45 Uhr
14 x 1 Std., 59,- EUR
Gymnasium Wanne, Gerichtsstr. 9
Jürgen Krämer

8615 do, ab 12.09., 19.00 - 20.00 Uhr
14 x 1 Std., 59,- EUR
Gymnasium Wanne, Gerichtsstr. 9
Jürgen Krämer

Zumba Gold

8617 di, ab 10.09., 15.45 - 16.45 Uhr
15 x 1 Std., 63,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jürgen Krämer

Wassergymnastik

Ziel dieser konditionellen Wassergymnastik ist die gesundheitsorientierte Ausdauerförderung im Wasser. Aqua-Fit ist ein Herz- Kreislauftraining im moderaten Bereich. Vorerfahrungen sind für den Kurs nicht notwendig, jedoch sollten Sie eine Badekappe zum Kurs mitbringen.

8571 mo, ab 09.09., 13.00 - 13.45 Uhr

13 x 1 UStd., 116,- EUR

Seniorenwohnanlage Wörthstraße 11 - 17, 44629 Herne

Angelika Schulze



WANDERN

Bitte denken Sie bei jeder Wanderung daran, mit ausreichend Getränken, Verpflegung und entsprechender Bekleidung unterwegs zu sein.

Zum Neandertaler

Durch Feld und Flur wandern wir von Erkrath durch eine teilweise bergige Landschaft ins Neandertal, auf überwiegend breiten und geschotterten oder asphaltierten Wegen. Zum Ende der Wanderung geht der Weg entlang der romantisch plätschernden Düssel zum Neandertalmuseum. Das Museum können Sie im Anschluss an die Wanderung besichtigen (Eintritt nicht inkl.) oder wir wandern noch ein Stück entlang der Düssel entlang. Die Wanderung geht über auch durch offenes Gelände – ohne Schutz vor Wetterwidrigkeiten (Streckenlänge: ca. 10 km bis zum Museum).

8481 Sonntag, 22.09., 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd., 14,- EUR

Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Herne

Beatrice Reubelt

Oberhalb der Ruhr – Rund um die Ruine Burg Blankenstein

Überwiegend auf Pfaden wandern wir um die Ruine Burg Blankenstein. Uns erwarten Aussichten auf die Ruhr und romantische Waldstücke, auf denen es ggf. auch mal einen dort liegenden Baum zu überwinden gilt. Dabei geht es rauf und runter – von einer Aussicht zur nächsten. Wir beenden die Wanderung in der „Altstadt“ von Blankenstein und kehren dort bei Interesse in die Eisdielen ein. Aufgrund der vielen schmalen Pfade auf teils abschüssigem/steilem Gelände ist diese Wanderung für Wandereinsteiger/Trittunsichere nicht zu empfehlen. Feste Schuhe mit Profil erforderlich (Streckenlänge: ca. 10 km; reine Wanderzeit: ca. 4 Std.).

8482 Sonntag, 27.10., 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd., 14,- EUR

Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Herne

Beatrice Reubelt

Weite Sicht, Industriekultur und ein Wasserschloss

Überwiegend auf geschotterten Wegen geht es leicht bergauf oder bergab um und durch Dortmund-Bövinghausen und Lütgendortmund. Der Weg führt uns über Felder und an der imposanten Kulisse der Zeche Zollern vorbei zum Wasserschloss Haus Delwig. Am Ende kann in Dortmund-Lütgendortmund eingekehrt werden (Streckenlänge: ca. 13 km). Die Wanderung ist auch für Einsteiger*innen gut geeignet.

8483 Sonntag, 17.11., 10.00 - 16.00 Uhr

8 UStd., 14,- EUR

Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Herne

Beatrice Reubelt

Von Bochum-Langendreer zum Weihnachtsmarkt in Bochum

Bei dieser urban geprägten Wanderung geht es u.a. durch viel Bochumer Grün und an Seen entlang zum Bochumer Weihnachtsmarkt, z.T. auch auf dem Jakobsweg. Die Wege sind nahezu ausschließlich geschottert oder asphaltiert, das Gelände ist ohne größere Anstiege. Die Strecke kann an vielen Stellen in Eigenregie gekürzt werden können (Streckenlänge: ca. 14 km).

8484 Sonntag, 22.12., 10.00 - 17.00 Uhr

8 UStd., 14,- EUR

Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Herne

Beatrice Reubel

Hernes Süden und Bochums Nordosten

Wir wandern überwiegend durch Wald und Feld und an Bächen entlang durch den Herner Süden und den Bochumer Nordosten. Es ist eine Rundwanderung. Die Wege sind überwiegend geschottert oder asphaltiert, das Gelände ist abwechslungsreich mal eben, mal bergig, die an vielen Stellen in Eigenregie gekürzt werden können (Streckenlänge: ca. 14km). Bitte denken Sie an Getränke, Verpflegung und entsprechende Bekleidung.

8485 Sonntag, 26.01., 11.00 - 17.00 Uhr

8 UStd., 14,- EUR

Treffpunkt: Bushaltestelle Bochum-Hiltrop Kirche

Beatrice Reubel



TANZ

Afrikanischer Tanz - Entdecke Deine Lebendigkeit! (Workshop)

In diesem Workshop werden Elemente aus dem westafrikanischen Tanz vermittelt und zu einer kleinen Choreografie verbunden, begleitet durch Live-Trommelmusik von erfahrenen Trommlern - Tanzen wie in Afrika! Afrikanischer Tanz ist ein dynamisches Workout für den ganzen Körper, stärkt die Kondition, die Koordination und das Rhythmusgefühl. Die Kommunikation zwischen Tänzer*innen und Trommler*innen macht den Workshop zu einem besonderen Erlebnis.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein T-Shirt zum Wechseln, ein Getränk und ggf. einen kleinen Snack für die Pause mit.

8622 Sonntag, 22.09., 10:30 - 13.30 Uhr

1 x 3 Std., 45,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Birgit Sagna

Disco Fox

Lernen Sie von den Weltmeistern im Disco Fox neben dem 4er-Grundschrift (klassisch ist der 3er-Grundschrift) auch verschiedene Tanzfiguren, die sich zu einer kleinen Tanzfolge zusammenbauen lassen. Tanzen Sie zu aktueller Musik aus den Charts und finden Sie heraus, wie viel Spaß Tanzen machen kann. Tanzen fördert bekanntermaßen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Mitzubringen sind neben sauberen Schuhen (Tanzschuhe oder Turnschuhe) und etwas zu trinken vor allem gute Laune. Eine paarweise Anmeldung ist wünschenswert, da ansonsten in weiten Teilen alleine getanz werden muss.

Für Anfänger*innen

8628 sa, ab 21.09., 10.30 - 12.30 Uhr

2 x 2 Std., 38,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nadine Schulze & Marcel Hugler

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

8629 sa, ab 11.01., 10.30 - 12.30 Uhr

2 x 2 Std., 38,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nadine Schulze & Marcel Hugler

Für Erfahrene mit Vorkenntnissen

8630 di, ab 08.10., 18.00 - 19.30 Uhr

8 x 2 UStd., 114,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nadine Schulze & Marcel Hugler

Tanz-Workshops am Wochenende

Für die nachfolgenden Workshops gilt, dass Vorkenntnisse oder eine paarweise Anmeldung nicht erforderlich sind. Bitte bringen Sie sich jedoch etwas zu trinken und saubere, nicht markierende Wechselschuhe mit.

West Coast Swing

West Coast Swing ist der Trendtanz aus Kalifornien - einfach zu lernen und zu fast jeder Musik tanzbar! Von langsam bis schnell! Das ist DIE Alternative zum 1-2-Tap.... In den USA hat sich der West Coast Swing zu einem der beliebtesten Paartänze entwickelt und findet jetzt auch in Europa immer mehr Anhänger.

8633 Samstag, 16.11., 10.00 - 13.00 Uhr
1 x 3 Std., 34,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Susanne & Horst Bartsch

Boogie & Swing/ Lindyhop

Fetzigere Musik und improvisierte Tanzfiguren mit viel guter Laune sind typisch für den Swing. Da es keine Akrobatik gibt, ist der Kurs für jedes Alter geeignet. Genau das Richtige für alle, die bei schnellen Liedern nicht von der Tanzfläche flüchten wollen. Boogie & Swing, die Paartänze aus den wilden 50ern ist wieder im Kommen.

8634 Samstag, 16.11., 13.30 - 16.30 Uhr
1 x 3 Std., 34,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Susanne & Horst Bartsch

Salsa

Salsa tanzen? Oh ja-Gerne! Geschmeidig, elegant, erotisch wie die Tänzerinnen und Tänzer z.B. im "Buena Vista Social Club". Zu klassischer, aber auch zu moderner Musik der Karibik möchten wir Sie gern in Bewegung bringen.

8635 Samstag, 30.11., 10.00 - 13.00 Uhr
1 x 3 Std., 34,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Susanne & Horst Bartsch

Partytauglich!

Ganz schnell noch tanzen lernen. Oder für die, die sowieso schon immer mal Tanzen lernen wollten, sich aber noch nicht so trauen. Wir bringen Ihnen alle wichtigen gebräuchlichen Tänze näher: Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha, Boogie/Jive, Salsa, Tango. Der Workshop ist für Anfänger*innen geeignet und als auch für diejenigen, die auffrischen möchten, aber viel oder alles vergessen haben.

8636 Samstag, 30.11., 13.30 - 16.30 Uhr
1 x 3 Std., 34,- EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Susanne & Horst Bartsch

Ballett-Training für Erwachsene

Das klassische Ballett-Training wird nach der Waganowa-Technik unterrichtet. Nach dem Training an der Stange und in der Mitte werden kleine klassische Ballettkompositionen ausprobiert und zu Ballettnummern weiterentwickelt. Ziel des Balletts ist die Schwerelosigkeit der Bewegungen und dass durch die erlernte Spannung Haltung, Gang und Ausdruck zu einer anmutigen Körpersprache weiterentwickelt werden. Bitte bringen Sie Gymnastikleidung und Ballett- oder Gymnastikschuhe mit.

Kurs für Anfänger*innen

8638 fr, ab 13.09., 15.45 - 17.15 Uhr
13 x 2 UStd., 82,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jimaa Le Grand

Workshop für Personen mit Vorkenntnissen

8639 Sonntag, 10.11., 10.30 - 13.30 Uhr
1 x 3 Std., 13,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jimaa Le Grand

Lateinamerikanische Tänze

Die verschiedenen Angebote richten sich an Frauen, die Freude an lateinamerikanischer Musik haben. Es sind keine Tanzkurse im klassischen Sinne, in dem feste Tanzschritte eingeübt werden, sondern bei dem die Freude am gemeinsamen Tanzen und an der Musik im Vordergrund steht. Zu Salsa, Merengue, Cumbia, Mambo, Bachata werden wir gemeinsam in der Gruppe tanzen und Freude haben, uns rhythmisch zu bewegen. Bitte bringen Sie saubere Schuhe mit.

Abendkurs für Frauen

8642 fr, ab 20.09., 18.45 - 20.15 Uhr
12 x 2 UStd., 75,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Erika Herrera Hernandez

Workshop

8643 Samstag, 18.01., 10.00 - 13.00 Uhr
1 x 3 Std., 13,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Erika Herrera Hernandez



BILDUNGSURLAUBE

Selbstsaboteure erkennen und verändern: Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen

- Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW -

Glaubenssätze entstehen oft schon in frühen Jahren und verankern sich tief in uns. Manchmal entwickeln sie sich zu „Selbstsaboteuren“, die uns unbewusst in Beruf und Alltag steuern - manchmal nicht zum eigenen Vorteil. Dann missachten wir Symptome, ärgern uns über Entscheidungen oder fühlen uns gestresst. In diesem Bildungsurlaub schauen wir uns auf verschiedenen Ebenen diese Selbstsaboteure an, um „selbst-bewusst“ unsere Stressfaktoren zu verändern. Methoden der Meditation, Achtsamkeit sowie Atem- und Yogaübungen werden vermittelt, sodass ein individualisierter Werkzeugkoffer entsteht.

8396 mo-fr, 14. - 18. Oktober 2024

jeweils von 09.00 - 15.30 Uhr

38 UStd., 133,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nathalie Bonk-Kleinschmidt

Yoga, der Weg zur inneren Ruhe: Für mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

- Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW -

Die Hektik im Alltag und das Berufsleben sind herausfordernd für Körper und Geist. Erschöpfung, reduzierte Konzentration und Energie sind häufig die Folge. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie verschiedene Yoga-Varianten kennen, um mehr Gelassenheit und Ruhe im Berufsleben und Alltag zu erfahren. Sie dienen der besseren Körper- und Selbstwahrnehmung und werden theoretisch und praktisch vorgestellt. Im Fokus steht die Entwicklung der Kompetenz, zur Ruhe kommen zu können durch das Erfahren verschiedener Methoden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

8397 mo-mi, 21. - 23. Oktober 2024

jeweils von 09.00 - 15.00 Uhr

20 UStd., 72,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Madlen Kahl

8393 mo-do, 14. - 17. April 2025

jeweils von 09.00 - 15.00 Uhr

28 UStd., 100,- EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Madlen Kahl

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW -

Fast jeder Mensch hat innere und äußere Konflikte. Zentral ist, wie wir mit ihnen umgehen können und möchten. Machen sie uns das Leben schwer oder finden wir Wege, sie als sinnvolle Herausforderungen zu sehen? Finden wir gar Wege, lustvoll mit unseren Konflikten umzugehen? Wir lernen Schritt für Schritt, unseren Blick auf unsere Konflikte zu verändern und zu erweitern und erfahren, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, einfühlsamer, gelassener und letztlich auch gesünder machen kann.

8398 mo-fr, 21. - 25. Oktober 2024

jeweils von 09.00 - 16.00 Uhr

42 UStd., 147,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Bruno Martin

Yoga und Naturerleben zur Stärkung der Resilienz

- Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW -

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandskraft, mit der wir Krisen, Stressbelastungen oder Schicksalsschläge überwinden können. Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz sind Eigenschaften, die sich erlernen lässt und die wir durch Yoga und Naturerleben vertiefen können. Dieser Bildungsurlaub gibt einen theoretischen Einblick in das Trainieren von Resilienz, vermittelt praktische Übungen aus dem Yoga und dem Waldbaden, die die seelischen und körperlichen Abwehrkräfte stärken. Nähere Informationen z.B. zur Unterbringung oder zu Stornierungsbedingungen finden Sie auf unserer Webseite (vhs-herne.de).

25A8395 di-fr, 25. - 28. März 2025

Beginn: Di, 12h; Ende: Fr, 13.45h

32 UStd., 547,- EUR

Bergkloster Bestwig, Bergkloster 1, 59909 Bestwig

Barbara Sering

Life Balance - Leistungsfähigkeit und Regeneration im Gleichgewicht

- Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW -

Die Balance von Leistungsfähigkeit und Regeneration ist eine zentrale Qualität für eine kraftvolle Bewältigung des beruflichen Alltags. In Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung und Flexibilisierung ist es u.a. von besonderer Bedeutung, wie eine Begegnung der Anforderungen gelassen und effektiv gelingen kann. Da äußere Rahmenbedingungen und Belastungen nicht immer beeinflussbar sind, fokussiert der Bildungsurlaub auf einen wirkungsvollen Umgang mit diesen. Die Teilnehmenden lernen Methoden aus der LifeBalance und Body-Mind-Forschung zur Selbststeuerung. Praktische Übungen (Yoga, NeuroKinetik, Qigong, Achtsamkeit) dienen der Steigerung der Stressbewältigung.

25A8387 mo-fr, 21. - 25. Juli 2025

jeweils von 09.30 - 14.30 Uhr

38 UStd., 133,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nicole Schmied, Eva-Maria Schlüter

Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag

- Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW -

In der anspruchsvollen Berufswelt ist der Blick auf die eigene Selbstfürsorge unverzichtbar. Sie ist hilfreich und notwendig, um Stress leichter bewältigen zu können und unser Energielevel zu steigern. Sie ist Grundlage für unsere mentale, emotionale und körperliche Gesundheit. In diesem Bildungsurlaub werden verschiedene Instrumente der Selbstfürsorge (z.B. Entspannungsmethoden, bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung) vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt. Entdecken Sie die Möglichkeiten körperlicher und geistiger Ressourcen, um selbstbewusster, lösungsorientierter und erfolgreicher Anforderungen zu begegnen.

25B8389 mi-fr, 15. - 17. Oktober 2025
jeweils von 09.30 - 15.30 Uhr
24 UStd., 84,- EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Nicole Schmied



ERNÄHRUNG UND GEMEINSAMES KOCHEN

Praktische Ernährungsbildung

Wenn Sie auch zu den Menschen gehören, die auf bestimmte Nahrungsmittel mit Unverträglichkeit reagieren oder durch bedarfsgerechte Ernährung (wieder) mehr Lebensqualität und Genuss erlangen wollen, sind Sie in den Kursen zur „praktischen Ernährungsbildung“ gut beraten. Mit dem Fokus auf gesundheitsfördernde Aspekte der Ernährung, erfahren Sie hier kompakte Hintergrundinformationen. Beim gemeinsamen Kochen setzen Sie diese sogleich in leckere Rezepte um, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Stressfreie Familienküche - Gesund kochen, was auch gegessen wird

Machen Sie sich Gedanken um die gesunde Ernährung Ihrer Familie und sind gestresst von der täglichen Mahlzeitenplanung? Erfahren Sie von einer Coachin für intuitive Ernährung in Familien praktische Lösungen und einfache, schmackhafte Rezepte, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen. Auf dem Speiseplan stehen ausgewogene Mahlzeiten, die sich an aktuellen Ernährungsempfehlungen ausrichten und der ganzen Familie schmecken. Zudem gibt es im Austausch mit anderen Eltern Tipps, wie Sie zu einer positiven Atmosphäre am Esstisch beitragen können.

7604 mi, 02.10. und 09.10., 18:00 - 21 Uhr,
2 x 4 UStd., 44 EUR
vhs im Kulturzentrum , Willi-Pohlmann-Platz 1
Sabrina Sander

Exkursion: Pottmühle - gute Öle! Regional, nachhaltig, köstlich

Wir besuchen die Pottmühle in Herne-Wanne, die mit mittlerweile 19 verschiedenen Speiseölsorten und ihrem Sortiment an Senf, Gewürzen und Aufstrichen zeigt, dass es möglich ist, hochwertige Lebensmittel in Bio-Qualität lokal und auf eine nachhaltige Art und Weise herzustellen. Erfahren Sie, welche gesundheitsfördernde Wirkung kaltgepresste Öle haben. Schauen Sie bei der Produktion mit Hilfe der eigenen Edelstahl-Mühle über die Schulter. Abschließend können Sie sich mit Kostproben von der hohen Qualität der Öle überzeugen.

*Treffpunkt: Pottmühle - Biomanufaktur,
Heidstr. 44a in Herne-Wanne.*

7709 Mittwoch, 06.11., 15.30 -17:00 Uhr
1 x 2 UStd., 6 EUR
Pottmühle, Herne-Wanne
Elisabeth Spaleck

Basische Küche

Zu Beginn des Jahres ist ein guter Zeitpunkt den eigenen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Entsäuern-Entschlacken-Entgiften - stärkt die Balance des Organismus und ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Eine basenreiche Ernährung ist eine Wohltat für den Körper, da sie leicht aufnehmbare Nährstoffe enthält! In diesem Kurs erhalten Sie Basiswissen zum Thema (inkl. Unterlagen) und kochen basische Rezepte, die feine Geschmacksnuancen bringen und den Speiseplan leichter machen.

7710 mo, ab 20.01. 18:00 - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 41,- EUR (inkl. 22,- EUR Lebensmittelumlage

vhs im Kulturzentrum, , Willi-Pohlmann-Platz 1

Tanja Stotz

Wasserkefir

Für alle, die spritzige, erfrischende Getränke lieben und etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, ist der gesunde Wasserkefir „die“ Alternative. Sie lernen von einer zertifizierten Fermentista die traditionelle Brauerei und erfahren, welche winzig kleinen Mikroben dabei helfen.

Das anschließende Veredeln mit Zutaten wie Obst, Gemüse, Gewürzen und Kräutern zu einer Limo, wird ebenso ein Thema sein wie die vielen Einsatzmöglichkeiten. Sie erhalten neben Tipps ein umfassendes Handout und Rezeptkarten für das erfolgreiche Brauen in der eigenen Küche. Außerdem können Sie verschiedene mitgebrachte Eigenkreationen der Fermentista probieren.

Bitte mitbringen: ein Drahtbügel- oder Weckglas a 1000 ml und eines a 500 ml, eventuell Lieblingsgewürze.

7720 Dienstag, 8.10., 18: - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 34,- EUR (inkl. 14,-EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Gerlinde Schuhmann

Die Kunst der wilden Fermentation - Saisonales Gemüse

Für alle, die eine gesunde Ernährung, erntefrische Zutaten und einzigartige Aromen schätzen. In diesem Kurs erlernen Sie von einer zertifizierten Fermentista die Jahrtausende alte, in allen Kulturen der Welt bekannte Methode der Fermentation beim Kreieren eigener Gemüse-Fermente.

Mit einer Verkostung beliebteste Eigenkreationen der Dozentin schließt der Kurs ab. Am Ende nehmen Sie neben den eigenen Fermenten ein Handout und Rezeptkarten für das gute Gelingen der wilden Fermentation mit nach Hause.

Bitte mitbringen: ein Drahtbügel- oder Weckglas für 1000 ml und eines für 500 ml, evtl. Lieblingsgewürze oder Kräuter.

7722 Dienstag, 03.12., 18:00 - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 34,- EUR (inkl. 15,- EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum,, Willi-Pohlmann-Platz 1

Gerlinde Schuhmann

Low Carb muss nicht langweilig sein

Sie schwören auf Low Carb, aber Ihnen gehen die Ideen aus?

In diesem Kurs bekommen Sie leckere Anregungen, die Ihr Repertoire einer Küche, die ohne viele Kohlenhydrate auskommt, erweitern. Lassen Sie sich inspirieren von Rezepten wie Pizzaschnecken, Quinoa Salat und Low Carbs Schokonuss-Brownies.

7733 Donnerstag, 07.11., 18:00 - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Reem Abdelaziz

INTERNATIONALE KÜCHE

Leantine Küche: neue Rezeptideen

Die Levantine-Küche erinnert nicht von ungefähr an 1001 Nacht. Viele raffinierte Köstlichkeiten aus den Ländern des Östlichen Mittelmeeres, Marokko, Syrien und dem persischen Raum werden wie Tapas präsentiert. Viel Gemüse, wenig Fleisch und raffinierte Gewürze prägen diese beliebte Küche. An diesem Abend bereiten wir Rezepte wie „1001-Bowle“, Schwarma, stilechtes Humus, Baba Ganoush und als Süßspeise Kunafa á la Creme zu.

7103 Montag, 23.9., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 40,- EUR (inkl. 21,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Diane Haupt

Kochen für Liebingsmenschen: ein mediterranes Menü

Du wolltest dich schon immer bei einem lieben Menschen mit einem tollen Menü bedanken? Dann ist dies vielleicht der richtige Kurs für dich. Melde zwei Personen an und koche für deinen persönlichen Liebingsmenschen im Team. Acht Hobbyköche kochen unter professioneller Anleitung für ihre Liebingsmenschen ein mediterranes Vier-Gänge-Menü. Um 20.15 Uhr kommen die Liebingsmenschen dazu und sind zum gemeinsamen Essen eingeladen.

7106 Freitag, 11.10., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 55,- EUR für zwei Personen (inkl. 36,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

MEDITERRANE KÜCHE

Lecker und gesund, aber günstig

In diesem Kochkurs ist der rote Faden, günstig gesunde Lebensmittel zu mediterranen Gerichten zu verarbeiten.

Auf dem Speiseplan stehen Rezepte mit viel Gemüse und Salat, Hülsenfrüchten und selbst gemachtem Brot.

7110 Dienstag, 24.9., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 26,- EUR (inkl. 7,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Traditionelles von der griechischen Oma

Wer kennt sie nicht, die Leckereien von Oma? An diesem Kochabend kochen wir gefülltes Gemüse nach griechischer Hausfrauenart und backen frisches Brot. Dazu gibt es klassisches Moussaka und eine traditionelle Spinatpitta.

Selbst gebackenes Pita-Brot mit Hackbällchen, Tzatziki und Krautsalat stehen ebenfalls auf dem Speiseplan.

7112 Donnerstag, 21.11., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 38,- EUR (inkl. 19,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Inselhopping

Viele griechische Inseln haben ihre Spezialitäten. Zunächst geht es kulinarisch nach Kreta. Aber auch die Ionischen Inseln mit ihren italienischen Einflüssen, haben viel an Kulinarik zu bieten.

Letztendlich besuchen wir noch die Sonneninsel Rhodos und die sonnenverwöhnten Kykladen-Inseln. Begleitet wird der Abend von einigen Infos zu den genannten Inseln und der dazugehörigen Musik.

7113 Mittwoch, 27.11., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 38,- EUR (inkl. 19,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Kunterbunte Schwedenküche: Smaklig måltid

Seit 1996 im Besitz eines Schwedenhauses vermittelt die Dozentin in diesem Kurs die Gaumenfreuden der schwedischen Küche, die sie kennen und lieben gelernt hat. An diesem Kochabend kreieren die Teilnehmenden Gerichte wie Smörgåstårter, Lachspie, Kanelbullar und noch einige andere Klassiker aus Schweden.

„Hjärtligt Välkomna!“

7115 Montag, 18.11., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 41,- EUR (inkl. 22,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Tanja Stotz

Authentische Rezepte aus dem Morgenland

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt orientalischer Aromen und Gewürze. Von herzhaften Eintöpfen bis hin zu exotisch gewürzten Mezze.

Wir bereiten Hummus Fattah zu, genießen köstliche Suppe wie marokkanische Harira und lernen Kibbeh mit Rindfleisch zuzubereiten. Außerdem stehen schmackhafte vegetarische und vegane Rezepte wie gefüllte Weinblätter und Baklava als Dessert auf dem Speiseplan.

7140 Dienstag, 17.12., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Reem Abdelaziz

Herbstliches Frankreich

Wir machen als Vorspeise Lauchtörtchen und oeufs tapanade mit einem Salatbouquet. Als Hauptgericht reichen wir eine Pastete mit confierter Ente und Filet mignon mit Pflaumensauce. Dazu ein Galette de pomme de terre (Kartoffeltarte) mit Steinpilzen, ein Papton d'Aubergine (Auberginekrone) und einen Rotkohlsalat mit glasierten Walnüssen und Quitten. Als Nachtisch gibt es eine französische Schokoladen-Birnen-Tarte.

7152 Samstag, 9.11., 9:00 - 13.30 Uhr
1 x 6 UStd., 37,- EUR (inkl. 18,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Dr. Loammi Wolf

Gemüse - Ganz schön exotisch!

In diesem Kurs entdecken sie, wie herrlich exotisches Gemüse sein kann. Wir machen als Vorspeise einen Tomaten-Ziegenfrischkäse-Crumble. Als Hauptgerichte bereiten wir einen knusprigen Auflauf mit Birnen und Brie und eine karamellierte Schalotten-Tarte-Tatin, Kürbispuffer mit Orangensauce, Flower Sprouts mit roter Beete und Dattel-Nuss-Crunch, Radiccio mit gefüllten Pilzen sowie Fenchel und Blaukäsetopping zu.

Als Nachtisch reichen wir einen Croustade aux noix du Perigord (Walnusstorte).

7153 Samstag, 11.1., 9:00 - 13.15 Uhr

1 x 6 UStd., 40 EUR (inkl. 18 EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Dr. Loammi Wolf

Original indische Currys - Immer wieder anders

Unter einem Curry versteht man in Indien Gerichte, die zumeist mit Kokossoße und einer Mischung (= Masala) von mehreren verschiedenen Gewürzen und anderen Zutaten bestehen. Serviert werden sie mit Reis oder Fladen-Brot (Naan, Roti, Puri, Chapati).

Eine wichtige Zutat bilden die Gewürze, darunter Kurkuma, Kreuzkümmel, Chilipulver, Garam Masala und anderen Gewürzmischungen. In Indien isst man gerne scharf, wobei die Gerichte nach Belieben auch milder zubereitet werden können. Dazu gibt es Lassi.

7160 Montag, 28.10., 18:00 - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 40,- EUR (inkl. 21 EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Kavitha Ranja

KULINARISCHE KLASSIKER

Chorizo trifft Sauerkraut

Im Winter schlägt die Stunde des Kohls. Pasta und Rosenkohl zu kombinieren klingt erst einmal befremdlich. Doch auf den Tellern findet sich ein schmackhafter Aromenmix aus sauer, süß, salzig, fruchtig. Ein weiteres Crossover-Rezept verbindet die pikante spanische Wurst Chorizo mit dem deutschen Klassiker Sauerkraut. Diese und noch weitere Rezepte werden wir an diesem Abend ausprobieren.

7202 Donnerstag, 28.11., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 36,- EUR (inkl. 17,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Elisabeth Spaleck

Fusion Food - ein Mix verschiedener Esskulturen

Beim Fusion Food geht es darum, verschiedene Geschmäcker aus unterschiedlichen Kulturen zusammen zu führen, um neue Gerichte entstehen zu lassen. Es ist spannend zu erfahren, wie verschiedene Zutaten und Gewürze im neuen Kontext schmecken. Wir bereiten u. a. eine israelische ebowle, Asiatische Bolognese mit Udon Nudeln, Auberginen in Miso und Pesto sowie ein Rote Grütze Crumble zu.

7207 Freitag, 17.1., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Diane Haupt

Kochen wie die alten Römer

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen wir auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom.

Wir kochen ein außergewöhnliches Menü nach Originalrezepten der römischen Autoren Cato, Apicius und Columella (2. Jh. v. Chr. bis 1. Jh. n. Chr.). Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie viel Kurioses und Erstaunliches von den Tischsitten der alten Römer.

7210 Mittwoch, 25.09., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 41,- EUR (inkl. 22,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Dr. Annette Böhm

Soulfood - Gerichte für die Seele

Soulfood, das sind bestimmte Nahrungsmittel und Speisen, die ein Gefühl von Genuss, Befriedigung und vielleicht auch Trost vermitteln.

Wir werden Gerichte zubereiten, die uns ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit vermitteln. Die Betonung liegt hierbei auf Qualität, Geschmack und Genuss sowie eine einfache Zubereitung.

7211 Dienstag, 7.1., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 41,- EUR (inkl. 22,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jutta Zacher

Koch die Einkaufsstüte - Kreatives Teamkochen

Die Dozentin stellt vier bunte, mediterrane Einkaufsstüten zusammen, deren Inhalt von vier Teams zu je zwei Personen im kreativen Miteinander zu ausgefallenen Gerichten verarbeitet werden sollen. Mit Ratschlägen und Ideen begleitet die Dozentin den Kochabend und gibt Tipps, die Sie auch nach dem Kurs für zuhause gebrauchen können.

Melden Sie sich alleine oder schon mit einem Team von zwei bis vier Personen an.

7220 Donnerstag, 12.12., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 38,- EUR (inkl. 19,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Kürbis - Vielseitiger Alleskönner

Herbstzeit ist Kürbiszeit. So viele unterschiedliche Sorten kommen auf den Markt, die jede ihre Vorzüge und Eigenarten hat. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Varianten und Rezeptideen von deftig bis süß kennen.

Am Ende entsteht ein Menü mit Hokkaido, Butternut oder Spagettikürbis.

7221 Donnerstag, 31.10., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Volker Franz

Grundkurs Soßen

Kennen Sie das auch? Sie braten ein zartes Stück Fleisch, Fisch oder feines Gemüse und Ihnen fehlt eine leckere Soße dazu? Wir kochen verschiedene Grundsoßen, die sich auch zum portionierten Einfrieren eignen: Fleisch- oder Fischgrund, Geflügel- oder Gemüsegrund oder auch Dessertsoße.

7222 Mittwoch, 11.12., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Volker Franz

Kohl ist wieder hip

Ob grün, rot, weiß, ob rund oder länglich, groß oder klein: Kohl ist ein vielseitiges Gemüse. Lange als „deftiges arme Leute Essen“ verkannt, liegt er heute wieder voll im Trend. Die verschiedenen Kohlsorten bringen das ganze Jahr Abwechslung. Sie sind kalorienarm und schonend zubereitet auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

7224 Mittwoch, 20.11., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Volker Franz

Vergessene Gemüse neu entdeckt

So genannte alte Gemüsesorten werden seit einiger Zeit wieder neu entdeckt. Dazu gehören Steckrüben, Schwarzwurzeln oder auch Stielmus, die nicht nur als traditioneller Eintopf, sondern in neuem Gewand als moderne schmackhafte Gerichte daherkommen. Sie bringen uns auch in der dunklen Jahreszeit Vitamine und Mineralstoffe auf den Tisch.

7225 Montag, 02.12., 18:00 - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Volker Franz

War das lecker

In diesem Kochkurs kochen wir Gerichte aus der Kindheit. Eine kulinarische Zeitreise durch die 1950er, 1960er und 1970er Jahre, Es gibt Geschmacksnoten, die man nicht vergisst, und die Erinnerungen an die eigene Kinderzeit anregen.

7226 Dienstag, 05.11., 18:00 - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Volker Franz

Die alpine Küche

Von Frankreich bis Ungarn und von Deutschland bis Italien erstrecken sich die Alpen. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch die alpine Bergweltküche. Urig und bodenständig mit deftigen und regionalen Spezialitäten.

7234 Dienstag, 26.11., 18:00 - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 45,- EUR (inkl. 26,-EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Volker Franz

Nichts-wegwerfen - Küche

Ein Beitrag zur „Fairen Woche Herne

In diesem Kochkurs kreieren wir schmackhafte Gerichte aus Zutaten, die üblicherweise gerne mal übrig bleiben, wenn größere Portionen gekocht werden. Mit etwas Fantasie und kreativer Kombination verschiedenster Zutaten entstehen ganz neue Gerichte, die mehr Abwechslung in den Alltag bringen. So macht Nachhaltigkeit doppelt Spaß; es schmeckt toll und schont den Geldbeutel.

7235 Freitag, 20.9., 18:00 - 21.45 Uhr

1 x 5 UStd., 40,- EUR (inkl. 21,- EUR Lebensmittelumlage)

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Volker Franz

Sterneküche leicht gemacht

Auch daheim kann man großartige Gerichte, von der Sterneküche inspiriert, auf die Teller zaubern. So erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie etwas Besonderes auftischen, das aber nicht stundenlanger Vorbereitung, einer Kochausbildung oder der Ausstattung einer Profiküche bedarf.

Zutaten von guter Qualität sind die Basis. Dazu kommt etwas Kreativität und das sorgfältige und effektvolle Anrichten von Speisen. Wir werden ein Menü kochen, bei dem jedoch auch jede Komponente für sich steht.

7247 Donnerstag, 19.12., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 46,- EUR (inkl. 27,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum Willi-Pohlmann-Platz 1
Jutta Zacher

Moderne Bistro-Küche

Bistros sind ein wichtiger Bestandteil der französischen Esskultur und repräsentieren die Vielfalt und den Genuss der französischen Küche in ihrer reinsten Form.

Wir werden klassische französische Gerichte, teils mit einer zeitgemäßen Note, zubereiten. Dabei wird Wert gelegt auf frische und qualitativ hochwertige sowie möglichst saisonale Zutaten.

7249 Dienstag, 17.9., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43,- EUR (inkl. 24,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jutta Zacher

Frischküche mit kleinem Budget - Günstig und trotzdem gesund

Auch mit kleinem Budget kann man frisch und gesund kochen. Wir bereiten einfache und leckere Gerichte mit wenigen und günstigen Zutaten zu. Indem wir auch Möglichkeiten aufzeigen, wie man kreativ Reste verwertet, wird nicht nur Geld gespart, sondern auch das Bewusstsein für unsere Lebensmittel gestärkt.

7250 Donnerstag, 14.11., 18.00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 24,- EUR (inkl. 5,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jutta Zacher

FLEISCHLOS LECKER

Plant-Based - Für mehr Kreativität in der Küche

Die pflanzliche Küche führt uns durch eine Vielfalt an Geschmäckern und Kulturen, mit Gerichten, die sowohl Nährstoffe als auch Freude auf den Teller bringen. Die Rezepte werden erklärt, um auch Kochanfänger*innen zu ermöglichen, die aromatischen Tiefen und die besonderen Texturen der veganen Kochkunst zu erkunden und zu genießen. Rein pflanzliche Basisprodukte bilden das Fundament. Bewusstes Addieren und nicht unüberlegte Überladung ist der Leitfaden.

7309 Dienstag, 29.10., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 39,- EUR (inkl. 20,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Tanja Stotz

Vegetarisch griechisch und so vielseitig

Man muss kein*e Vegetarier*in sein, um ab und zu einen Veggie-Day in den Wochenspeiseplan einzuschieben.

An diesem Abend kochen wir vegetarische Ideen rund um Feta, Halloumi, Salat, Zucchini, rote Beete, Tabouleh und Spinat. Dazu gesellt sich der Filoteig, aus dem wir gefüllte Röllchen herstellen.

7316 Donnerstag, 19.9., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 38,- EUR (inkl. 19,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Grün, gesund, griechisch

Wir setzen tolle Rezeptideen rund um Zucchini, Spinat, Mangold und grünen Spitzpaprika um. Dazu gesellt sich selbst gemachtes Brot und verschiedene Dips, Salat und ein leckerer Dessertteller.

7317 Donnerstag, 16.01., 18.00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 42,- EUR (inkl. 23,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Vegane Winterküche

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, müssen wir etwas kochen, was uns wärmt und uns gut tut. Wir bereiten leckere Rezepte, die ohne tierische Produkte auskommen und zum Winter passen. Darunter sind Gerichte wie Ministrone-Suppe, Ratatouille, Kürbis-Cashew-Broccoli-Auflauf, Flammkuchen und vegane Brownies.

7324 Freitag, 22.11., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 42,- EUR (inkl. 23,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Diane Haupt

Ein Steak aus dem Garten

Der Hauptdarsteller eines Gerichts muss nicht immer tierischen Ursprungs sein. Das beweisen die Gerichte dieses Abends wie u. a. ein glasiertes Butternut-Kürbis-Steak, das sich mit cremigem Spinat und knusprig gebackenen Zwiebeln in Szene setzt...und weitere leckere vegetarische Rezepte.

7325 Donnerstag, 12.9., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 36,- EUR (inkl. 17,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Elisabeth Spaleck

Weihnachten ganz ohne Gans

Diese pfiffigen, neuen und veganen Rezepte eignen sich prima für die Festtage, an denen es immer etwas Besonderes sein soll. Lernen Sie in diesem Kurs leckere und zugleich umweltschonende Gerichte kennen - ganz ohne Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und anderen Zutaten tierischer Herkunft. Ihre Gäste werden nichts vermissen und positiv überrascht sein, wie vielfältig die vegane Küche ist.

7326 Donnerstag, 5.12., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 37,- EUR (inkl. 18,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Elisabeth Spaleck

Israelisch vegetarisch

Die israelische Küche ist sehr vielseitig und dank bekannter Köche wie Yotam Ottolenghi oder Haya Molcho zunehmend populär geworden.

In typisch israelischen Rezepten vereinen sich die Einflüsse europäischer und orientalischer Küche zu aromatisch gewürzten Rezepten mit mediterranem Einschlag, viel Gemüse und Hülsenfrüchten. Auf dem Plan stehen heute eine bunte Bowle, Dips für frisches Pita, Bulgursalat, ein Tajinegericht und Baklawa als Süßspeise.

7327 Montag, 30.9., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 40,- EUR (inkl. 21,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Diane Haupt

Vegetarisch für Nicht-Vegetarier

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich nur schwer vorstellen können ihren Speiseplan ohne Fleisch zu gestalten, aber aus Gesundheitsgründen oder der Umwelt zur Liebe weniger oder kein Fleisch mehr essen möchten.

Wir bereiten deftige und aromatische Rezepte zu, die dem gewohnten Fleisch-Esser schmecken und garantiert nichts vermissen lassen. Darunter sind beliebte Rezepte, die als fleischlose Variante zubereitet werden und Alternativen aufzeigen wie Veggie-Bolognese, Bohnen-Burger, Flammkuchen, Chili-SinCarne oder Cornbread mit Dip.

7330 Mittwoch, 15.01., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 40,- EUR (inkl. 21,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Diane Haupt

Neue vegetarische Rezepte aus dem Morgenland

Lernen Sie einige fleischlose Highlights der orientalischen Küche kennen. Wir verwenden in unseren Rezepten typische Zutaten wie Auberginen, Kichererbsen, Linsen oder Bulgur, exotische Früchte wie Datteln, Feigen oder Granatäpfel und würzen die Gerichte fein aromatisch mit Kreuzkümmel, Koriander oder Zimt.

7340 Montag, 16.09., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 41,- EUR (inkl. 22,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Reem Abdelaziz

BACKEN - HERZHAFT ODER SÜSS

Tamilisch-indisches Gebäck, Rolls und Samosa

Indische Snacks oder leichte Mahlzeiten sind nicht unbedingt Vorspeisen. Sie können zu jeder Zeit des Tages, zum Frühstück oder nachmittags zum Tee gegessen oder auch als Teil einer Mahlzeit serviert werden. Samosas sind indische Snack-Klassiker. Diese knusprigen Teigtäschchen gibt es in Indien an jeder Straßenecke zu kaufen. Diese und andere Backspezialitäten werden wir zubereiten.

7420 Mittwoch, 08.01., 18:00-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 35,- EUR (inkl. 16,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Kavitha Ranjan

Backen in verschiedenen Kulturen

In diesem Kurs werden wir den Duft von Frischgebackenem aus verschiedenen Ländern genießen. Egal ob griechischer Tiropitakia Kourou, amerikanische Brownies oder orientalisch gefüllter Teig, Sie müssen nicht weit reisen, um Gebäcke aus verschiedenen Ländern zu kosten.

7430 Donnerstag, 09.01., 18:00 - 21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 41,- EUR (inkl. 22,- EUR Lebensmittelumlage)
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Reem Abdelaz