



Stadt Herne

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Präventionsangebote

in Kooperation mit der



Volkshochschule
Herne

2. Semester 2025



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns, Ihnen das Angebot an Präventionskursen in Kooperation mit der vhs Herne für das zweite Semester 2025 zu präsentieren. Im folgenden Programm finden Sie eine Auswahl an Kursen aus den Bereichen „Gesundheit und Bewegung“ sowie „Ernährungsbildung und Kochen“.

Haben Sie einen passenden Kurs oder Bildungsurlaub gefunden, können Sie vergünstigt daran teilnehmen: die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) unterstützt Sie dabei und übernimmt die Kursgebühr (max. 50 Euro für einen Kurs oder Bildungsurlaub pro Semester).

Ist Ihr gewünschter Kurs teurer als 50 Euro, begleichen Sie bitte den Differenzbetrag bei der vhs selbst (z.B. per Sepa-Mandat, Barzahlung etc.). **Eine Veränderung gibt es bzgl. der Refinanzierung:** Bitte melden Sie sich wie gewohnt bei der vhs an (Katharina Eul: -3584; Katharina.Eul@herne.de oder Sandra Kühnapfel: -2920; Sandra.Kuehnafel@herne.de) und informieren danach zusätzlich die BGF per E-Mail (bgf@herne.de) über Ihre Anmeldung (bitte Titel und Kursnummer angeben), damit Sie die Vergünstigung erhalten.

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 den Kolleginnen der vhs.

Wenn Sie im letzten Semester schon an einem Kurs teilgenommen und sich bereits für den selben Folgekurs angemeldet haben, dieser Kurs aber im aktuellen Programm nicht aufgeführt ist, gilt die Vergünstigung dennoch für Ihren Wunsch-Kurs. Wichtig: der BGF geben Sie bitte dennoch Bescheid, da diese Listen nicht semesterübergreifend geführt werden.

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 im vorliegenden Programm aufgeführten Kurse und Bildungsurlaube.

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.

Ihre Gesundheit und Wohlbefinden liegen uns am Herzen! Wir wünschen Ihnen viel Spaß und alles Gute!

Ihre Betriebliche Gesundheitsförderung
Julia Frank & Michaela Sielaff



Inhalt

GESUNDHEITSBILDUNG	8
Was ist aus den Vorsätzen für 2025 geworden? – Wie Sie Ihre Vorsätze (doch noch) umsetzen können!.....	8
Anders denken, anders fühlen – Neurodiversität und Gesundheit im Alltag	8
Hochsensibilität/ Neurosensitivität und erfolgreiche Selbstfürsorge (Basis-Seminar)	8
Hochsensibilität/ Neurosensitivität vertiefen: Ressourcen stärken, Alltag meistern & Potenziale entfalten (Folge-Seminar)	9
Vitamin D3 – ein unterschätztes Vitamin.....	9
Dankbarkeit.....	9
Fragen rund um die Ambulante Hospizarbeit	10
"Letzte Hilfe" - Umsorgen und begleiten am Lebensende	10
Demenz-Zirkel – Wie fühlt sich Demenz an?.....	10
Demenz-Zirkel – Demenzparcours	11
Ernährung auf dem Prüfstand	11
Ganzheitliches Gehirntaining mit NeuroKinetik: Mit praktischen Übungen und dem Schwerpunkt Vagusnerv	11
Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig leistungsfähig und kreativ - mit gezieltem Gedächtnistraining	12
Ätherische Öle – Helfer in der Erkältungszeit	12
Ayurveda für jeden Tag	12
 ANGEBOTE DER VHS HERNE IM RAHMEN DER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT	13
Das war mir doch wichtig! Was ist aus meinen Vorsätzen für 2025 geworden? – Wie Sie Ihre Vorsätze (doch noch) umsetzen können! –	13
Zusammen ist man weniger allein: Einsamkeit und wie man ihr begegnen kann	13
Medienpädagogik: ... vom gesunden Umgang mit Handy und KI im Kinderzimmer	13
Gesund im Herbst – Lachen für Körper und Seele	14
Baden im Wald	14
 LIVESTREAMS ZU GESUNDHEITSTHEMEN	14
Cholesterin	14
Endometriose	14
Perfektionismus	14
Alzheimer	15
Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit	15
Schlaganfall	15
Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom.....	15
vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?	15

ENTSPANNUNG.....	16
Aktivierung der Lebensenergie mit Qigong (für Fortgeschrittene)	16
(Innere) Bilder zur Stressbewältigung nutzen – Zeichne auf einfache Weise neurokreativ	16
Wellness für die Seele	16
Tai-Chi-Chuan Yang Stil	17
Taiji-Qigong - Aktivierung der Lebensenergie	17
Qigong – Die acht Brokate	17
Gesund im Winter – Lachen für Körper und Seele	18
... gegen Winterblues – Lachen für mehr Lebensfreude	18
Wellnessworkshop für Frauen: Entspannung, Achtsamkeit und gute Laune	18
Meditation für Anfänger*innen (Workshop)	19
Achtsamkeitstraining (MBSR-8-Wochen-Kurs)	19
Autogenes Training (für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen)	19
 YOGA	 20
Yoga für den Rücken	20
Vinyasa und Yin Yoga für den Rücken	20
Hatha-/Hatha-Vinyasa Yoga	21
Hatha Yoga-Kurs.....	21
Hatha-Vinyasa Yoga-Kurse	22
Hatha-Vinyasa-Yoga mit Yin Yoga-Elementen.....	22
Integrales Yoga (Mittelstufe) - Eine Praxis für mehr Gesundheit und Wohlbefinden	23
Yin, sanftes und Faszien-Yoga	23
Yoga-Workshops: Yin Yoga & Sound Bath.....	23
Kundalini Yoga.....	24
Mit Faszien-Yoga ins Wochenende	24
Mit Yoga und Achtsamkeit ins Wochenende	24
Gesichts-Yoga und Selbstmassage	25
Yoga auf dem Stuhl	25
 GYMNASTIK	 26
Rücken in Bewegung	26
Gesunder Rücken	26
Wirbelsäulengymnastik.....	26
Gestärkt in den Tag – Ganzkörpertraining ab 55	27
Fit für den Alltag.....	27
Fit über 50	27
Bewegen statt schonen – Rücken stärken	28

Liebscher & Bracht-Übungsgruppe	28
Faszientraining	28
Pilates für Frauen	28
Boule macht Freu(n)de – mit Lebensfreude aktiv bleiben!	29
 FITNESS.....	 30
Fitnessgymnastik – Body-Styling	30
Fit und Fun für Männer	30
Fit und beweglich	30
Bodyfun	30
Bodyfit für Frauen	31
Fitness für Mollige und Ungeübte.....	31
Hula Hoop Tricks aus den Flow Arts	31
Nordic Walking & Walking	31
Smovey-Walk im Gysenberg	32
Step-Aerobic.....	32
Zumba	32
Wassergymnastik	33
 WANDERN	 34
Vom Flughafen zum Rhein nach Kaiserswerth	34
Auf ins Sauerland	34
Zum Weihnachtsmarkt im Wasserschloss Haus Dellwig	34
Süggel, Grävingholz und der Dortmunder Weihnachtsmarkt	34
Weite Sicht und romantische Teiche	35
 TANZ	 36
"Besser Discofox tanzen" – für Anfänger mit Vorkenntnissen, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene	36
Workshop Afrikanischer Tanz – Entdecke Deine Lebendigkeit!.....	36
Ballett-Training für Erwachsene (fortgeschrittene Anfänger*innen)	36
Lateinamerikanische Tänze	37
Square Dance	37
 KOCHEN	 38
INTERNATIONALE KÜCHE	38
Buon natale! Buone feste! Ein italienisches Weihnachtsmenü	38
Alles Feta – von süß bis herzhaft	38

Mediterrane Küche – Frische Rezepte, aber günstig	39
Traditionelles von der griechischen Oma	39
Kunterbunte Schwedenküche – Smaklig måltid	39
Kretas Küche	39
Thanksgiving – Ein original amerikanisches Festmenü	40
Kap der guten Laune	40
Herbstliches Frankreich	40
Tamilisch-indische Snacks und Süßspeisen	40
KULINARISCHE KLASSIKER	41
Cremiges Risotto für kühle Herbsttage	41
Snack Boards – Kleine Häppchen, große Wirkung	41
Halloween: Fingerfood-Rezepte	41
Eingemacht: Leckere Vorräte	41
Wintergemüse: Vitamine ohne Ende	42
Der wilde Kochkurs	42
Sharing dishes – gemeinsam genießen verbindet	42
Schmackhaft sparen – Kochen mit kleinem Budget	42
Schnelle Küche nach Feierabend	43
Fine Dining – Die Kunst des exquisiten Genusses	43
FLEISCHLOS LECKER	43
Hülsenfrüchte – kleine bunte Kraftpakete	43
Plant-Based: Für mehr Kreativität in der Küche	43
Neue vegetarische Mezedes	44
Vegan – American style	44
Israelisch vegetarisch – Unsere Lieblingsrezepte	44
Orientalisch inspiriert	44
GETRÄNKE-GENUSS	45
Kakao-Zeremonie im Ruhrpott Stil	45
KOCHEN MIT KINDERN	45
Plätzchen, Kekse, Cookies und Co. (Eltern-Kind-Backen)	45
Nikolausbäckerei (Eltern-Kind-Backen)	45
Für die kalte Jahreszeit (Erwachsenen-Kind-Kochkurs)	45
PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBILDUNG	46
Kochen nach TCM: Leckere, alltagstaugliche Rezepte zur Stärkung des Wohlbefindens	46
Die Kunst der wilden Fermentation - Saisonales Gemüse	46
Raffinierte Küche für Diabetiker*innen	46
Kochen für eine gesunde Leber	47
American Trend Superfood	47
Emotionales Essen und Heißhunger verstehen - bewusst genießen	47

BILDUNGSURLAUBE NACH DEM AWBG NRW	48
Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag	48
Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis	48
Cool-Down statt Burn-out – Neue Kraft für Ihren Alltag.....	48
Positive Psychologie: Stärken im beruflichen und privaten Alltag erkennen und einsetzen	48
Selbstsaboteure in Beruf und Alltag erkennen und verändern: Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen	49
Erfolgreich mit Konflikten umgehen	49

GESUNDHEITSBILDUNG

Was ist aus den Vorsätzen für 2025 geworden? – Wie Sie Ihre Vorsätze (doch noch) umsetzen können!

Seminar

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen – was ist von Ihren Vorsätzen geblieben? Gute Vorsätze zu fassen ist leicht.... aber was bleibt davon übrig... Oft starten wir voller Motivation, doch im Alltag geraten unsere Ziele in den Hintergrund. Welche Vorsätze haben Sie erfolgreich umgesetzt und welche sind auf der Strecke geblieben? Was war gut und wo fehlte es an Klarheit oder Durchhaltevermögen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie es auch nachhaltig schaffen, Ihre Vorhaben zu verfolgen, innere Disziplin zu stärken und Hindernisse zu überwinden. Mit praxisnahen Methoden aus der Psychologie und bewährten Strategien erhalten Sie einen Einblick in das Thema Veränderung. Sie erfahren individuell, was es wirklich braucht, um an den eigenen Zielen dranzubleiben und langfristige Veränderungen erfolgreich umzusetzen. Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Vorsätze und Veränderungen nicht nur planen, sondern erfolgreich umsetzen wollen! Neugierig geworden?

8191 Samstag, 29.11., 10.00 - 13.00 Uhr
1 x 3 Std., 13 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Denny Koppers

Anders denken, anders fühlen – Neurodiversität und Gesundheit im Alltag

Vortrag

In einer Welt, die von Vielfalt geprägt ist, spielt auch die Neurodiversität – die natürliche Variation menschlicher Gehirne und Denkweisen – eine immer wichtigere Rolle. Dieser Vortrag von Ute Wellmann beleuchtet, wie unterschiedliche neurologische Ausprägungen wie u. a. Autismus, ADHS, Dyslexie, Legasthenie, Hochsensibilität oder Hochbegabung unsere Gesellschaft bereichern und welche Herausforderungen damit verbunden sind. Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch und Ihre Fragen.

8192 Mittwoch, 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 (Basis-Seminar)

Schwerpunkt des Seminars ist, den Fokus auf die vielfältigen Fähigkeiten zu legen, mit denen hochsensible Menschen beschenkt sind, wie zum Beispiel Einfühlungsvermögen, Intuition, vernetztes Denken sowie die Fähigkeit zum selbständigen Arbeiten. Im Rahmen von praktischen Übungen und den Austausch in der Gruppe werden Lösungen für eine gelungene Selbstfürsorge im Alltag entwickelt.

8193 Mittwoch, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 12.11.
2 x 4 UStd., 27 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Ute Wellmann

Hochsensibilität/ Neurosensitivität vertiefen: Ressourcen stärken, Alltag meistern & Potenziale entfalten (Folge-Seminar)

Das Seminar ist für alle Interessierten, die bereits an dem Basis-Seminar teilgenommen haben oder über grundlegende Kenntnisse zu Hochsensibilität/ Neurosensitivität verfügen. Schwerpunkte sind u.a. der Umgang mit gesellschaftlichen Erwartungen und „Anderssein“, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Schlüsselkompetenzen, Kreativität und Intuition als Ressourcen sowie Hochsensibilität in Beziehungen. Das Seminar ist interaktiv gestaltet und orientiert sich an den Fragen der Teilnehmenden.

8194 Mittwoch, 17.30 - 20.30 Uhr, ab 03.12.

2 x 4 UStd., 27 EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Ute Wellmann

Vitamin D3 – ein unterschätztes Vitamin

Knochenschmerzen? Müdigkeit? Reizdarm? Häufige Infektanfälligkeit? Kennen Sie das? Haben Sie schon mal über einen Vitamin D-Mangel nachgedacht?

Fast 90% aller Deutschen leiden mindestens im Winter unerkannt an einem Vitamin D-Mangel. In diesem Vortrag soll das Sonnenvitamin - genauer genommen das Sonnenhormon D3 genauer vorgestellt werden. Erklärt wird, wie ein Vitamin D Mangel erkannt, nachgewiesen und behoben werden kann. Bei einem Ausgleich des Mangels kann bei vielen chronischen Krankheiten eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes bewirkt werden.

8203 Mittwoch, 26.11., 18.00 - 19.30 Uhr

1 x 2 UStd., entgeltfrei

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Elisabeth Strüber

Dankbarkeit

Vortrag mit interaktiven Elementen

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie etwas über die besondere Bedeutung von Dankbarkeit. Warum beeinflusst sie unser Denken und Fühlen positiv und wie können wir sie bewusst in unserem Alltag kultivieren? Anhand von wissenschaftlichen Erkenntnissen, anschaulichen Beispielen und kleinen Übungen erfahren Sie, wie Dankbarkeit unser Wohlbefinden stärkt, unsere Beziehungen vertieft und unsere Resilienz fördert. Sie sind eingeladen, neue Impulse für ein erfülltes Leben zu erhalten - schauen Sie einfach vorbei.

8204 Freitag, 16.01., 18.00 - 19.30 Uhr

1 x 2 UStd., entgeltfrei

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Sarah Ortmann

Fragen rund um die Ambulante Hospizarbeit

- in Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Herne -

Haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende aus dem Hospizdienst berichten und stehen für Fragen zur Verfügung, z.B. zu den Begrifflichkeiten Hospiz und Palliativ, Was macht der Ambulante Hospizdienst? Was machen die Zeitschenker*innen? Wie wird man Zeitschenker*in beim Ambulanten Hospizdienst? Mit welchen Einrichtungen arbeitet der Ambulante Hospizdienst zusammen? Wie sieht das örtliche Netzwerk aus? Informieren Sie sich über die vielfältigen Angebote und Inhalte der Ambulanten Hospizarbeit in Herne. Der Informationsabend ist kostenfrei - um eine Anmeldung wird gebeten.

8205 Donnerstag, 25.09., 18.00 - 19.30 Uhr

1 x 2 UStd., entgeltfrei

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Ambulanter Hospizdienst Herne

8206 Donnerstag, 06.11., 18.00 - 19.30 Uhr

1 x 2 UStd., entgeltfrei

Online, Ambulanter Hospizdienst Herne

"Letzte Hilfe" - Umsorgen und begleiten am Lebensende

- in Kooperation mit dem Palliativ-Netzwerk Herne, Wanne-Eickel, Castrop-Rauxel e.V. -

Eine selbstverständliche Ausbildung in unserer Gesellschaft ist der "Erste-Hilfe-Kurs". Ein entsprechendes Basis-Wissen und Bewusstsein für die Begleitung am Lebensende, im Sterben und in der Trauer gibt es noch nicht. Dieses möchte der "Letzte-Hilfe-Kurs" vermitteln. Niemand sollte nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: "Wenn ich nur das schon vorher gewusst hätte, hätte ich manches anders gemacht." Der Kurs richtet sich an Interessierte, Angehörige oder Betroffene. Eine Anmeldung ist erforderlich

8207 Freitag, 19.09., 17.00 - 20.30 Uhr

entgeltfrei

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Palliativ-Netzwerk Herne e.V.

Demenz-Zirkel – Wie fühlt sich Demenz an?

Interaktiver Vortragsabend für Angehörige und Interessierte

- Kooperationsveranstaltung mit dem Ambulanten Hospizdienst Herne -

Menschen mit Demenz müssen sich im Laufe ihrer Erkrankung von vielen Fähigkeiten verabschieden. Dies geht oft mit Gefühlen von Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Verlassenheit und Verzweiflung einher. Ebenso erleben auch pflegende Angehörige Mitgefühl oder Hilflosigkeit. Häufig werden eigene Emotionen und Bedürfnisse zurückgestellt. Im Fachvortrag der gerontopsychiatrischen Fachkraft wird ein Einblick in die Gefühlswelten gegeben.

8208 Mittwoch, 01.10., 17.00 - 20.00 Uhr

1 x 3 Std., entgeltfrei

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Anja Schröder



Demenz-Zirkel – Demenzparcours

Workshop für Angehörige und Interessierte

- Kooperationsveranstaltung mit dem Ambulanten Hospizdienst Herne -

"Wie fühlt sich Demenz an?" An diesem Vormittag haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich anhand eines Demenzparcours selbst in die Rolle eines Menschen mit Demenz einzufühlen, sich verwirren und vielleicht an ihre Grenzen bringen zu lassen. An 13 verschiedenen Stationen werden Alltagssituationen vom Anziehen bis zum Abendessen simuliert. Dieses Angebot richtet sich nicht an Teilnehmende aus dem pflegerischen Bereich, sondern an Angehörige und Interessierte.

8209 Samstag, 11.10., 10.00 - 13.15 Uhr

1 x 4 UStd., entgeltfrei

Herz Jesu Gemeindezentrum, Dängelstr. 34, 44623 Herne

Anja Schröder

8210 Freitag, 10.10., 14.00 - 17.15 Uhr

1 x 4 UStd., entgeltfrei

Herz Jesu Gemeindezentrum, Dängelstr. 34, 44623 Herne

Anja Schröder

Ernährung auf dem Prüfstand

Vortrag

Leben wir, was unsere Lebensmittel angeht, in einem Mangel mitten im Überfluss? Wie gesund ist unser Essen? Wie nützlich sind Nahrungsergänzungsmittel? Der Mensch ist, was er isst. Dieses Sprichwort sagt, dass unsere Ernährung, neben Bewegung, die wichtigste Säulen zu unserer Gesunderhaltung bildet. Aber welche Ernährung ist denn überhaupt die Richtige? Wie sollte eine gesunde Ernährung beschaffen sein? Wie gesund, abwechslungsreich und reich an Mikronährstoffen ist das importierte Fluggemüse aus fernen Ländern? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette) und schauen uns die Stoffwechsel-regulierenden Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente), u.a. am Beispiel Vitamin D, etwas genauer an.

8219 Dienstag, 09.12., 18.30 - 20.00 Uhr

entgeltfrei

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nicole Schmied

Ganzheitliches Gehirntaining mit NeuroKinetik: Mit praktischen Übungen 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, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 18.11.

3 x 2 UStd., 21 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nicole Schmied



Gedächtnistraining: Bleiben Sie geistig leistungsfähig und kreativ - mit gezieltem

Gedächtnistraining

Tagesworkshop

Kennen Sie das Gefühl, wenn ein Name oder eine wichtige Information plötzlich nicht abrufbar ist? Unser Gehirn ist wie ein Muskel - es muss regelmäßig trainiert werden, um leistungsfähig und flexibel zu bleiben. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Gedächtnis zu stärken und Ihre geistige Fitness zu erhalten und zu steigern. Ziele des Seminars sind u.a. die Förderung der Konzentrationsfähigkeit, der Erhalt und Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit oder praktische Methoden zur Optimierung der Merkfähigkeit. Wer sein Gehirn regelmäßig fordert, bleibt wach, leistungsfähig und kreativ!

8221 Samstag, 27.09., 09.00 - 16.00 Uhr
1 x 7 UStd., 40 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Gabriela Siekmann

Ätherische Öle – Helfer in der Erkältungszeit

Ätherische Öle sind hochwirksame Pflanzeninhaltsstoffe und in der Erkältungszeit eine gute Unterstützung für unsere Gesundheit. In Form von Bädern, Wickeln, Einreibungen, Raumdesinfektion oder Inhalationen bringen die kleinen Helfer spürbare Erleichterung. Um einen verantwortungsvollen Umgang zu gewährleisten, werden in diesem Tagesseminar Grundlagen für Einkauf, Lagerung, Dosierung, einfache Wickel und Auflagen sowie die wichtigsten Öle vorgestellt. Wir stellen eine Salzmischung und eine Einreibung her. Weitere Informationen, z.B. was mitzubringen ist, erfahren Sie online oder telefonisch.

8223 Samstag, 22.11., 09.00 - 15.00 Uhr
1 x 6 Std., 25 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Claudia Gläser-Reichert

Ayurveda für jeden Tag

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 Freitag, 05.12., 17.30 - 21.15 Uhr
5 UStd., 18 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Franz Homann

Angebote der vhs Herne im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit

Das war mir doch wichtig! Was ist aus meinen Vorsätzen für 2025 geworden? – Wie Sie Ihre Vorsätze (doch noch) umsetzen können! –

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen - und was ist von Ihren Vorsätzen geblieben? Gute Vorsätze zu fassen ist leicht. aber was bleibt davon übrig? Oft starten wir voller Motivation, doch im Alltag geraten unsere Ziele in den Hintergrund. Welche Vorsätze haben Sie erfolgreich umgesetzt und welche sind auf der Strecke geblieben? Was war gut und wo fehlte es an Klarheit oder Durchhaltevermögen? An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie es auch nachhaltig schaffen, Ihre Vorhaben zu verfolgen, innere Disziplin zu stärken und Hindernisse zu überwinden. Mit praxisnahen Methoden aus der Psychologie und bewährten Strategien erhalten Sie einen Einblick in das Thema Veränderung. Sie erfahren, was es wirklich braucht, um an den eigenen Zielen dranzubleiben und langfristige Veränderungen erfolgreich umzusetzen. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Vorsätze und Veränderungen nicht nur planen, sondern erfolgreich umsetzen wollen! Neugierig geworden?

8190 Dienstag, 28.10., 18.00 - 19.30 Uhr
entgeltfrei
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Denny Koppers

Zusammen ist man weniger allein: Einsamkeit und wie man ihr begegnen kann

Einsamkeit kann jede und jeden treffen. Es betrifft schon lange nicht mehr nur spezifische Gruppen der Gesellschaft, sondern ist auch durch die Corona-Pandemie deutlicher in den Fokus der Öffentlichkeit geraten. Denn "allein" bedeutet nicht automatisch "einsam". Dieser Vortrag beleuchtet Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit und insbesondere Möglichkeiten, aus der Einsamkeit heraus zu gelangen. Schauen Sie vorbei und freuen sie sich auf einen Abend nicht allein.

8195 Dienstag, 07.10., 18.30 - 20.00 Uhr
entgeltfrei
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Cassandra Speer

Medienpädagogik: ... vom gesunden Umgang mit Handy und KI im Kinderzimmer

Digitale Medien gehören längst zum Alltag von Kindern - doch wie gelingt ein gesunder Umgang damit? Die Sozialpädagogin Claudia Schwarz-Albert beleuchtet an diesem Abend zentrale Aspekte kindlicher Mediennutzung. Welche Empfehlungen gibt es? Wie können Eltern Vorbild sein? Welche neuronalen Reaktionen laufen im kindlichen Gehirn ab, wenn die Kinder sehr lange Zeit am Bildschirm verbringen? Welche Gefahr kann von Chatbots ausgehen? Welche Rolle spielen ältere Geschwister, Großeltern und welche Regeln in der Familie sind zu empfehlen? Der Vortrag beinhaltet Möglichkeiten für Rückfragen und richtet sich an Eltern von Kindern im Kindergartenalter bis 5. Schuljahr.

8200 Freitag, 10.10., 18.00 - 19.30 Uhr
entgeltfrei
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Claudia Schwarz-Albert

Gesund im Herbst – Lachen für Körper und Seele

Dieser Workshop steht im Zeichen des Herbstes! In dieser Jahreszeit möchten wir gemeinsam die positive Energie des Lachens nutzen, um Körper und Geist zu beleben. Lachen ist eine wunderbare Möglichkeit, die herbstliche Melancholie zu vertreiben und die Freude am Leben zu feiern. Eine hervorragende Möglichkeit, dies zu tun, ist Lachyoga. Regelmäßige Lachyoga-Sessions helfen dabei, Stress abzubauen, die Durchblutung zu fördern und die Atemwege zu öffnen. Jeder ist herzlich willkommen! Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken und etwas zu trinken mit. Yogamatten sind vorhanden - Sie können aber auch gern Ihre eigene mitbringen.

8383 Samstag, 11.10., 10.00 - 12.00 Uhr
entgeltfrei
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Christina Osterhoff

Baden im Wald

In unserer modernen Zeit sind wir zunehmend Stress und Zeitdruck ausgesetzt. Körper und Seele benötigen daher verstärkt Entspannungspausen, um wieder in richtige Balance zu gelangen. Was eignet sich da besser, als ein Bad im Wald? Wer in die Waldatmosphäre eintaucht, tut etwas Gutes für sich und seine Gesundheit. Das Zusammenspiel von Ruhe, Farben, Formen, Düfte der Bäume und hohem Sauerstoffgehalt wirkt nachweislich ausgleichend auf unsere Stimmung und ebenso Stress reduzierend. Beim Waldbaden geht es ums Atmen, ums Spüren. So werden wir uns auf unserem kleinen Waldspaziergang mit allen Sinnen der Natur annähern. Bitte dran denken: Wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, ggf. Sitzunterlage, ein Getränk mitbringen und was Sie sonst für Ihr Wohlbefinden für unterwegs benötigen.

8303 Samstag, 04.10., 10.30 - 12.30 Uhr
entgeltfrei
Im Wendehammer "Am Ruhmbach 7", 44627 Herne (Höhe Haus Galland)
Nicole Schmied

Livestreams zu Gesundheitsthemen

Die folgenden Online-Vorträge sind kostenfrei und werden in Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen angeboten. Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie auf der [Webseite](#) der vhs.

Cholesterin

8211 Donnerstag, 25.09., 19 - 20 Uhr
Entgeltfrei, online
Prof. Dr. med. Ulrich Laufs

Endometriose

8212 Donnerstag, 16.10., 19 - 20 Uhr
Entgeltfrei, online
Prof. Dr. Stefan Renner

Perfektionismus

8213 Montag, 20.10., 19 - 20 Uhr
Entgeltfrei, online
Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld

Alzheimer

8214 Donnerstag, 23.10., 19 - 20 Uhr
Entgeltfrei, online
Prof. Dr. Roland Brandt

Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit

8215 Mittwoch, 19.11., 19 - 20 Uhr
Entgeltfrei, online
Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs

Schlaganfall

8216 Donnerstag, 20.11., 19 - 20 Uhr
Entgeltfrei, online
Prof. Dr. Christian Opherke

Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

8217 Donnerstag, 27.11., 19 - 20 Uhr
Entgeltfrei, online
Dr. med. Tobias Bertsch

vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?

8218 Sonntag, 04.01., 11 - 12 Uhr
entgeltfrei, online
Petra Güvenc

Entspannung

Aktivierung der Lebensenergie mit Qigong (für Fortgeschrittene)

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 Wohlbefinden und Entspannung sorgen sollen. Bei regelmäßiger Anwendung können diese zu verbesserter Gesundheit, Zufriedenheit und mentaler Stärke führen.

8302 fr, 11.45 - 12.45 Uhr, ab 12.09.

11 x 1 UStd., 47 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 uns zu mehr Wohlbefinden und Kraft führt. Wir begeben uns also auf eine kleine (neuro-) kreative Reise, um mittels Linien und Farben den Weg für neue kreative Lösungen und Veränderungen möglich zu machen. Dieser Workshop ist für alle geeignet, die sich auf einen gestalterischen Weg begeben möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie DIN A4-Blätter (blanco), schwarze Fineliner in 0,3 und 0,8 sowie Buntstifte mit. Wer mag, kann gerne auch Aquarellbuntstifte (Pinsel, Wasserbehälter, Aquarellpapier) mitbringen.

8304 Samstag, 29.11., 10- 13 Uhr

3 Std., 14 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nicole Schmied

Wellness für die Seele

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit vom Alltag! In diesem Kurs erleben Sie die harmonischen Klänge tibetischer Klangschalen. Lassen Sie sich von den wunderbaren Klängen einhüllen und durchströmen. Spüren Sie, wie Sie Ballast loslassen und erfahren Sie eine tiefe Entspannung. Während des Workshops liegen Sie bequem und eingehüllt in Decken, während der Raum von sanften Klängen erfüllt wird. Lassen Sie die wohltuenden Schwingungen auf sich wirken und spüren Sie bei der geführten Meditation, wie Körper, Geist und Seele in ein inneres Gleichgewicht zurückfinden. Bitte bringen Sie warme Socken, eine Yoga-Matte, ein Kissen und eine Decke mit.

8305 Sonntag, 16.11., 10.00 - 12.00 Uhr

2 Std., 9 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Nicole Schrumpf

8306 Samstag, 10.01., 10.00 - 12.00 Uhr

2 Std., 9 EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Nicole Schrumpf

Tai-Chi-Chuan Yang Stil

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, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 08.09.
14 x 2 UStd., 100 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Rolf Fechter

Fortgeschrittene II

8310 mo, 16.45 - 18.15 Uhr, ab 08.09.
14 x 2 UStd., 100 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Rolf Fechter

Fortgeschrittene III

8311 mo, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 08.09.
14 x 2 UStd., 100 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Rolf Fechter



Taiji-Qigong - Aktivierung der Lebensenergie

Qigong ist das Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, Körperhaltungen, von Atem und Vorstellungsübungen. 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 Wohlbefinden und Entspannung sorgen. Vorwissen ist nicht notwendig.

8534 Dienstag, 10 - 11.30 Uhr, ab 9.9.
11 x 2 UStd., 75 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bing Liu

Qigong – Die acht Brokate

Qigong ist das Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, Körperhaltungen, von Atem und Vorstellungsübungen. Es sind sanfte Bewegungsübungen aus dem Taiji, die zur Aktivierung der Lebensenergie eingesetzt werden und für alle Altersgruppen geeignet ist. Beim Qigong Dawu-Kurs der Rücken im Mittelpunkt - angelehnt an "die acht Brokate". Die Acht Brokate sind geeignet für Menschen, denen sanfte Bewegung hilft, sich in einen inneren Ruhezustand zu versetzen. Es kann von jedem erlernt werden, Vorwissen ist nicht notwendig. Probieren Sie es einfach aus.

8535 Mittwoch, 10 - 11.30 Uhr, ab 10.9.
11 x 2 UStd., 75 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Bing Liu

Gesund im Winter – Lachen für Körper und Seele

Die besinnliche Weihnachtszeit kann oft mit Stress und Hektik verbunden sein. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für Entspannung und Freude zu nehmen! In unserem Lachyoga-Workshop zeigen wir, wie du mit gezielten Lachyogaübungen entspannter durch die Feiertage kommen kannst. Egal, ob du bereits Erfahrung mit Lachyoga hast oder neu in dieser Praxis bist – jeder ist herzlich willkommen! Regelmäßige Lachyoga-Sessions helfen dabei, Stress abzubauen, die Durchblutung zu fördern und die Atemwege zu öffnen. Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken und etwas zu trinken mit. Yogamatten sind vorhanden – Sie können aber auch gern Ihre eigene mitbringen.

8384 Samstag, 6.12., 10 - 12 Uhr

1 x 2 Std., 10 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Christina Osterhoff

... gegen Winterblues – Lachen für mehr Lebensfreude

Der Winter kann für viele eine herausfordernde Zeit sein. Die kürzeren Tage, das graue Wetter und die Kälte können schnell zu einem Gefühl von Antriebslosigkeit und Winterblues führen. Doch es gibt eine einfache und effektive Methode, um die dunkle Jahreszeit aufzuhellen: Lachyoga! Lachyoga kombiniert spielerische Lachübungen mit Atemtechniken, die nicht nur die Stimmung heben, sondern auch das Immunsystem stärken. Durch das Lachen werden Endorphine freigesetzt, die für ein Gefühl des Wohlbefindens sorgen und Stress abbauen. In einer Gruppe kannst du die positiven Effekte des Lachens erleben und die trüben Gedanken vertreiben. In diesem Workshop bietet sich die Möglichkeit, in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre zu lachen, zu entspannen und neue Energie zu tanken. Egal, ob du bereits Erfahrung mit Lachyoga hast oder es zum ersten Mal ausprobierst – jeder ist herzlich willkommen! Lass den Winterblues hinter dir und entdecke, wie viel Freude und Leichtigkeit das Lachen in dein Leben bringen kann. Gemeinsam schaffen wir eine positive und ansteckende Stimmung, die dich durch die kalte Jahreszeit trägt!

8385 Samstag, 17.01., 11.45 - 13.15 Uhr

Entgelt: 8,- EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Christina Osterhoff

Wellnessworkshop für Frauen: Entspannung, Achtsamkeit und gute Laune

Ein Wellnessworkshop ein, der ganz im Zeichen von Entspannung, Achtsamkeit und Freude steht! In einer harmonischen Atmosphäre möchten wir gemeinsam eine Auszeit vom Alltag nehmen und neue Energie tanken: Mit Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen, Lachyoga, Bewegung und Qi-gong. Egal, ob ihr bereits Erfahrung mit diesen Praktiken habt oder einfach neugierig seid – dieser Workshop ist für alle Frauen geeignet, die sich eine Auszeit gönnen und neue Inspirationen für ihr Wohlbefinden suchen. Bitte bringt eine Decke, dicke Socken, etwas zu schreiben, einen kleinen Snack und etwas zu trinken mit. Yogamatten sind vorhanden – gern kann auch Jede ihre eigene mitbringen.

8386 Samstag, 15.11., 10.00 - 15.00 Uhr

1 x 5 Std., 24 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Christina Osterhoff

Meditation für Anfänger*innen (Workshop)

In diesem Schnupperkurs lernen die Teilnehmenden Grundlagen und Formen der achtsamkeitsbasierten Meditation kennen und wie man sie praktisch umsetzt. Wir beschäftigen uns mit den Fragen: Was ist Meditation? Wie funktioniert sie und was bewirkt sie? Gemeinsam werden wir verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationen praktizieren. Meditation ist eine Methode, den eigenen Geist zu klären, zu beruhigen und in die Tiefe des eigenen Bewusstseins zu gelangen. Studien zeigen, dass Meditation positive Auswirkungen auf Geist und Körper haben kann. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mit.

8376 Samstag, 27.09., 09.00 - 13.00 Uhr
1 x 4 Std., 17 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Andrea Eggers

Achtsamkeitstraining (MBSR-8-Wochen-Kurs)

In diesem zertifizierten MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) lernen Sie, mit den Herausforderungen des Alltags gelassener und bewusster umzugehen. Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen – ohne zu urteilen. Durch gezielte Übungen wie den Body Scan, achtsames Yoga und Meditation entwickeln Sie eine stabile innere Haltung, die hilft, Stress zu erkennen, zu reduzieren und vorzubeugen. Der Kurs läuft über acht Termine, jeweils 2,5 Stunden (plus der "Tag der Achtsamkeit", 22.11., 10-15 Uhr). Struktur dieses Kurses folgt dem international etablierten MBSR-Standardprogramm. Die 2,5 Stunden pro Termin ermöglichen nicht nur das Erlernen und Einüben der Achtsamkeitstechniken, sondern auch die nötige Zeit für Erfahrungsaustausch, Reflexion und persönliche Fragen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mit.

8377 Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr, ab 18.09.
33 UStd., 120 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Andrea Eggers

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die leicht zur Ruhe kommen möchten. Autogenes Training (AT) ist eine gesicherte und erfolgreiche Methode der Selbstentspannung. In sechs aufeinander aufbauenden Übungen werden verschiedene Entspannungsdimensionen angesprochen (Muskulatur, Blutdruck, Puls, Atmung, Nerven, Klarheit im Kopf). Ziele sind u.a. eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, die Gewinnung neuer Kraft und eine geringere Stressanfälligkeit. Während Anfangende ca. elf Minuten für die erste Entspannungsübung benötigen, sind es bei Geübten nur ca. 30 Sekunden für alle Schritte. AT ist gut für körperlich Eingeschränkte geeignet, da die Übungen im Kopf stattfinden. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

8382 Freitag, 16.45 - 18.15 Uhr, ab 12.09.
9 x 2 UStd., 59 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** Montag, 16.15 - 17.45 Uhr, ab 08.09.
12 x 2 UStd., 82 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Birgit Sagna
- 8357** Dienstag, 12.15 - 13.00 Uhr, ab 09.09.
14 x 1 UStd., 50 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Inga Vreden
- 8358** Mittwoch, 12.15 - 13.00 Uhr, ab 10.09.
16 x 1 UStd., 53 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic

Mit Vorkenntnissen

- 8352** Dienstag, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 09.09.
15 x 2 UStd., 103 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic

Fortgeschrittene

- 8335** Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr, ab 10.09.
16 x 2 UStd., 114 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Michaela Zaik



Vinyasa und Yin Yoga für den Rücken

In diesem Kurs stehen Übungen für die gesamte Wirbelsäule zu ihrer Flexibilisierung und Stärkung im Mittelpunkt. Durch diese effektiven Übungen und eine bewusste Atemführung können muskuläre Verspannungen gelöst werden und wieder mehr Beweglichkeit hergestellt werden, z.B. zur Vorbeugung und Linderung vieler Rückenprobleme. Der Kurs setzt sich aus einer Mischung aus Vinyasa und Yin Yoga zusammen.

- 8361** do, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 11.09
13 x 2 UStd., 88 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Yeliz Nur Yilmaz

Hatha-/Hatha-Vinyasa Yoga

Nähere Informationen zu den Workshops finden Sie unter www.vhs-herne.de

Workshops mit Erkan Selici (für Anfänger*innen)

8371 Samstag, 20.09., 10.00 - 12.00 Uhr

8372 Samstag, 08.11., 10.00 - 12.00 Uhr

8373 Samstag, 20.12., 10.00 - 12.00 Uhr

8374 Samstag, 10.01., 10.00 - 12.00 Uhr

jeweils 2 Std., 10 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Workshops mit Claudia Di Benedetto

8314 Samstag, 27.09., 10.00 - 11.30 Uhr

8315 Samstag, 11.10., 10.00 - 11.30 Uhr

8316 Samstag, 29.11., 10.00 - 11.30 Uhr

8317 Samstag, 13.12., 10.00 - 11.30 Uhr

8318 Samstag, 17.01., 10.00 - 11.30 Uhr

jeweils 1 x 2 UStd., 8 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Hatha Yoga-Kurs

Wir praktizieren Hatha Yoga, d.h. es werden Asanas (Körperübungen) vermittelt und fließende Abläufe geübt. Weiterhin werden wir Atemübungen durchführen, die uns bei unserer Praxis unterstützen und zudem dabei helfen, zu mehr Ruhe zu finden. Wir möchten 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, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 17.09.

15 x 2 UStd., 107 EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Claudia Di Benedetto

8323 di, 18.45 - 19.45 Uhr, ab 16.09.

14 x 1 UStd., 67 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Claudia Di Benedetto

Mit Vorkenntnissen

8321 fr, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 12.09.

15 x 2 UStd., 103 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 ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

- 8338** Donnerstag, 16.45 - 18.15 Uhr, ab 11.09.
15 x 2 UStd., 101 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Erkan Selici
- 8375** Mittwoch, 08.45 - 10.15 Uhr, ab 10.09.
15 x 2 UStd., 101 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Erkan Selici

Fortgeschrittene

- 8340** Montag, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 08.09.
15 x 2 UStd., 101 EUR
St. Marien-Hospital Eickel, Ruheraum im Neubau 009 (UG)
Erkan Selici
- 8350** Montag, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 08.09.
15 x 2 UStd., 103 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Cindy Erkmann
- 8351** Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 10.09.
16 x 2 UStd., 105 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic
- 8339** Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 10.09.
16 x 2 UStd., 108 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.

- 8341** mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08.09.
15 x 2 UStd., 101 EUR
St. Marien Hospital Eickel (Neubau), Marienstr. 2
Erkan Selici

Integrales Yoga (Mittelstufe) - Eine Praxis für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

In diesen Kursen erlernen Sie Hatha-Yoga im Stil des Integralen Yoga nach Swami Shivananda. Dazu gehören verschiedene Entspannungs-, Körper- und Atemübungen, die den Körper auf sanfte Weise kräftigen und dehnen, das Energiesystem harmonisieren und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Ziel ist es, zu mehr Ruhe, Zufriedenheit und Wohlbefinden im Alltag zu finden.

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

8330 Montag, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08.09.
12 x 2 UStd., 82 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Birgit Sagna

Mittelstufe

8329 Montag, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 08.09.
12 x 2 UStd., 82 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Birgit Sagna

Yin, sanftes und Faszien-Yoga

Yin 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.

- 8326** Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 9.9.
15 x 2 UStd., 103 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Özlem Cizmic
- 8327** Freitag, 16.00 - 17.15 Uhr, ab 19.9.
11 x 2 UStd., 65 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Sabrina Dressel-Lübeck
- 8328** Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 7.11.
12 x 2 UStd., 69 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Felicia Moldenhauer

Yoga-Workshops: Yin Yoga & Sound Bath

Es erwartet dich eine beruhigende und regenerierende Asana-Praxis, eingehüllt in die wunderschönen Klänge von Kristallklangschalen. Während deine tieferliegenden Gewebsschichten durch Yin Yoga aktiviert und bearbeitet werden, entspannen Körper und Geist zeitgleich auf einem Klangteppich - hauptsächlich bestehend aus Kristallklangschalen und weiteren, der Natur nachempfundenen Klangelementen.

- 8324** Samstag, 4.10., 11 - 12.30 Uhr
8319 Samstag, 15.11., 15.30 - 17.00 Uhr
8320 Samstag, 6.12., 15 - 16.30 Uhr
8325 Samstag, 24.01., 11 - 12.30 Uhr
jeweils 1 x 2 UStd., 8 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Felicia Moldenhauer

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** Dienstag, 18 - 19.30 Uhr, ab 09.09.
14 x 2 UStd., 99 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Beate Liersch-Seek
- 8346** Mittwoch, 16.30 - 17.45 Uhr, ab 10.09.
14 x 75 Min., 82 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Beate Liersch-Seek
- 8347** Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 11.09.
13 x 2 UStd., 92 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Beate Liersch-Seek

Mit Faszien-Yoga ins Wochenende

Workshop

Starten Sie mit Faszien-Yoga ins Wochenende! 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. So kann Faszien-Yoga bei regelmäßiger Praxis dazu beitragen, dass Sie sich entspannter, beweglicher und gesünder fühlen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mit.

- 8363** Freitag, 26.09., 17 - 20 Uhr
1 x 3 Std., 14 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Birgit Sagna

Mit Yoga und Achtsamkeit ins Wochenende

Workshop

Starten Sie mit Yoga und Achtsamkeit ins Wochenende und lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich. In diesem Workshop erlernen Sie einfache Yogaübungen aus dem Integralen Yoga sowie Methoden aus dem Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn (z.B. Atemübungen, Meditation). Die Verbindung aus bewusster Atmung, Bewegung und Entspannung hilft Ihnen, Stress abzubauen und mit einer gelasseneren Haltung durch Ihren Alltag zu gehen. So stärken Sie Ihre Resilienz und steigern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

- 8364** Freitag, 14.11., 17 - 20 Uhr
1 x 3 Std., 14 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Birgit Sagna

Gesichts-Yoga und Selbstmassage

Gesichts-yoga 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.

8370 Dienstag, 19 - 20 Uhr, ab 16.9.
12 x 1 Std., 54 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 Freitags, 10 - 11.30 Uhr, ab 12.9.
12 x 2 UStd., 85 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Beate Liersch-Seek

8359 Mittwochs, 08.45 - 09.45 Uhr, ab 17.9.
15 x 1 Std., 71 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Claudia Di Benedetto

8360 Donnerstags, 09.30 - 11 Uhr, ab 11.9.
15 x 2 UStd., 101 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Erkan Selici



Gymnastik

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, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 10.09.
14 x 2 UStd., 99 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, 20 - 21 Uhr, ab 16.09.
10 x 1 Std., 47 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. Akut rückenerkrankte Personen sollten die Kursteilnahme ärztlich abklären.

Für Frauen

8565 di, 10 - 11.30 Uhr, ab 09.09.
15 x 2 UStd., 106 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Blanca Pape

Für Frauen und Männer

8414 mi, 18.30 - 20 Uhr, ab 10.09.
13 x 2 UStd., 79 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Stefanie Walburg

Mit Pilateselementen

8440 mi, 17.30 - 19 Uhr, ab 10.09.
14 x 2 UStd., 89 EUR
Gymnasium Wanne, Gerichtsstr. 9
Kathrin Efke

Mit Beckenbodentraining

8411 fr, 10 - 11.30 Uhr, ab 12.09.
11 x 2 UStd., 70 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Gabriele Otterstein

8412 mo, 16.45 - 18.15 Uhr, ab 08.09.
13 x 2 UStd., 79 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 Klein-geräten, hauptsächlich auf der Matte, aber auch im Stand. Seien Sie bei der morgendlichen Einheit dabei und starten Sie fit in den Tag!

8415 do, 10.30 - 11.30 Uhr, ab 11.09.
13 x 1 UStd., 57 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Kathrin Efke

Fit für den Alltag

Bewegung bestimmt unser Leben. Und damit wir beweglich bleiben, trainieren wir in kleiner Gruppe gemeinsam und mit viel Spaß unsere Mobilität. Wir stärken unseren gesamten Körper, speziell den Rücken, unsere Ausdauer, Kraft und Koordination. Wir dehnen und strecken uns und versuchen Einschränkungen effektiv entgegenzuwirken, damit wir nicht einrosten und weiter fit im Alltag bleiben. So trainieren wir z.B. mit Therabändern, machen Zirkeltraining und lernen effektive Rückenübungen kennen. Es wird nie langweilig, und in der Gruppe macht Sport doch am meisten Spaß! Machen Sie mit und bleiben fit für den Alltag.

8416 di, 18 - 19.30 Uhr, ab 09.09.
15 x 2 UStd., 101 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bernhard Dudel

Fit über 50

Bewegung mit Spaß für "Junggebliebene"

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 Skelettsystems, Beckenboden-, Wirbelsäulen- und Brain-Training sowie Entspannung.

8562 do, 10 - 11.30 Uhr, ab 11.09.
13 x 2 UStd., 81 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Annegret Emmerich

Für Frauen

8561 mo, 09.30 - 11 Uhr, ab 15.09.
10 x 2 UStd., 63 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Doris Brühl



Bewegen statt schonen – Rücken stärken

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, 18.45 - 19.45 Uhr, ab 18.09.
10 x 1 Std., 47 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Doris Brühl
- 8419** do, 17.30 - 18.30 Uhr, ab 18.09.
10 x 1 Std., 47 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Doris Brühl
- 8441** mi, 19.05 - 20.20 Uhr, ab 10.09.
14 x 2 UStd., 74 EUR
Gymnasium Wanne, Gerichtsstr. 9
Kathrin Efkemann

Liebscher & Bracht-Übungsgruppe

In dieser Übungsgruppe über vier Termine lernen Sie wirkungsvolle Faszienrollmassagen und gezielte Dehnübungen, die speziell auf muskulär-fasziale Ursachen von Schmerzen und Verspannungen abzielen (Liebscher- und Bracht-Übungen). Diese sind ideal für alle, die durch eine bewegungsarme Lebensweise, wie z.B. eine Bürotätigkeit, unter Beschwerden leiden. Profitieren Sie von der Kombination aus fundiertem Fachwissen und praktischen Übungen in einer motivierenden Gruppenumgebung.

- 8438** sa, 10.30 - 12 Uhr, ab 11.10.
4 x 2 UStd. 27 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
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. Für die Übungen wird eine Faszienrolle benötigt.

- 8442** mo, 17.30 - 19 Uhr, ab 08.09.
12 x 2 UStd. 75 EUR
Online, Gabriele Otterstein

Pilates für Frauen

In den letzten Jahren erobert Pilates als sanfte Trainingsform den Fitnessmarkt. Die Pilates-Methode ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, 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.

- 8444** di, 18 - 19.30 Uhr, ab 09.09.
15 x 2 UStd., 106 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Blanca Pape

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.

Schnupperabend

8434 Dienstag, 9.9., 17.30 - 19.30 Uhr
1 x 2 Std., 9 EUR
Urban Green, Am Hausacker 45 a, 44807 Bochum
Nicole Schmied

Einsteigerkurs

8436 di, 17.30 - 19.30 Uhr, ab 16.09.
3 x 2 Std., 33 EUR
Urban Green, Am Hausacker 45 a, 44807 Bochum
Nicole Schmied, Joachim Schmied

Workshop für Fortgeschrittene

8437 Dienstag, 07.10., 17.30 - 19.30 Uhr
1 x 2 Std., 12 EUR
Urban Green, Am Hausacker 45 a, 44807 Bochum
Nicole Schmied, Joachim Schmied

Fitness

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, 20 - 21 Uhr, ab 18.09.
10 x 1 Std., 47 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, 18 - 19.30 Uhr, ab 11.09.
15 x 2 UStd., 102 EUR
Sporthalle Grabenstraße, Grabenstr. 14
Jule Schöntaube

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, 20.15 - 21.15 Uhr, ab 08.09.
15 x 1 Std., 71 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 Stretchings, der Bauch-, Bein-, Po- und Wirbelsäulengymnastik sowie Aerobic und Entspannungsübungen nach Musik.

8461 mi, 9 - 10.30 Uhr, ab 10.9.
14 x 2 UStd., 87 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Annegret Emmerich

Für Fortgeschrittene

8467 mo, 18.30 - 20 Uhr, ab 8.9.
13 x 2 UStd., 81 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, 18.30 - 20 Uhr, ab 08.09.
15 x 2 UStd., 106 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Blanca Pape

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, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 10.09.
15 x 2 UStd., 90 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Stefanie Walburg

Hula Hoop Tricks aus den Flow Arts

In diesem Kurs machen wir Tricks und Tanz mit dem Hula Hoop-Reifen. Neben dem klassischen Kreisen um die Hüfte wollen wir z.B. den Reifen mit der Hand wie ein Lasso über dem Kopf kreisen oder vor dem Bauch "schweben" lassen. Das Tanzen mit Hula Hoop, im englischen Hooping, besitzt eine nervensystemregulierende Komponente u.a. aufgrund der Kombination aus freien tanzenden Bewegungen, die einen gewissen repetitiven Charakter aufweisen (Stichwort Stimming). Zusätzlich wird die Hand- Augen-Koordination trainiert. Das Tanzen mit Hula Hoop gehört zu den so genannten Flow Arts, der Bewegungskunst. Das Angebot richtet sich an Menschen allen Alters, die gerne in Hula Hoop Tricks (wieder-) einsteigen wollen.

8471 do, 18 - 19.30 Uhr, ab 30.10.
5 x 2 UStd., 35 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Anja Reinboth

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, 09.30 - 11 Uhr, ab 13.09.
15 x 2 UStd., 95 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, 17.30 - 18.30 Uhr, ab 11.09.

5 x 1 Std., 24 EUR

Gysenbergstraße 79, 44627 Herne (Parkplatz Forsthaus)

Nicole Schmied

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein rhythmisches Fitnesstraining unter Verwendung eines Step-Brettes. Das allgemeine Herz-Kreislauf-System wird gefordert, die gesamte Körpermuskulatur gestärkt und die Körperhaltung stabilisiert. Durch das Einüben der Bewegungsabfolgen werden die Ausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit gefördert. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

8476 mo, 18.45 - 19.45 Uhr, ab 08.09.

12 x 1 UStd., 51 EUR

Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28

Daniela Wölke

Fatburner mit Vorkenntnissen

8477 mo, 20 - 21.15 Uhr, ab 08.09.

12 x 2 UStd., 64 EUR

Volkshaus Röhlinghausen, Am alten Hof 28

Janine Greiwing

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, 17.15 - 18.15 Uhr, ab 08.09.

15 x 1 Std., 67 EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Jürgen Krämer

8612 di, 16.50 - 17.50 Uhr, ab 09.09.

15 x 1 Std., 67 EUR

vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Jürgen Krämer

8613 do, 09.15 - 10.15 Uhr, ab 11.09.

15 x 1 Std., 68 EUR

vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

Jennifer Zinke

8614 do, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 11.09.

15 x 1 Std., 67 EUR

Gymnasium Wanne, Gerichtsstr. 9

Jürgen Krämer

8615 do, 19 - 20 Uhr, ab 11.09.
15 x 1 Std., 67 EUR
Gymnasium Wanne, Gerichtsstr. 9
Jürgen Krämer

Zumba Gold® im Sitzen

8623 fr, 9.30 - 10.30 Uhr, ab 12.09.
15 x 1 Std., 84 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jennifer Zinke

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.

8570 mo, 12 - 12.45 Uhr, ab 8.9.
15 x 1 UStd., 138 EUR
Seniorenwohnanlage Wörthstraße 11 - 17, 44629 Herne
Angelika Schulze

8571 mo, 13 - 13.45 Uhr, ab 8.9.
15 x 1 UStd., 138 EUR
Seniorenwohnanlage Wörthstraße 11 - 17, 44629 Herne
Angelika Schulze

8572 fr, 14.15 - 15 Uhr, ab 19.9.
15 x 1 UStd., 138 EUR
Seniorenwohnanlage Wörthstraße 11 - 17, 44629 Herne
Yadviga Leonhard

Wandern

Bitte denken Sie bei jeder Wanderung daran, mit ausreichend Getränken, Verpflegung und entsprechende Bekleidung unterwegs zu sein. Die Fahrt-Tickets sind zusätzlich und individuell zu kaufen. Ggf. können auch Gruppentickets vor Ort vor der Fahrt gemeinsam gekauft werden.

Vom Flughafen zum Rhein nach Kaiserswerth

Wir wandern durch Feld, Wald, entlang des Rollfeldes des Flughafens und durch städtisches Gebiet, abwechslungsreich durch den grünen Düsseldorfer Süden. Uns erwartet ein Blick auf das Rollfeld des Flughafens, den Schwarzbach und das Schloss Kalkum. Am Ende geht es durch das hübsche Kaiserswerth zum Rhein, wo uns Bänke mit Aussicht und ein Biergarten erwarten. Die Strecke (ca. 13 km) verläuft flach auf überwiegend befestigten Wegen und ist turnschuhtauglich. Der Weg kann an mehreren Stellen per ÖPNV in Eigenregie abgekürzt werden.

8481 Sonntag, 28.09., 10 - 17 Uhr
7 Std., 14 EUR
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Herne
Beatrice Reubelt

Auf ins Sauerland

Das hübsche Iserlohn liegt direkt am Sauerland. Wir machen von dort aus eine Rundwanderung, überwiegend durch intakten Laubwald. Dabei genießen wir die Aussicht vom Gelände des Danzturmes und anderer Stellen und erfreuen uns an ganz viel saftigem Grün um uns herum. Die Strecke (ca. 11 km) kann sich aufgrund der Auf- und Abstiege nach viel mehr anfühlen... Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten kann die Wanderung zwischendrin nicht abgebrochen werden. Mit einer soliden Grundkondition ist sie allerdings gut zu schaffen; für Wanderanfänger ist sie nicht geeignet.

8482 Sonntag, 26.10., 10 - 17 Uhr
7 Std., 14 EUR
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Herne
Beatrice Reubelt

Zum Weihnachtsmarkt im Wasserschloss Haus Dellwig

Im Wasserschloss und Heimatmuseum Haus Dellwig findet ein kleiner, aber feiner Weihnachtsmarkt an diesem Wochenende statt. Wir werden durch Feld, Wald und Flur zu ihm wandern. Dort kann jeder so lange verweilen, wie er möchte. Es gibt alle 30 min. eine Verbindung zurück nach Herne. Die Strecke (ca. 12km) ist hügelig bis flach und verläuft überwiegend auf geschotterten Wegen. (Nach Regen kann es schlammig dort sein!).

8483 Samstag, 29.11., 10.30 - 17.30 Uhr
7 Std., 14 EUR
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Herne
Beatrice Reubelt

Süggel, Grävingholz und der Dortmunder Weihnachtsmarkt

Wir wandern durch die Dortmunder Naturschutzgebiete Süggel und Grävingholz und die Dortmunder Nordstadt zum Weihnachtsmarkt. Die Wege durch den Wald sind überwiegend geschottert. Bei Bedarf kann an vielen Stellen die Wanderung (ca. 14km) mit ÖPNV abgekürzt werden. Die Gruppe trifft sich in der Eingangshalle des Dortmunder Hauptbahnhofs (vor Rossmann). Wir fahren von dort aus gemeinsam mit der U-Bahn weiter.

8484 Sonntag, 28.12., 10 - 16 Uhr
6 Std., 14 EUR
Treffpunkt: Eingangshalle Dortmunder Hauptbahnhof (vor Rossmann)
Beatrice Reubelt

Weite Sicht und romantische Teiche

Wir wandern durch das Constantiner Wäldchen und hinauf zum Bochumer Tippelsberg mit großartiger Rundumsicht. Dann geht es hinab zu den romantischen Grummer Teichen entlang am VFL-Übungsge-lände entlang und zurück nach Herne. Die Strecke (13km) geht durch Felder und Wälder auf geschot-terten und asphaltierten Wegen. Die Gruppe trifft sich am Parkplatz an der Privatschule Constantin (Wiescherstr. 184, Herne). Dort starten und enden wir. Die Bushaltestelle "Höhenweg" (Herne) liegt etwa 50m entfernt.

8485 Sonntag, 25.01., 11.15 - 16.15 Uhr

5 Std., 14 EUR

Treffpunkt: Privatschule Constantin (Wiescherstr. 184, Herne)

Beatrice Reubelt



Tanz

"Besser Discofox tanzen" – für Anfänger mit Vorkenntnissen, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Mit Nadine Schulze & Marcel Hugler

Sie möchten auf einer Party / Hochzeit, in der Disco oder einfach nur so ihre Discofox-Kenntnisse erweitern und damit glänzen? Dann lernen Sie mit den Weltmeistern einige Figuren-Kombinationen, mit denen Sie für jede Veranstaltung gewappnet sind. Egal ob 3er- oder 4er-Schritt, wir passen die Figuren entsprechend für Sie an. Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern fördert bekanntermaßen auch Körper und 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 getanzt werden muss.

Workshop

8627 Samstag, 8.11., 10 - 13 Uhr
1 x 3 Std., 29 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Kurzkurse

8628 sa, 11 - 13 Uhr, 6.12. und 7.12.
2 x 2 Std., 38 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

8629 sa, 11 - 13 Uhr, 10.1. und 17.1.
2 x 2 Std., 38 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Workshop Afrikanischer Tanz – Entdecke Deine Lebendigkeit!

In diesem Workshop werden Elemente aus dem westafrikanischen Tanz vermittelt und zu einer kleinen Choreografie verbunden. Der Tanz wird durch Live-Trommelmusik von erfahrenen Trommlern begleitet - 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. Dieser Workshop ist für Anfänger*innen geeignet und für alle Menschen, die Freude an tänzerischer Bewegung und Rhythmus haben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein T-Shirt zum Wechseln, ein Getränk und ggf. einen kleinen Snack für die Pause mit.

8622 Samstag, 6.12., 14 - 16.30 Uhr
2,5 Std., 45 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Birgit Sagna

Ballett-Training für Erwachsene (fortgeschrittene Anfänger*innen)

In diesem Kurs wird das klassische Ballett-Training nach der russischen 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. Das Balletttraining stellt eine wichtige Grundlage für viele anderen tänzerischen Kurse dar. Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringen Sie Gymnastikkleidung und Ballett- oder Gymnastikschuhe mit.

8638 fr, 15.40 - 17.10 Uhr, ab 12.9.
15 x 2 UStd., 101 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Jimaa Le Grand

Lateinamerikanische Tänze

Mit Erika Herrera Hernández

Die Angebote von Erika Herrera richten sich an alle, die Freude an lateinamerikanischer Musik haben, allerdings kein Tanzkurs 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 und Lebensfreude zu erfahren. Bitte bringen Sie saubere Schuhe mit.

Kurs für Frauen

8642 fr, 18.45 - 20.15 Uhr, ab 12.9.
12 x 2 UStd., 75 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Kurs für Frauen und Männer

8643 mo, 20.15 - 21.15 Uhr, ab 15.9.
12 x 2 UStd., 52 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Workshops für Frauen

8644 Sonntag, 28.09., 10 - 13 Uhr
1 x 3 Std., 14 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37

8646 Samstag, 22.11., 10 - 13 Uhr
1 x 3 Std., 14 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Workshop für Frauen und Männer

8645 Sonntag, 16.11., 11 - 14 Uhr
1 x 3 Std., 14 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1

Square Dance

- In Kooperation mit LBT - Ladybird Twirlers Eickel -

Square Dance ist einfach und weltweit verbreitet, weil die Figuren einheitlich genormt sind! Voraussetzung ist, dass Ihr Euch bewegen und hören können solltet. Denn der sogenannte Caller (Zurufer) wird Euch einige Figuren beibringen und dann zum Tanzen ansagen. Eine/n Partner/in benötigt man nicht, so dass alle Menschen ab 14 Jahren teilnehmen können. Es gibt keine Wettkämpfe und keine Figurenabfolgen, die man sich merken muss. Wer Lust hat, nach den Workshops weiter zu machen, kann sich anschließend zu dem vollständigen Kurs beim Verein anmelden. Gelernt wird dann zuerst immer eine Basis-Einheit, die in ca. 3 Monaten beendet ist.

Schnupper-Workshop

In diesem Workshop werden so viele Figuren gelernt, wie Ihr umsetzen könnt. Dabei achtet der Caller darauf, dass Ihr Erfolg und vor allem viel Spaß habt.

8648 Freitag, 12.9., 19.30 - 21.45 Uhr
1 x 3 UStd., entgeltfrei
Gemeinde St. Barbara, Hofstr. 2 (1. OG), 44651 Herne Röhlinghausen
Christoph Mohr

Workshop für Kursinteressierte

Dieser eintägige Workshop stellt den Beginn eines Square Dance Kurses dar, einer sogenannten "Class".

8649 Freitag, 19.9., 19.30 - 21.45 Uhr
1 x 3 UStd., entgeltfrei
Gemeinde St. Barbara, Hofstr. 2 (1. OG), 44651 Herne Röhlinghausen
Christoph Mohr

KOCHEN

Ob leidenschaftlicher Hobbykoch, neugierige Einsteigerin oder ernährungsbewusster Genießer – in unseren Kochkursen finden Sie neue Impulse für eine abwechslungsreiche Küche.

Unsere Kursleitungen zeigen kreative Rezepte, die mal raffiniert und außergewöhnlich, mal bodenständig und mal familientauglich sind - und auch mit wenig Zeit und kleinem Budget umsetzbar. Dabei achten wir auf eine schonende Zubereitung, möglichst saisonale Rezepte, die Ihre Gesundheit fördern und legen Wert auf Nachhaltigkeit.

Entdecken Sie neue Zubereitungsmethoden, spannende Kombinationen und den bewussten Umgang mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten. Von traditionellen Gerichten bis hin zu aktuellen Food-Trends ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Hinweise:

- Wenn Sie auf Allergene achten müssen, Unverträglichkeiten haben oder bestimmte Lebensmittel (z. B. Schweinefleisch) nicht verzehren, beraten wir Sie gerne.
- Im Entgelt der Kochkurse ist die Gerätenutzungspauschale und in der Regel die Lebensmittelumlage bereits enthalten. Die Lebensmittelumlage kann nur erstattet werden, wenn Sie bis zu zehn Tage vor Kursbeginn stornieren. Von der Ermäßigung des Entgelts ist die Lebensmittelumlage ausgenommen.
- Bitte bringen Sie zu jedem Kurs Vorratsdosen mit, falls etwas übrigbleibt.
- Alle Kochkurse finden in der vhs im Kulturzentrum (Willi-Pohlmann-Platz 1) statt.

INTERNATIONALE KÜCHE

Buon natale! Buone feste! Ein italienisches Weihnachtsmenü

Weihnachten wird in Italien als der bedeutendste Feiertag angesehen. Ähnlich wie in Deutschland nehmen die kulinarischen Freuden einen hohen Stellenwert ein, und der Anspruch an ein festliches Menü ist entsprechend hoch. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie ein stilechtes italienisches Weihnachtsessen zubereiten und welche Weine hierzu harmonisieren. Es werden mehrere aufeinander abgestimmte Gänge nach traditionellen Rezepten zubereitet.

7103 Montag, 8.12., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 44 EUR
inkl. 23 EUR Lebensmittelumlage
Bonifacio Abbruzzi

Alles Feta – von süß bis herzhaft

Feta, „der“ bekannteste Käse Griechenlands, erfreut sich bereits seit vielen Jahren großer Beliebtheit in Deutschland. Allerdings kennen die meisten ihn hauptsächlich im Bauernsalat. Dabei kann der Feta viel mehr, als nur als Topping zu glänzen. An diesem Kochabend lernen wir einige spannende Variationen, von süß bis herzhaft, mit Feta kennen.

7110 Montag, 1.12., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 41 EUR
inkl. 20 EUR Lebensmittelumlage
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Mediterrane Küche – Frische Rezepte, aber günstig

Die mediterrane Küche bietet sehr viel Gemüse und Hülsenfrüchte. Sie strapaziert, gut geplant und durch den reduzierten Fleischverzehr, nicht so sehr den Geldbeutel. Aus den Zutaten Zucchini, Paprika, Bulgur, Bohnen usw. lassen sich leckere Speisen herstellen, die schick angerichtet auf Tellern auch optisch was hermachen. Die meisten Lebensmittel bekommen Sie auch beim Discounter.

7111 Montag, 27.10., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 29 EUR
inkl. 8 EUR Lebensmittelumlage
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Traditionelles von der griechischen Oma

In diesem Kurs steht die Hausmannskost auf dem griechischen Dorf auf dem Speiseplan. Brot und Tzatziki dürfen zu diesem Ausflug in Omas Küche nicht fehlen. Weißkohlrouladen mit Hackfleisch und Reis an Zitronensoße und Hühnchen in Zitronensoße geben einen Einblick in die Kochkünste der griechischen Oma. Zudem bereiten wir frische Pita zu mit selbst gemachten Teig und zweierlei Füllungen.

7112 Mittwoch, 24.9., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 41 EUR
Inkl. 22 EUR Lebensmittelumlage
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Kunterbunte Schwedenküche – Smaklig måltid

Seit dem Jahr 1996 im Besitz eines Schwedenhauses habe ich einige Gaumenfreuden der schwedischen Küche kennen und lieben gelernt. Heute Abend kreieren wir über Smörgåstårter (schwedischer Sandwich-Kuchen), Lachs-Pie und Kanelbullar noch einige andere Klassiker aus Schweden.

Hjärtligt Välkomna!

7113 Donnerstag, 30.10., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 46 EUR
Inkl. 25 EUR Lebensmittelumlage
Tanja Stotz

Kretas Küche

Die Küche Kretas ist nicht nur besonders gesund, sondern bietet authentisch griechische Kochkunst, die mit mediterranen Zutaten unverwechselbar geschmackvoll ist. Dakos, der kretische, herzhafter Zwieback, wird selbst hergestellt an diesem Abend. Boureki Chaniotiko, der Klassiker aus Chania, Pilzstifado und Schweinefilet mit Lauch stehen neben Dessert und der kretischen Fischsuppe auf dem Programm.

7115 Donnerstag, 2.10., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43 EUR
Inkl. 22 EUR Lebensmittelumlage
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Thanksgiving – Ein original amerikanisches Festmenü

Neun von zehn Amerikaner*innen essen „stuffed turkey“ zu Thanksgiving. Verschiedene Füllungen und Zubereitungsarten bringen Abwechslung. Lernen Sie, wie man einen saftigen Truthahn nach Originalrezept zubereitet. Daneben wird das Festmenü durch eine Vorspeise, passende Beilagen und einen Pumpkin pie ergänzt.

7131 Freitag, 14.11., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 49 EUR
Inkl. 28 EUR Lebensmittelumlage
Diane Haupt

Kap der guten Laune

Wir kochen typische Kap-Malayische-Gerichte aus Südafrika. Als Vorspeisen machen wir einen Fisch-Sambal und Samosas. Als Hauptgerichte sind Bobotie, ein Tomatenbriedie mit Lammfleisch und grüne Bohnen sowie ein Hühner-Curry mit verschiedenen Sambals vorgesehen. Dazu kommen glasierte Süßkartoffeln mit Ingwer und Slaphakskeentjies (Zwiebeln süß-sauer). Ein Malvenpudding bildet die Nachspeise.

7150 Samstag, 11.10., 8.45-13.15 Uhr
1 x 6 UStd., 44 EUR
inkl. 20 EUR Lebensmittelumlage
Dr. Loammi Wolf

Herbstliches Frankreich

Auf dem Menüplan stehen Mini-Auberginesoufles und oeufs tapanade mit einem Salatbouquet. Als Hauptgericht bereiten wir eine tarte confierter Ente und Spinat sowie Filet mignon mit Pflaumensauce zu. Dazu gibt es eine galette de pomme de terre (Kartoffeltarte) mit Steinpilzen und mehr. Als süßen Ausklang gibt es eine Croustade aux noix du Perigord (Walnusstorte).

7152 Samstag, 8.11., 8.45-13.15 Uhr
1 x 6 UStd., 44 EUR
Inkl. 20 EUR Lebensmittelumlage
Dr. Loammi Wolf

Tamilisch-indische Snacks und Süßspeisen

Der Snack zwischendurch ist fester Bestandteil der indischen Kultur und wird als Straßensnack überall erhältlich gerne für kurze Momente des gesellschaftlichen Miteinanders genutzt. Dem kommen wir in diesem Kurs nach. In der Gruppe bereiten wir nach traditionellen Rezepten beliebte Speisen wie Samosas oder Vadai-Rolls zu. Sie lernen außerdem die in Indien so beliebten Süßspeisen Gulab Jamun kennen und original Lassis zuzubereiten.

7160 Montag, 17.11., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 40 EUR
Inkl. 19 EUR Lebensmittelumlage
Kavitha Ranjan

KULINARISCHE KLASSIKER

Cremiges Risotto für kühle Herbsttage

An Herbsttagen ist ein Risotto ein Wohlfühlessen. Der italienische Klassiker schmeckt hervorragend mit saisonalem Gemüse wie Kürbis und Rotkohl, Pilzen, Esskastanien oder Walnüssen. Die Zubereitung ist leicht: Es braucht aber etwas Geschick, damit der Reis cremig bis sämig, aber dennoch bissfest wird. Das Gute an Risotto: Man kann je nach Gusto die Zutaten variieren. Kürbisrisotto zum Beispiel, mediterran mit Salbei oder asiatisch mit frischem Koriander und Kokosmilch abgeschmeckt.

7201 Montag, 24.11., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 36 EUR
Inkl. 15 EUR Lebensmittelumlage
Elisabeth Spaleck

Snack Boards – Kleine Häppchen, große Wirkung

Bunte Platten waren gestern: Inszenieren Sie perfekte Genussmomente mit stilvoll arrangierten Themen-Boards! Komponieren Sie farbenfrohe Arrangements, die Auge und Gaumen gleichermaßen verführen. Erleben Sie raffiniertes Fingerfood und andere warme und kalte Kleinigkeiten, die mit einfachen Techniken zum Blickfang werden. Begeistern Sie Ihre Gäste mit kunstvollen Snack-Kreationen auf Themen-Boards voller Geschmack und Ästhetik.

7203 Donnerstag, 29.1., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 44 EUR
Inkl. 23 EUR Lebensmittelumlage
Jutta Zacher

Halloween: Fingerfood-Rezepte

An Halloween kann man sich bei der Wahl seines Kostüms oder in der Küche einmal richtig kreativ ausleben. Gemeinsam mit anderen Menschen, die Freude am Kochen in Gesellschaft haben, bereiten wir verschiedene Fingerfoods in lockerer Atmosphäre zu. Die Rezepte dürfen passend zu diesem Event etwas ungewöhnlich sein. Es gibt einen Blut-Rot-Cocktail, Pecan-Chicken und Käse-Fingers sowie einen Spinnennetz-Käsekuchen.

7207 Freitag, 31.10., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 45 EUR
Inkl. 24 EUR Lebensmittelumlage
Diane Haupt

Eingemacht: Leckere Vorräte

Fein Eingemachtes mit saisonalem und regionalem Gemüse und Obst, hausgemachte Köstlichkeiten wie leckere Pestos, fruchtige Chutneys und überraschende Relishes werden wir heute Abend kreieren. Hinweis: Bitte Twist-Off Gläser oder Weck Gläser mit Deckel mitbringen.

7211 Montag, 22.9., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43 EUR
inkl. 22 EUR Lebensmittelumlage
Tanja Stotz

Wintergemüse: Vitamine ohne Ende

In diesem Kochkurs lernen wir die Vielseitigkeit von Kohl und Kürbis kennen. Sie sind entweder zusammen oder separat für unterschiedliche Gerichte einsetzbar. Die Zutaten werden regional angebaut und sind dadurch reich an Vitaminen und Inhaltsstoffen. Das schmeckt und ist gesund.

7221 Donnerstag, 6.11., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 45 EUR
inkl. 24 EUR Lebensmittelumlage
Volker Franz

Der wilde Kochkurs

Der Herbst und Winter sind die Jagdzeiten für Wildschwein, Reh und seine Gefährten. Wir werden verschiedene Fleischteile des Wildes verarbeiten und leckere Gerichte zubereiten. Sie lernen Tipps und Tricks, worauf es bei der Zubereitung ankommt. Bei der Herkunft des Fleisches achten wir darauf, dass es aus der näheren Region stammt.

7225 Dienstag, 2.12., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 54 EUR
inkl. 33 EUR Lebensmittelumlage
Volker Franz

Sharing dishes – gemeinsam genießen verbindet

- In Kooperation mit dem Verein ID55 - anders alt werden -

„Sharing dishes“ ist der aktuelle Trend in der Gastronomie. Es werden verschiedene warme und kalte Gerichte, vegetarisch oder nicht, je nach Aufwand von ein oder zwei Personen zubereitet, gleichzeitig auf den Tisch gebracht. Jede*r nimmt sich nach Belieben und kann möglichst viele verschiedene Speisen probieren. Das fördert nicht nur den kulinarischen Genuss, sondern auch den Austausch unter den Generationen. Die Gerichte sind meist unkompliziert, mal klassisch oder im modernen Gewand.

7247 Dienstag, 25.11., 17-20.45 Uhr
1 x 5 UStd., 45 EUR
inkl. 24 EUR Lebensmittelumlage
Jutta Zacher

Schmackhaft sparen – Kochen mit kleinem Budget

Auch mit kleinem Budget kann man frisch und gesund kochen. Entdecken Sie, wie sich mit saisonalen Zutaten köstliche Gerichte zaubern lassen, die den Geldbeutel schonen. Gemeinsam kreieren wir frische, gesunde Mahlzeiten aus wenigen, preiswerten Zutaten, nutzen Sonderangebote und verwandeln Reste in neue Highlights. Lernen Sie, wie bewusstes Kochen nicht nur Geld spart, sondern auch den Wert unserer Lebensmittel neu schätzen lässt.

7250 Dienstag, 4.11., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 29 EUR
inkl. 8 EUR Lebensmittelumlage
Jutta Zacher

Schnelle Küche nach Feierabend

Sie erfahren, wie man gesunde, ausgewogene Mahlzeiten ohne großen Zeitaufwand zaubern kann. Perfekt für stressige Tage und ideal, um ein oder zwei Personen oder auch die Familie glücklich zu machen. Es gibt einfache Rezepte, clevere Tipps und praktische Ideen für eine entspannte Alltagsküche.

7251 Freitag, 12.9., 17-21 Uhr
1 x 5 UStd., 42 EUR
inkl. 21 EUR Lebensmittelumlage
Jutta Zacher

Fine Dining – Die Kunst des exquisiten Genusses

Entdecken Sie die Geheimnisse der Spitzengastronomie in Ihrer eigenen Küche. Kreieren Sie raffinierte Gerichte mit handverlesenen Zutaten und präzisen Techniken, die Sie auch daheim zubereiten können. Erlernen Sie elegante Anrichtemethoden, die Ihre Kreationen zum visuellen Erlebnis machen. Komponieren Sie ein harmonisches Menü mit perfekt aufeinander abgestimmten Aromen. Verwandeln Sie gewöhnliche Mahlzeiten in außergewöhnliche kulinarische Erlebnisse - die Festtage können kommen.

7253 Donnerstag, 11.12., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 48 EUR
Inkl. 27 EUR Lebensmittelumlage
Jutta Zacher

FLEISCHLOS LECKER

Hülsenfrüchte – kleine bunte Kraftpakete

Vollgepackt mit wertvollen Inhaltsstoffen leisten die kleinen, bunten Kraftpakete einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung. Sie machen lange satt, sind kostengünstig und können wunderbar Fleisch ersetzen. Erfahren Sie an diesem Abend, wie vielseitig sie zum Beispiel als Aufstrich, Dip, Salat, Curry und Auflauf eingesetzt werden können.

7302 Dienstag, 23.9., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 37 EUR
Inkl. 16 EUR Lebensmittelumlage
Elisabeth Spaleck

Plant-Based: Für mehr Kreativität in der Küche

In diesem Kurs dreht sich alles um die kreative und gesunde Welt der pflanzlichen Küche, die Rezepte in neuem Licht präsentiert. Es 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, 11.11., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 45 EUR
inkl. 24 EUR Lebensmittelumlage
Tanja Stotz

Neue vegetarische Mezedes

Die Auswahl an griechischen Meze, den Vorspeisen Griechenlands, ist sehr vielfältig und reicht von Gemüsespezialitäten bis hin zu Gerichten aus Hülsenfrüchten, zu denen immer Salate, Brot und Tzatziki gereicht wird. Wir werden in diesem Kurs rote Beete, Blattspinat, rote und schwarze Linsen, Kichererbsen, Lauch, Pilze, Auberginen und Couscous zu leckeren Varianten verarbeiten.

7317 Dienstag, 30.9., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 41 EUR
inkl. 20 EUR Lebensmittelumlage
Bärbel Maria Laftsidis-Krüger

Vegan – American style

Vegane Ernährung ist nicht bloß ein Livestyle, sondern gesund, ethisch und so vielfältig. In diesem Kurs stellt die Dozentin amerikanische Trendrezepte der veganen Küche vor. Darunter sind ein Salat mit Birnen, Walnüsse und veganem Käse, Blumenkohl Schwarma, ein indisch angehauchter Auflauf sowie eine Feigen-Tarte.

7327 Freitag, 26.9., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 44 EUR
inkl. 23 EUR Lebensmittelumlage
Diane Haupt

Israelisch vegetarisch – Unsere Lieblingsrezepte

Der Trend israelisch-vegetarisch Kochen reißt nicht ab. In diesem Kurs werden Varianten von beliebten israelischen Rezepten mit frischen Kräutern, orientalischen Gewürzen und den in der israelisch-vegetarischen Küche nicht wegzudenkenden Hülsenfrüchten vorgestellt. Auf dem Speiseplan stehen selbst gemachte Falafel-Taschen, Mujadra, Linsensuppe nach Originalrezept und Pita Bedouin.

7328 Mittwoch, 1.10., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 44 EUR
inkl. 23 EUR Lebensmittelumlage
Diane Haupt

Orientalisch inspiriert

Wir freuen uns, Ihnen in diesem Kurs einige der kulinarischen Höhepunkte der orientalischen Küche vorstellen zu dürfen. Dazu gehören sowohl beliebte Klassiker wie gefüllte Weinblätter als auch vegetarische Kibbeh u.a.. Alle Gerichte sind raffiniert, aber dennoch einfach nachzukochen und eignen sich daher auch perfekt für zu Hause.

7340 Dienstag, 16.9., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 45 EUR
inkl. 24 EUR Lebensmittelumlage
Reem Abdelaziz



GETRÄNKE-GENUSS

Kakao-Zeremonie im Ruhrpott Stil

In dieser Kakao-Zeremonie erleben Sie „Ruhe und Genuss“. Das passt zum Advent. Wobei in dieser Zeremonie das Besondere darin besteht, dass wir die Verkostung weniger esoterisch, dafür bodenständig, wie das Ruhrgebiet gestalten. Lernen Sie verschiedene Rezepte auf der Basis von Rohkakao kennen. Erfahren Sie Wissenswertes und Hintergründe über die Zubereitung dieses edlen Getränks. Gemeinsam geben wir uns dem „Zauber des Kakaos“ hin. Für den Abschluss in „Ruhe und Stille“ empfehlen wir gemütliche Kleidung.

7500 Freitag, 28.11., 18-20.15 Uhr
1 x 3 UStd., 23 EUR inkl. 12 EUR Lebensmittelumlage
Claudia Schwarz-Albert

KOCHEN MIT KINDERN

Bitte beachten Sie: Die Entgelte in Erwachsenen-Kind-Kochkursen enthalten die Kerngebühr für eine erwachsene Person inkl. Lebensmittelumlage sowie die ermäßigte Lebensmittelumlage für ein begleitendes Kind. Es fällt für Kinder in Begleitung keine weitere Kerngebühr an. Für jedes weitere Kind wird ebenfalls nur die ermäßigte Lebensmittelumlage berechnet.

Plätzchen, Kekse, Cookies und Co. (Eltern-Kind-Backen)

Plätzchen, Kekse, Cookies und Co. bereiten Kinder und Erwachsene in diesem Kurs gemeinsam zu. Es werden verschiedene Sorten von traditionell bis modern zubereitet und am Ende geteilt, so dass jede Familie ganz unterschiedliche Varianten ausprobieren und miteinander teilen kann. Darunter sind die hübschen Linzer Kekse, Biscottis, Schokoladen-Erdnussbutter Ecken und mehr.

7603 Samstag, 29.11., 9.30-13.15 Uhr
1 x 5 UStd., 46 EUR für eine*n Erwachsene*n + ein Kind inkl. 18 bzw. 9 EUR Lebensmittelumlage
Diane Haupt

Nikolausbäckerei (Eltern-Kind-Backen)

Plätzchen waren gestern, heute gibt es Cookies zum Nikolaustag. Gemeinsam bereiten wir Sugar Cookies, Candy Cane Cookies und einige andere Sorten zu. Die sind nicht nur lecker und eignen sich perfekt zum Teilen, sondern sehen auch noch hübsch aus.

7604 Samstag, 6.12., 9.30 - 13.15 Uhr
1 x 5 UStd., 43 EUR für eine*n Erwachsene*n + ein Kind inkl. 16 bzw. 11 EUR LM-Umlage
Diane Haupt

Für die kalte Jahreszeit (Erwachsenen-Kind-Kochkurs)

Kinder und Erwachsene kochen gemeinsam Gerichte, die in die kalte Jahreszeit passen und das Zeug haben, neue Lieblingsgerichte zu werden. Im Fokus steht, dass diese Gerichte kinderleicht zubereitet werden können und dem Geschmack von Kindern entsprechen. Am Ende wird alles hübsch angerichtet, denn das Auge isst bekanntlich mit.

7605 Samstag, 17.1., 9.30-13.15 Uhr
1 x 5 UStd., 46 EUR für eine*n Erwachsene*n + ein Kind inkl. 18 bzw. 9 EUR Lebensmittelumlage
Jutta Zacher

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.

Kochen nach TCM: Leckere, alltagstaugliche Rezepte zur Stärkung des Wohlbefindens

In der „Traditionellen chinesischen Medizin“ (TCM) ist das Prinzip bekannt, dass die Ernährung maßgeblich die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv beeinflussen kann. Nach diesem Grundsatz gibt es in diesem Kurs alltagstaugliche Rezepte rund um den Tagesablauf. Frühstück, Mittag, Zwischenmahlzeit, Getränke und ein selbstgemachtes Gewürzsalz (zum Mitnehmen für zu Hause) runden diesen Kurs neben ein paar grundlegenden Informationen zum Kochen nach TCM ab. Wir verwöhnen uns kulinarisch und geben unserem Körper gleichzeitig die Energie, die er für einen ausgewogenen Tag benötigt.

7719 Samstag, 15.11., 11-14.45 Uhr
1 x 5 UStd., 45 EUR inkl. 12 EUR Lebensmittelumlage
Claudia Schwarz-Albert

Die Kunst der wilden Fermentation - Saisonales Gemüse

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

7720 Dienstag, 9.9., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 35 EUR inkl. 15 EUR Lebensmittelumlage
Gerlinde Schuhmann

7721 Mittwoch, 26.11., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 35 EUR inkl. 15 EUR Lebensmittelumlage
Gerlinde Schuhmann

Raffinierte Küche für Diabetiker*innen

Sie haben eine Vorliebe für leckeres Essen und legen Wert auf eine kalorienbewusste Ernährung? Dann passt dieser Kurs zu Ihnen! Unter der fachkundigen Anleitung einer Diätassistentin kochen wir gemeinsam leckere, orientalisch angehauchte Gerichte mit wenig Kalorien, die gleichsam raffiniert sind und den Kriterien ausgewogener Mischkost entsprechen. Die Rezepte sind mit viel Liebe ausgewählt, damit auch Feinschmecker*innen Neues ausprobieren und sich kulinarisch so richtig verwöhnen können.

Und keine Sorge: Die Rezepte sind auch zu Hause ganz einfach nachzukochen.

7730 Donnerstag, 25.9., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43 EUR inkl. 22 EUR Lebensmittelumlage
Reem Abdelaziz

Kochen für eine gesunde Leber

Unsere Leber ist ein echtes Multitalent: Sie entgiftet, speichert, baut auf und ab – und sie liebt gutes Essen! In diesem Kurs zeigen wir, wie man gesunde, leberfreundliche Gerichte zubereitet, die nicht nur gut tun, sondern auch super schmecken. Sie erfahren, welche Lebensmittel die Leber stärken, wie man mit frischen Zutaten einfache alltagstaugliche Gerichte zaubert. Außerdem gibt es Tipps für eine leberfreundliche Ernährung.

7732 Donnerstag, 13.11., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 43 EUR inkl. 22 EUR Lebensmittelumlage
Reem Abdelaziz

American Trend Superfood

Essen soll schmecken und uns nähren im ursprünglichen Sinne, also dem Körper Wohlergehen bringen. Diese Ansprüche erfüllen die aktuellen Trendrezepte aus Amerika, in denen Superfoods zum Einsatz kommen. So stehen an diesem Kochabend Smash Burger, Rosenkohl Salat oder Avocado Toast statt Fast Food auf dem Programm und bringen Abwechslung und Zufriedenheit in Ihren Speiseplan.

7733 Montag, 12.1., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 45 EUR inkl. 24 EUR Lebensmittelumlage
Diane Haupt

Emotionales Essen und Heißhunger verstehen - bewusst genießen

Kennen Sie das? Nach einem stressigen Tag, Frust oder Langeweile war die Schokolade plötzlich leer? Heißhunger kommt oft nicht vom Bauch, sondern vom Kopf. Und genau da setzen wir in diesem besonderen Kochkurs an.

In diesem Kurs lernen Sie sich und Ihre Gelüste besser verstehen. Wir antworten auf Fragen wie „warum emotionales Essen entsteht und wie man es erkennt“, „was wirklich hinter Heißhunger steckt (körperlich und emotional)“, „wie man achtsames Essen in den Alltag integrieren kann“ oder „welche Lebensmittel wirklich satt machen“.

Aber keine Sorge! Es geht nicht um Verzicht. Die Rezepte, die in diesem Kurs gemeinsam gekocht werden, bieten Genuss mit gutem Gefühl.

7734 Donnerstag, 15.1., 18-21.45 Uhr
1 x 5 UStd., 45 EUR inkl. 24 EUR Lebensmittelumlage
Reem Abdelazi



Bildungsurlaube nach dem AWBG NRW

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

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. In diesem Bildungsurlaub werden verschiedene Instrumente der Selbstfürsorge (z.B. Entspannung, 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

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis

Unruhige Zeiten und die alltäglichen Herausforderungen im Berufs- sowie Privatleben sorgen nicht selten für Stress und große Anspannung. In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen, Meditation und Entspannung ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten. Jede*r Teilnehmende*r hat die Möglichkeit, individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden. Bitte bringen Sie sofern vorhanden eine eigene Yogamatte und ein Yogakissen mit sowie bequeme Yogakleidung (Sportkleidung), eine Decke und Schreibzeug.

25B8392 di-fr, 14. - 17. Oktober 2025
Di-Do: 8.30-15.30h; Fr: 8.30-13.30h
32 UStd., 112 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Angelika Janka

Cool-Down statt Burn-out – Neue Kraft für Ihren Alltag

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden, Meditationstechniken, Methoden aus dem Achtsamkeitstraining sowie Übungen aus dem Integralen Yoga und der TCM. Ziel ist dabei, einen Zustand der körperlichen und geistigen Entspannung zu erfahren und die erlernten Methoden im Alltag umsetzen zu können. Darüber hinaus lernen Sie, die eigene Lebenssituation sowie Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren und hinsichtlich stressrelevanter Faktoren zu analysieren, um dadurch im Alltag Stress vorbeugen und reduzieren zu können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

25B8393 mo-fr, 20. - 24. Oktober 2025
Mo-Do: 9.15 - 15.15 Uhr, Fr: 8.15-12.45 Uhr
39 UStd., 154 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Birgit Sagna

Positive Psychologie: Stärken im beruflichen und privaten Alltag erkennen und einsetzen

Was macht mein Leben lebenswert? Mit diesem Thema beschäftigt sich die Positive Psychologie. Ziel ist es, Stärken, positive Eigenschaften und die eigene Resilienz zu verbessern. Im Bildungsurlaub wer-

den wir verschiedene Ansätze kennenlernen, um unsere Stärken zu erkennen und einzusetzen – sowohl für den privaten als auch für den beruflichen Kontext. Über welche Ressourcen verfüge ich? Wie kann ich gute Beziehung aufbauen? Wie kann ich meine Stärken nutzen, um besser mit Stress umzugehen? Wir starten mit kurze Theorieeinheiten und gehen dann in Einzel- und Gruppenarbeiten tiefer ins Thema. Praxisnahe, wissenschaftlich fundierte Übungen runden die Abschnitte ab. (Im Entgelt sind Lernmaterialien enthalten.)

25B8394 mo-do: 8.30-16 Uhr, fr: 8.30-13.30 Uhr, 20. - 24. Oktober 2025
40 UStd., 167 EUR
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Kathryn Ohm

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

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 Werkzeugkasten entsteht.

25B8396 mo-fr, 20. - 24. Oktober 2025
jeweils von 9 - 14.30 Uhr
38 UStd., 133 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Nathalie Bonk-Kleinschmidt

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

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.

25B8398 mo-fr, 13. - 17. Oktober 2025
jeweils von 9 - 16 Uhr
42 UStd., 154 EUR
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Bruno Martin