

1. Halbjahr 2010

Gesundheit Lernen

PROGRAMM



Inhaltsverzeichnis

Medizinische Fragen und Heilverfahren	2
Psychologische und pädagogische Fragen	6
Ernährung	6
Entspannung und Stressbewältigung	8
Autogenes Training • Meditation	12
Massagetechniken	14
Tai Chi • Qi Gong • Yoga	18
Körperschulung • Gymnastik • Bewegung	32
Walking • Nordic Walking	47
Was heißt hier behindert?	48
Auskunft und Beratung	49

Einleitung ●

Diese Broschüre bietet einen schnellen Überblick zu den gesundheitsfördernden und -bildenden Veranstaltungsangeboten der VHS Dortmund. Detaillierte inhaltliche und organisatorische Angaben zu den einzelnen Veranstaltungen und zu Beratungsmöglichkeiten finden Sie im Programmheft der VHS und im Internet unter www.vhs.dortmund.de. Bei Rückfragen wählen Sie die angegebenen Telefonnummern.

Unser Dank gilt besonders der **BKK Hoesch**, durch deren Unterstützung der Druck dieser Broschüre überhaupt erst möglich wurde.

Ihre Volkshochschule Dortmund

Herausgeber: BKK Hoesch und Volkshochschule Dortmund
Redaktion: Wilfried Mühlhaus, VHS
Verantwortlich: Heinz Bünger, VHS
Druck: ThyssenKrupp Printmedia GmbH, Duisburg

Körper(un-)verträgliche Werkstoffe in der Zahnmedizin

- Vortrag**
01-82101 Dr. Guido Schönwälder,
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 03.03.10, 19.30-21.00 Uhr, 2 UStd.
entgeltfrei

Zahnarztangst - und wie man sie für immer in den Griff bekommt

- Vortrag**
01-82103 Dr. Ingo Rölller
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Mittwoch, 24.03.10, 20.00-21.30 Uhr, 2 UStd.
entgeltfrei

Schlafstörungen

Zum Abschluss des Vortrags wird das Schlaflabor des Knappschaftskrankenhauses besichtigt und über die Untersuchungsmöglichkeiten informiert.

Im zweiten Teil der Veranstaltung werden Entspannung und Atemtechnik geübt. Es kommt zu einer physiologischen Ruhe des Nervensystems, der Organe und der Muskulatur, zu einer Balance von Körper und Geist. Bitte ISO-Matte oder Decke, ein Getränk und warme Socken mitbringen.

- Vortrag**
mit Diskussion und praktischen Übungen
01-82105 Eva Eigenbrod
Brackel, Knappschafts Krankenhaus
Wieckesweg 27
Dienstag, 02.03.10, 18.00-20.15 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Zufriedenes Leben nach der Sucht!?

Das Angebot wendet sich an abstinent lebende alkohol- oder medikamentenabhängige Menschen sowie an deren Angehörige, Freunde oder Kollegen.

- Wochenendseminar**
01-82202 Ursula Bobitka/Jürgen Paul
Sundern, Haus Berghoff, In der Ecke 6
Freitag, 25.06.10, 19.00-22.00 Uhr
Samstag, 26.06.10, 9.00-17.00 Uhr
Sonntag, 27.06.10, 9.00-14.00 Uhr
80,00 Euro
Abfahrt: 17:00 Uhr, Busbahnhof,
Königswall; Anmeldung bis 28. Mai

Ausführlichere Informationen unter: 0231-50 24716

Koreanische Handakupunktur

Für Materialien entstehen pro Seminar zusätzliche Kosten von 6,00 Euro.

Grundseminar

Teil 1: Grundlagen

Tagesseminar

01-82201

Ho-Jung Böhmer

Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

Samstag, 20.02.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.

32,00 Euro

Grundseminar

Teil 2: Aufbau des Bewegungsapparates

Tagesseminar

01-82203

Ho-Jung Böhmer

Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

Sonntag, 21.02.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.

32,00 Euro

Aufbauseminar

Teilnahmebedingung: Erfahrung in der Anwendung und Praxis der Handakupunktur. Bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit dem Programmbereich (Tel. 50-2 47 16) nehmen.

Tagesseminar

01-82204

Ho-Jung Böhmer

Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

Sonntag, 18.04.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.

32,00 Euro



Die Klassische Homöopathie

Medizin der Zukunft

Vortrag

01-82205

Hildegard Klingberg

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Dienstag, 16.03.10, 20.00-21.30 Uhr, 2 UStd.

entgeltfrei

Allgemeiner Entgelthinweis:

Das Entgelt enthält für Kurse und Seminare einen Sachkostenbeitrag von 0,10 Euro je Unterrichtsstunde für Unterrichtsmaterial bzw. die Nutzung der Fachraum- und/oder Lehrmittelausstattung.

Sommerzeit – Urlaubszeit – Reisezeit?

Die homöopathische Hausapotheke

Vortrag

01-82206

Tina Köster

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Donnerstag, 06.05.10., 19.30-21.00 Uhr, 2 UStd.
entgeltfrei

Kuren mit Schüßlersalzen

für Gesundheit und Wohlbefinden

In diesem Vortrag sollen Sie einerseits Wissenswertes über die Schüßlersalze erfahren, andererseits werden Schüßleranwendungen zu den Themen "Probleme der Körperabwehr (Immunsystem) und des Bewegungsapparates", "Anti-Stress-Kur", "Entschlackungskur", "Darmkur", etc. vorgestellt.

Vortrag

01-82208

Barbara Priggemeier

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Dienstag, 20.04.10, 19.30-21.45 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Informationen über Krebs

in der Naturheilkunde

Vortrag

01-82210

Dr. Eva Bartsch

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Montag, 17.05.10, 19.30-21.00 Uhr, 2 UStd.
entgeltfrei

Mit Bach-Blüten die Balance finden

Bach-Blüten können helfen, gelassener und selbstbewusster durch Wechseljahre und Wandlungsprozesse zu gelangen.

Vortrag

01-82211

Ingeborg Bartsch-Seeliger

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Donnerstag, 28.01.10, 17.00-19.15 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Schmerz lass nach – Vitalwellen-Therapie

Vortrag

01-82213

Barbara Priggemeier

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Dienstag, 09.02.10, 19.30-21.45 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Kinderrückenschule: Wie stärken wir unseren Kindern den Rücken?

Dieses Seminar richtet sich an Erzieher/innen aus Kindertageseinrichtungen, Grundschullehrer/innen und interessierten Eltern.

Tagesseminar

01-82215 Tina Kafol
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 06.03.10, 14.00-16.15 Uhr, 3 UStd.
12,00 Euro

Heilpraktiker werden – aber wie?

Kursinhalte: Arbeitsorganisation, Fachliteratur, Gesetze – Was darf ein/e Heilpraktiker/in – was nicht? Prüfungskosten, Zugangsvoraussetzungen für die amtsärztliche Prüfung.

Tagesseminar

01-82216 Peter Kluge
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 24.04.10, 11.30-16.30 Uhr, 6 UStd.
24,00 Euro

Heil- und Wildkräuterkunde

Ein Mittsommer-Spaziergang durch Dortmund-Mengede

Der Rundgang findet bei jedem Wetter statt, wetterfestes Schuhwerk ist empfehlenswert. Für eine Teeprobe entsteht 1,00 Euro als Zusatzkosten (bei der Dozentin zu entrichten).

Exkursion

01-82300 Karin Wirsching
Mengede, **Treffpunkt:** Durchgang neben der Remigius-Apotheke, Mengeder Markt
Samstag, 19.06.10, 12.00-18.00 Uhr, 6 UStd.
18,00 Euro

EASY WEIGHT – Abnehmen beginnt im Kopf

Entdeckung wichtiger Ressourcen und neuer Ess- und Bewegungsmöglichkeiten. Lesetipp: Cora Besser-Siegmund: Easy Weight

Infoabend zum Kurs

01-82303 Annette U. Steup
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 29.01.10, 18.30-20.45 Uhr, 3 UStd.
entgeltfrei

Kurs zum Trainingsprogramm

01-82305 Annette U. Steup
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Freitag, ab 19.02.10, 18.30-20.45 Uhr
30 UStd., 120,00 Euro

Ausführlichere Informationen unter: 0231-50 24716

Frauengesunde Ernährung in den Wechseljahren

Vortrag

01-82307

Ingeborg Bartsch-Seeliger,
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Donnerstag, 25.02.10, 17.00-19.15 Uhr 3 UStd.
entgeltfrei



Neurodermitis

– welche Rolle spielt die Ernährung?

Vortrag

01-82308

Andrea Witthohn
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Donnerstag, 10.06.10, 19.30-21.00 Uhr, 2 UStd.
entgeltfrei

Psychologische und pädagogische Fragen

Vorträge, Kurse und Seminare zu psychologisch-pädagogischen Fragestellungen finden Sie im VHS-Programmheft auf den **Seiten 158 ff.** Ausführlichere Informationen zu den Themen unter 0231-50 22 435

Ernährung

Lebensmittelumlagen sind im Entgelt enthalten.

Vegetarische indische Küche

9,50 Euro Lebensmittelumlage.

01-87320

Vipan Wahi
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 13.03.10, 10.00-14.00 Uhr, 5 UStd.
26,50 Euro

01-87322

Vipan Wahi
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 12.06.10, 10.00-14.00 Uhr, 5 UStd.
26,50 Euro

Ausführlichere Informationen unter: 0231-50 24716

Peruanische Küche

Lebensmittelumlage 8,50 Euro.

- 01-87244** Patricia Hohlsiepe-Contreras
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 13.02.10, 10.00-14.00 Uhr, 5 UStd.
25,50 Euro

Vegetarische vietnamesische Küche

Lebensmittelumlage 8 Euro.

- 01-87336** Dr. Viet-Dung Ngo
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 03.07.10, 10.00-14.00 Uhr, 5 UStd.
25,00 Euro

Ernährung praktisch – gesundheitsförderlich, wohlbefindlich und genussvoll

15 Euro Lebensmittelumlage für beide Kursabende.

- 01-87412** Maria Hemker
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
2 x Mittwoch, ab 21.04.10, 17.45-21.45 Uhr
10 UStd., 49,00 Euro

**Gefäße für die Reste und Getränke
für den eigenen Verbrauch bitte mitbringen!**

Single Cooking

Die gesunde schnelle Küche für eine Person.

8 Euro Lebensmittelumlage.

- 01-87424** Monique Buder
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 11.06.10, 17.45-21.45 Uhr, 5 UStd.
25,00 Euro

Leichte Bürosnacks und Salate

7 Euro Lebensmittelumlage.

- 01-87428** Monique Buder
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 29.05.10, 10.00-14.00 Uhr, 5 UStd.
24,00 Euro

Gesund Frühstück

6 Euro Lebensmittelumlage.

- 01-87432** Monique Buder
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 06.03.10, 10.00-13.15 Uhr, 4 UStd.
19,60 Euro

Ausführlichere Informationen unter: 0231-50 24720

Oh du schöne Spargelzeit

Von Vorspeisen und Suppen, über Spargel satt bis zu internationalen Spezialitäten. Denn - nichts gegen Spargel schlicht mit Butter und Kartoffeln - ein bisschen mehr hat er schon zu bieten. Schade, dass nur einmal im Jahr Spargelsaison ist.

10,50 Euro Lebensmittelumlage.

01-87464

Oliver Skoluda

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Samstag, 08.05.10, 10.00-14.00 Uhr, 5 UStd.

27,50 Euro



Der Programmbereich **Kochen und Ernährung** hält für Interessierte über 40 weitere kulinarische Angebote vor: vom **Basiswissen Kochen** über **Kochen International**, **Kochen von A-Z** bis hin zu **Eltern-Kind-Angeboten**. Schauen Sie im VHS-Programmheft auf die Seiten **179 ff.**

Entspannung und Stressbewältigung

Hinweis für alle Entspannungs- und Stressbewältigungsangebote: Bitte bequeme Kleidung tragen, zwei Decken oder eine Iso-Matte, warme Socken und ein Kissen mitbringen.

Schluss mit dem Stress

Belastungen am Arbeitsplatz erfolgreich bewältigen

Auf Wunsch wird ein ausführliches Seminarprogramm zugeschickt.

● **01-83001**

Bildungsurlaub

Sabine Olier

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Mittwoch, 17.03.10, bis Freitag, 19.03.10

je 8.30-15.30 Uhr, 24 UStd., 93,60 Euro

Anmeldung bis 05.03.2010

Bildungsurlaubsberechtigzte bis 29.01.2010

Ausführlichere Informationen unter: 0231-50 24720

Schmerz lass nach!

Schmerzprävention und -linderung durch sanfte Tiefenentspannung

- **01-83003** Monika Scharmacher
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Dienstag, ab 19.01.10, 19.30-21.00 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- **01-83004** Monika Scharmacher
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Dienstag, ab 20.04.10, 19.30-21.00 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Therapeutic Touch und Energietraining

- 01-83011** **Tagesseminar**
Rita Rose
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 27.02.10, 10.00-16.00 Uhr, 7 UStd.
27,30 Euro

Medizinisch empfohlen: mentales Stressmanagement

- **01-83013** **Tagesseminar**
Dr. Johannes Koepchen
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 06.03.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Stressbewältigung – Tiefenentspannung – Positives Denken

- **01-83021** **Wochenendseminar**
Dr. Helmut Brünger
Volkshochschule, Hansastr. 2-4- 4
Samstag, 06.03.2010, 9.30-16.30 Uhr
Sonntag, 07.03.2010, 9.30-16.30 Uhr
16 UStd., 62,40 Euro

Stress- und Emotionalmanagement mit "EFT"

- 01-83040** **Tagesseminar**
Peter Kluge
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Sonntag, 18.04.10, 11.00-16.30 Uhr, 7 UStd.
27,30 Euro

Klopfe Dich stressfrei – neue Wege

zu mehr Gelassenheit

01-83031 **Wochenendseminar**
Barbara Frien
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 19.03.10, 18.45-21.45 Uhr
Samstag, 20.03.10 9.30-16.30 Uhr
12 UStd., 46,80 Euro

Sommer-VHS

01-83032 **Wochenendseminar**
Barbara Frien
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 09.07.10, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 10.07.10, 9.30-16.30 Uhr
46,80 Euro

Prüfungsangst – und wie man sie in den Griff bekommt

01-83050 Sommer-VHS
Tagesseminar
Christa Zaremba-Rüdiger
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Sonntag, 11.07.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Entspannungsverfahren

Eurythmie – sich anders bewegen

Workshop zum Kennenlernen

01-83101 **Tagesseminar**
Barbara Wagner
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
Samstag, 13.03.10, 10.00-16.00 Uhr, 7 UStd.
28,00 Euro

Erholsamer Schlaf leicht erlernt – nach dem Sounder Sleep System

Diese Informationsveranstaltung bietet neben theoretischen Informationen zum Sounder Sleep System die Möglichkeit, exemplarische einige Übungen dieser innovativen Selbstheilungsmethode kennen und üben zu lernen.

01-83111 **Informationsveranstaltung**
Petra von Koeding
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 19.03.10, 18.30-20.45 Uhr, 3 UStd.
11,70 Euro

Sinnvoll entspannen – aber wie?

Vorgestellt werden: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Massagetechniken, Feldenkrais, Meditation, Atemtechniken, Qi Gong und Phantasiereisen

Sommer-VHS

- **01-83121** Andrea Goslawski
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 14.08.10, 9.30-16.30 Uhr
Sonntag, 15.08.10, 9.30-16.30 Uhr
62,40 Euro

Atemtraining

Der "erfahrbare Atem" nach Prof. Ilse Middendorf

Wochenendseminar

- 01-83151** Claudia Wichern
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 16.04.10, 17.00-20.15 Uhr
Samstag, 17.04.10, 9.15-16.30 Uhr
Sonntag, 18.04.10, 10.00-13.15 Uhr
62,40 Euro

Atmung und Entspannung mit dem Didgeridoo

Workshop für Anfänger/innen

Ziel des Seminars ist das Erlernen der Zirkularatmung.

Tagesseminar

- 01-83153** Fedor Vitus Thadeusz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 20.03.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Sommer-VHS

Tagesseminar

- 01-83154** Fedor Vitus Thadeusz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 10.07.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Anfängerkurs

- **01-83201** Barbara Maria Piel
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Mittwoch, ab 20.01.10, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd., 62,40 Euro

- **01-83202** Barbara Maria Piel
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Mittwoch, ab 21.04.10, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd., 62,40 Euro

Ausführlichere Informationen unter: 0231-50 22435

Entspannungstraining

Der sanfte Weg zur Ruhe, Konzentration, Gesundheit

- **01-83211** Alfred Ludwig
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Donnerstag, ab 21.01.10
20.30-21.30 Uhr, 13 UStd.
40,00 Euro
- **01-83212** Alfred Ludwig
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Donnerstag, ab 15.04.10
20.30-21.30 Uhr, 13 UStd.
40,00 Euro

Autogenes Training • Meditation

Bitte bequeme Kleidung tragen, zwei Decken und warme Socken mitbringen. Die Angebote ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Entspannung im Alltag: Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

Die abwechslungsreiche Einübung der beiden Entspannungsverfahren wird durch praktische Informationen ergänzt, kleinere Bewegungsübungen werden in den Unterricht integriert.

- **01-83221** Ute Fricke
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
10 x Donnerstag, ab 04.03.10, 19.30-21.00 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro

Autogenes Training (AT)

Einführungskurse

Die Kurse bieten eine Einführung in die klassische Entspannungstechnik nach Prof. Dr. J. H. Schultz, deren Erlernen häusliches Training erfordert.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder eine Gymnastik-Matte mit.

- **01-83301** **Vormittagskurs**
Astrid Palitz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Donnerstag, ab 21.01.10, 9.30-11.00 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

- **01-83311** **Abendkurse**
Gerlinde Rinkewitz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Dienstag, ab 19.01.10, 18.15-19.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

- **01-83312** Gerlinde Rinkewitz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Dienstag, ab 27.04.10, 18.15-19.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- **01-83313** Gerlinde Rinkewitz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Dienstag, ab 19.01.10, 20.00-21.30 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- **01-83314** Gerlinde Rinkewitz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Dienstag, ab 27.04.10, 20.00-21.30 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- **01-83315** Gerlinde Rinkewitz
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
8 x Donnerstag, ab 21.01.10, 18.30-20.00 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Autogenes Training für Eltern und Kinder

Der Unterricht ist kindgemäß gestaltet, die Kinder sollten mindestens 8 Jahre und maximal 11 Jahre alt sein.

- **01-83351** Gerlinde Rinkewitz
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
8 x Donnerstag, ab 21.01.10, 16.30-18.00 Uhr
16 UStd., 32,00 Euro
Pauschalpreis für 1 Erwachsenen und 1 Kind

Meditation

Zen-Meditation in klassischer buddhistischer Form

- 01-83401** Horst Kaemmerling
Aplerbeck, Westf. Zentrum für Psychiatrie
Marsbruchstr. 179
Haus 29, Räume der Bewegungstherapie
5 x Mittwoch, ab 03.02.10, 18.30-20.45 Uhr
15 UStd., 58,50 Euro
- 01-83402** Horst Kaemmerling
Aplerbeck, Westf. Zentrum für Psychiatrie
Marsbruchstr. 179
Haus 29, Räume der Bewegungstherapie
5 x Mittwoch, ab 19.05.10, 18.30-20.45 Uhr
15 UStd., 58,50 Euro

Ausführlichere Informationen unter: 0231-50 22435

Pilgern – vom äußeren zum inneren Weg –

Die Kora um den heiligen Berg Kailash

- 01-83411** Rainer Martin
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Sonntag, 07.03.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Stille Sitzmeditation, Body-Scan und einfache Yogahaltungen.

- 01-83421** **Tagesseminar**
Sabine Olier
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 13.03.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

- 01-83422** **Tagesseminar**
Sabine Olier
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 12.06.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Reden ist Silber...

Schweigetag

Den TeilnehmerInnen ist es gestattet, individuelle Pausen einzulegen.

- 01-83450** **Tagesseminar**
Lothar Wendler
Huckarde, Begegnungszentrum Deusen
Deusener Str. 215
Samstag, 17.04.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Massagetechniken

Bitte mitbringen: Massageöl, Kissen oder Nackenrolle, Handtuch, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.

Wichtiger Hinweis:

Da die Einheiten als Partnerübungen durchgeführt werden, ist es notwendig, sich zu zweit, also mit Partner/in, Freund/in, Familienangehörigen oder Bekannten, anzumelden!

Shiatsu

Entspannung durch Berührung

- 01-83501** **Tagesseminar**
Sabine Bruchmann-Allek
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 30.01.10, 11.00-16.00 Uhr, 6 UStd.
23,40 Euro

Sommer-VHS

Tagesseminar

- 01-83502** Sabine Bruchmann-Allek
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 24.07.10, 11.00-16.00 Uhr
6 UStd., 23,40 Euro

Shiatsu und Hot Stone-Massage

Seminar für Frauen

Im Entgelt ist eine Materialkostenpauschale von 5,00 Euro enthalten.

Tagesseminar

- 01-83503** Sabine Bruchmann-Allek
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Sonntag, 31.01.10, 11.00-16.00 Uhr, 6 UStd.
28,40 Euro

Entspannungsmassage

Eine Einführung in die klassische Massage

Wochenendseminar

- 01-83511** Maike Zürn
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 06.02.2010, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 07.02.2010, 10.00-16.00 Uhr
14 UStd., 54,60 Euro

Wochenendseminar

- 01-83512** Maike Zürn
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 24.04.2010, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 25.04.2010, 10.00-16.00 Uhr
14 UStd., 54,60 Euro

Entspannungsmassage

bei Rücken- und Nackenbeschwerden

Tagesseminar

- 01-83541** Monika Wagner
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Sonntag, 28.02.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Tagesseminar

- 01-83542** Monika Wagner
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 29.05.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro

Tuina-Akupressur

Eine manuelle Therapie der traditionellen chinesischen Medizin.

TUINA-Baustein

– **Rücken, Schultern, Nacken**

Tagesseminar

01-83521

Alfred Ludwig

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Samstag, 20.02.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.

31,20 Euro

TUINA-Baustein

– **Entspannung, und Vitalisierung**

Tagesseminar

01-83522

Alfred Ludwig

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Samstag, 24.04.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.

31,20 Euro

TUINA-Baustein

– **Kopf und Atmung**

Tagesseminar

01-83524

Alfred Ludwig

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Samstag, 19.06.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.

31,20 Euro

Aromamassage

Verschiedene Massagen mit ätherischen Ölen

Wochenendseminar

01-83531

Barbara Köpke

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Freitag, 26.02.10, 18.00-21.15 Uhr

Samstag, 27.02.10, 9.30-16.30 Uhr

12 UStd., 46,80 Euro

Ayurveda-Massage

Eine Einführung in Abhyanga, die traditionelle indische Selbstkörpermassage. Einzelanmeldung möglich.

Wochenendseminar

01-83551

Zhivka Zhivkova

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Freitag, 12.03.10, 18.00-21.15 Uhr

Samstag, 13.03.10, 10.00-13.15 Uhr

8 UStd., 31,20 Euro

Breuss-Massage

Eine sanfte und gefühlvolle Massage mit Johanniskraut-Öl, die Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule lösen kann.

Tagesseminar

01-83561 Barbara Priggemeier
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 13.03.10, 12.00-16.45 Uhr, 6 UStd.
23,40 Euro

Klangschalen

Klangschalenmassagen wirken durch den Klang den wir über die Ohren aufnehmen. Und sie wirken durch die Vibrationen, die wir im ganzen Körper spüren können. Einzelanmeldung möglich.

Tagesseminar

01-83571 Andreas Scholly
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Sonntag, 14.03.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
31,20 Euro



Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Kissen, farbige Stifte und Schreibblock.

Wochenendseminar

01-83581 Barbara Köpke
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 16.04.10, 18.00-21.15 Uhr
Samstag, 17.04.10, 9.30-16.30 Uhr
12 UStd., 46,80 Euro

NUAD BO RARN

Traditionelle Thai-Yoga-Heilmassage

Wochenendseminar

01-83591 Andreas Scholly
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 07.05.10, 18.00-21.15 Uhr
Samstag, 08.05.10, 9.30-16.30 Uhr
12 UStd., 46,80 Euro

Aqua-Relax

Massage, Bewegung, Tiefenentspannung

Im Entgelt ist ein Sachkostenbeitrag von 2,00 Euro für Obst und Getränke enthalten.

Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, Badeschlappen, Handtuch, Seife, bei empfindlichen Ohren auch Ohrstöpsel, am besten aus Silicon. Bitte zu zweit anmelden (**siehe Hinweis**).

Einführungskurs
01-83602 Heike Draheim
Hörde, Bewegungsbad des Hüttenhospitals
Am Marksbach 28
3 x Donnerstag, ab 15.04.10, 19.15-21.30 Uhr
9 UStd., 51,60 Euro

Wohlfühlabende für Frauen
Tagesseminar
01-83604 Heike Draheim
Hörde, Bewegungsbad des Hüttenhospitals
Am Marksbach 28
Donnerstag, 06.05.10, 19.15-21.30 Uhr, 3 UStd.
21,70 Euro

Sommer VHS
Tagesseminar
01-83606 Heike Draheim
Hörde, Bewegungsbad des Hüttenhospitals
Am Marksbach 28
Donnerstag, 15.07.10, 19.15-21.30 Uhr, 3 UStd.
21,70 Euro

Tai Chi • Qi Gong • Yoga

Bitte bequeme Kleidung tragen, zwei Decken und Gymnastikschuhe mitbringen. Die Angebote ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Tai Chi Chuan

Gelehrt werden zwei verschiedene Richtungen, dieser alten chinesischen Bewegungs- und Verteidigungskunst, die sich in Nuancen unterscheiden: der ruhige, sanfte Yang-Stil und der etwas dynamischere Chen-Stil.

Kurse für Anfänger/innen
Yang-Stil
01-84001 Hermann Jordan
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Montag, ab 18.01.10, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Yang-Stil

01-84004 Hermann Jordan
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Montag, ab 19.04.10, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Yang-Stil, 10-er Form

● **01-84005** Birgit Mokross
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
12 x Dienstag, ab 09.02.10
19.35-21.05 Uhr, 24 UStd.
72,00 Euro

Die 5 Elemente in der Sommer-VHS Sommer-VHS

01-84002 Hermann Jordan
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
4 x Dienstag, ab 13.07.10, 17.00-18.30 Uhr
8 UStd., 24,00 Euro

Kurse für Fortgeschrittene Yang-Stil

01-84007 Hermann Jordan
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Montag, ab 18.01.10, 19.45-21.15 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

01-84008 Hermann Jordan
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Montag, ab 19.04.10, 19.45-21.15 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Tai Chi Chuan Chen-Stil, Anfängerkurse

● **01-84051** Holger Samlowski
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Mittwoch, ab 03.02.10, 20.15-21.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

● **01-84052** Holger Samlowski
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Mittwoch, ab 21.04.10, 20.15-21.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

● **01-84053** Jens Frieling
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
8 x Dienstag, ab 19.01.10, 18.25-19.55 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

● **01-84054** Jens Frieling
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
8 x Dienstag, ab 20.04.10, 18.25-19.55 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Qi Gong

Die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammenden langsamen, fließenden Bewegungsübungen des Qi Gong, verbunden mit dem eigenen ruhigen Atemrhythmus, unterstützen und stärken die den Körper durchströmende Lebenskraft (Qi), stimulieren den Fluss der jedem Menschen innewohnenden Lebensenergie.

Mit Qi Gong durch das chinesische Drachentor gehen... Gesundheitspflege mit Meister Long Jun

01-84301 Jun Zhang/Karin Zhang
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Sonntag, 21.03.10, 10.00-16.30 Uhr, 8 UStd.
28,00 Euro

Tagesseminare zum Kennenlernen

01-84305 Elke Recks
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
Sonntag, 28.02.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
28,00 Euro

01-84306 Elke Recks
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
Sonntag, 25.04.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
28,00 Euro

Qi Gong für Anfänger/innen

Yangsheng-Stil

01-84311 Alfred Ludwig
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Donnerstag, ab 21.01.10, 19.15-20.15 Uhr
13 UStd., 40,00 Euro

Qi Gong Yangsheng-Stil

01-84312 Alfred Ludwig
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Donnerstag, ab 15.04.10, 19.15-20.15 Uhr
13 UStd., 40,00 Euro

01-84315 Betty Schramm
Brackel, Balou e.V., Oberdorfstr. 23
8 x Mittwoch, ab 27.01.10, 19.30-21.00 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

01-84316 Betty Schramm
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
8 x Mittwoch, ab 21.04.10, 19.30-21.00 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Qi Gong Yangsheng-Stil

● **01-84321** Alfred Ludwig
Hombruch, Marien-Hospital, Gablonzstr. 9
10 x Dienstag, ab 19.01.10, 19.45-20.45 Uhr
13 UStd., 40,00 Euro

Qi Gong Yangsheng-Stil

● **01-84322** Alfred Ludwig
Hombruch, Marien-Hospital, Gablonzstr. 9
10 x Dienstag, ab 13.04.10, 19.45-20.45 Uhr
13 UStd., 40,00 Euro

Senioren-Qi Gong – ein altersangepasstes Übungsprogramm

● **01-84331** Alfred Ludwig
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Mittwoch, ab 27.01.10, 9.30-11.00 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

● **01-84332** Alfred Ludwig
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Mittwoch, ab 21.04.10, 9.30-11.00 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Qi Gong in der Sommer-VHS

Auch im Sommer während der Ferien: Qi Gong kennen lernen, üben und praktizieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder ersatzweise dicke Socken, eine Decke oder Iso-Matte, Sitzkissen.

Sommer-VHS

● **01-84341** Alfred Ludwig
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
2 x Samstag, ab 28.08.10, 9.30-16.30 Uhr
16 UStd., 56,00 Euro

Qi Gong mit Kindern – eine berufliche Fortbildung für pädagogische Berufe

In diesem dreitägigen Fortbildungsseminar werden die Theorie und Praxis vermittelt, um danach mit Kindern Qi Gong praktizieren zu können. Im Kursentgelt sind Kosten für Unterrichtsmaterial in Höhe von 30,00 Euro enthalten.

Wochenendseminar

01-84351 Birgit Mokross
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Freitag, 12.03.2010, 15.00-21.30 Uhr
Samstag, 13.03.2010, 9.30-16.30 Uhr
Sonntag, 14.03.2010, 9.30-16.30 Uhr
24 UStd., 150,00 Euro

Im Fluss der Lebensenergie

Stressbewältigung durch Qi Gong und meditativen Tanz

Tagesseminar

01-84361

Elke Recks

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Sonntag, 07.03.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.

28,00 Euro

Ausdruck finden mit Körper und Geist

Eine Kombination von Yoga, Ausdrucksmalen, kreativem Tanz und Chanten

Wochenendseminar

01-84371

Marie Hänel/Ursula Gelzinnus

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Samstag, 08.05.10, 9.30-16.30 Uhr

Sonntag, 09.05.2010, 10.00-14.00 Uhr

13 UStd., 45,50 Euro

Yoga

Bitte bequeme Kleidung tragen, zwei Decken oder Iso-Matte und warme (rutschfeste) Socken mitbringen.

Hatha Yoga

Die Kurse sind, wenn nicht ausdrücklich gekennzeichnet, sowohl für Anfänger/innen wie auch für Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Sie bieten für die einen den systematischen Einstieg ins Hatha-Yoga, die klassische Form des Yoga, für die anderen eine Möglichkeit zum vertiefenden Üben.

Hatha-Yoga am Wochenende

Übungen in Anlehnung an den Yoga-Lehrer BKS Iyengar

- 01-84503 Ilka Klapprott
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
5 x Samstag, ab 27.02.10, 10.00-12.15 Uhr
15 UStd., 52,50 Euro
- 01-84504 Ilka Klapprott
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
5 x Samstag, ab 24.04.10, 10.00-12.15 Uhr
15 UStd., 52,50 Euro
- 01-84506 Ilka Klapprott
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
5 x Samstag, ab 12.06.10, 10.00-12.15 Uhr
15 UStd., 52,50 Euro

Lach-Yoga

Lachen ist gesund – auch ohne Grund

Vortrag über die Hintergründe des Lachens mit praktischen Lachübungen.

Vortrag

01-84509

Veronika Spogis

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Donnerstag, 18.03.10, 19.00-21.15 Uhr, 3 UStd.

9,00 Euro

Anmeldung erforderlich

Yoga mit Power

Eine Einführung in ein dynamisches Yoga-Training

Wochenendseminar

● 01-84511

Martina Hannelore Kraft

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

Freitag, 05.02.2010, 18.00-21.15 Uhr

Samstag, 06.02.2010, 9.30-12.30 Uhr

8 UStd., 28,00 Euro

Vini-Yoga für sehbehinderte und blinde Menschen

● 01-84515

Kirsten Nagel

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

9 x Mittwoch, ab 27.01.10, 19.45-21.15 Uhr

18 UStd., 54,00 Euro

● 01-84516

Kirsten Nagel

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 19.45-21.15 Uhr

18 UStd., 54,00 Euro

Hatha Yoga – Kurs für Eltern und Kinder

Der Unterricht ist kindgemäß gestaltet, er wird durch Bewegungsspiele, Phantasie Reisen und kreatives Malen aufgelockert. Die Kinder sollten mindestens 8 Jahre und maximal 12 Jahre alt sein. Integraler Bestandteil ist ein Abendtermin nur für Eltern. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

● 01-84521

Kirsten Nagel

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

9 x Montag, ab 18.01.10, 17.45-18.45 Uhr

12 UStd., 24,00 Euro

Pauschalpreis für 1 Erwachsenen und 1 Kind

● 01-84522

Kirsten Nagel

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

9 x Montag, ab 26.04.10, 17.45-18.45 Uhr

12 UStd., 24,00 Euro

Pauschalpreis für 1 Erwachsenen und 1 Kind

Ausführlichere Informationen unter: 0231-50 22435

BKK

BKK

Hatha Yoga

- **01-84531** **Wochenendseminar zum Kennenlernen**
Inga Veit
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 20.03.2010, 10.00-15.30 Uhr
Sonntag, 21.03.2010, 10.00-15.30 Uhr
12 UStd., 42,00 Euro
- **01-84532** **Sommer VHS**
Wochenendseminar zum Kennenlernen
Inga Veit
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 07.08.2010, 10.00-15.30 Uhr
Sonntag, 08.08.2010, 10.00-15.30 Uhr
12 UStd., 42,00 Euro
- **01-84541** **Kurse für AnfängerInnen**
und Fortgeschrittene
Andrea Scheu
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 15-10.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84542** Andrea Scheu
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 9.15-10.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84543** Marie Hänel
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Montag, ab 18.01.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84545** Marie Hänel
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Montag, ab 18.01.10, 19.45-21.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84546** Marie Hänel
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Montag, ab 19.04.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84547** Michael Müller
Petri-Grundschule, Beurhausstr. 15-17
Ecke Luisenstraße
9 x Dienstag, ab 19.01.10, 20.15-21.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84548** Michael Müller
Petri-Grundschule, Beurhausstr. 15-17
Ecke Luisenstraße
9 x Dienstag, ab 20.04.10, 20.00-21.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro

- **01-84551** Andrea Scheu
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 17.45-19.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84552** Andrea Scheu
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 17.45-19.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84553** Christiane Franzrahe
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Donnerstag, ab 21.01.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84554** Christiane Franzrahe
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Donnerstag, ab 15.04.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84555** Christiane Franzrahe
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Donnerstag, ab 21.01.10, 20.00-21.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84556** Christiane Franzrahe
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Donnerstag, ab 15.04.10, 20.00-21.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84557** Annette Sonntag
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
8 x Dienstag, ab 19.01.10, 16.45-18.15 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- **01-84559** Zacharoula Tananaki
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 19.45-21.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84560** Zacharoula Tananaki
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
9 x Mittwoch, ab 14.04.10, 19.45-21.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84563** Eva-Maria Bachner-Niemann
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
9 x Montag, ab 18.01.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84564** Eva-Maria Bachner-Niemann
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
9 x Montag, ab 19.04.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro

- **01-84565** Eva-Maria Bachner-Niemann
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 17.30-19.00 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84566** Eva-Maria Bachner-Niemann
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 17.30-19.00 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84567** Jutta Heimann
Eving, Kindertageseinrichtung und
Familienzentrum, Steiermarkstr. 69
9 x Montag, ab 18.01.10, 18.15-19.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84568** Jutta Heimann
Eving, Kindertageseinrichtung und
Familienzentrum, Steiermarkstr. 69
9 x Montag, ab 19.04.10, 18.15-19.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84569** Marie Hänel
Hombruch, Stadt- und Landesbibliothek
Harkortstraße 58/Eingang Domänenstraße
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 18.15-19.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84570** Marie Hänel
Hombruch, Stadt- und Landesbibliothek
Harkortstraße 58/Eingang Domänenstraße
9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 18.15-19.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84571** Marie Hänel
Hombruch, Stadt- und Landesbibliothek
Harkortstraße 58/Eingang Domänenstraße
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 19.50-21.20 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84572** Marie Hänel
Hombruch, Stadt- und Landesbibliothek
Harkortstraße 58/Eingang Domänenstraße
9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 19.50-21.20 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84573** Sandro Urbani
Huckarde, Gustav-Heinemann-Gesamtschule
Parsevalstr. 170
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 19.00-20.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro

- **01-84574** Sandro Urbani
Huckarde, Gustav-Heinemann-Gesamtschule
Parsevalstr. 170
9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 19.00-20.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84575** Zhivka Zhivkova
Lütgendortmund, Städt. Begegnungszentrum
Werner Str. 10
9 x Donnerstag, ab 21.01.10, 17.45-19.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84577** Zhivka Zhivkova
Lütgendortmund, Städt. Begegnungszentrum
Werner Str. 10
9 x Donnerstag, ab 21.01.10, 19.30-21.00 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84578** Zhivka Zhivkova
Lütgendortmund, Städt. Begegnungszentrum
Werner Str. 10
9 x Donnerstag, ab 15.04.10, 19.30-21.00 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84579** Brigitte Starke
Mengede, Städt. Begegnungszentrum
Bürenstr. 1
9 x Montag, ab 18.01.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84580** Brigitte Starke
Mengede, Städt. Begegnungszentrum
Bürenstr. 1
9 x Montag, ab 19.04.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84581** Brigitte Starke
Mengede, Städt. Begegnungszentrum
Bürenstr. 1
9 x Montag, ab 18.01.10, 20.00-21.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84582** Brigitte Starke
Mengede, Städt. Begegnungszentrum
Bürenstr. 1
9 x Montag, ab 19.04.10, 20.00-21.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84583** Brigitte Starke
Mengede, Städt. Begegnungszentrum
Bürenstr. 1
9 x Donnerstag, ab 21.01.10, 19.15-20.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro

- **01-84584** Brigitte Starke
Mengede, Städt. Begegnungszentrum
Bürenstr. 1
9 x Donnerstag, ab 22.04.10, 19.15-20.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84585** Zhivka Zhivkova
Scharnhorst, Städt. Begegnungszentrum
Gleiwitzstr. 277
9 x Montag, ab 18.01.10, 19.00-20.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84586** Zhivka Zhivkova
Scharnhorst, Städt. Begegnungszentrum
Gleiwitzstr. 277
9 x Montag, ab 19.04.10, 19.00-20.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro

Hatha Yoga in der Sommer-VHS

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Diese Kurse wenden sich an Personen, die auch im Sommer während der Ferien Hatha-Yoga erlernen, üben und praktizieren wollen. Terminliche Veränderungen vorbehalten.

- **01-84588** Zacharoula Tananaki
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
6 x Dienstag, ab 13.07.10, 17.00-18.30 Uhr
12 UStd., 36,00 Euro
- **01-84590** Zacharoula Tananaki
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
6 x Dienstag, ab 13.07.10, 18.45-20.15 Uhr
12 UStd., 36,00 Euro

Hatha Yoga für Frauen

- **01-84591** Ludmilla Köhne
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
14 x Dienstag, ab 02.02.10, 16.00-17.30 Uhr
28 UStd., 84,00 Euro
- **01-84593** Ludmilla Köhne
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
14 x Dienstag, ab 02.02.10, 17.45-19.15 Uhr
28 UStd., 84,00 Euro

Hormon-Yoga

Yoga für Frauen in den Wechseljahren

- **01-84595** **Workshop zum Kennenlernen**
Andrea Scheu/Ulrike Riedel
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 16.01.10, 13.30-16.30 Uhr, 4 UStd.
14,00 Euro

Kurse

01-84597

Ulrike Riedel

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

8 x Mittwoch, ab 27.01.10, 19.30-21.00 Uhr

16 UStd., 48,00 Euro

01-84598

Ulrike Riedel

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

8 x Mittwoch, ab 21.04.10, 19.30-21.00 Uhr

16 UStd., 48,00 Euro

Hatha-Yoga für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen (1-2 Kurse)

Workshop am Wochenende

Das Wochenende zum intensiveren Üben.

Wochenendseminar

● **01-84602**

Eva-Maria Bachner-Niemann

Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

Freitag, 23.04.10, 18.00-21.00 Uhr

Samstag, 24.04.10, 10.30-15.30 Uhr

10 UStd., 35,00 Euro

Hatha Yoga – Kurse für Fortgeschrittene

Die Teilnehmer/innen der Kurse sollten über Erfahrungen in der Übungsweise des Hatha-Yoga verfügen und die wichtigsten Asanas kennen. Energielenkung, Erhöhung der Achtsamkeit und Hinführung zur intensiveren Meditation.

● **01-84611**

Andrea Scheu

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 11.00-12.30 Uhr

18 UStd., 54,00 Euro

● **01-84612**

Andrea Scheu

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 11.00-12.30 Uhr

18 UStd., 54,00 Euro

● **01-84614**

Marie Hänel

Volkshochschule, Hansastr. 2-4

9 x Montag, ab 19.04.10, 19.45-21.15 Uhr

18 UStd., 54,00 Euro

● **01-84620**

Annette Sonntag

Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36

10 x Dienstag, ab 20.04.10, 16.45-18.15 Uhr

20 UStd., 60,00 Euro

● **01-84621**

Eva-Maria Bachner-Niemann

Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum

Balou, Oberdorfstr. 23

9 x Montag, ab 18.01.10, 19.45-21.15 Uhr

18 UStd., 54,00 Euro

- **01-84622** Eva-Maria Bachner-Niemann
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
9 x Montag, ab 19.04.10, 19.45-21.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-84630** Zhivka Zhivkova
Lütgendortmund, Städt. Begegnungszentrum
Werner Str. 10
9 x Donnerstag, ab 15.04.10, 17.45-19.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro

Körperschulung • Gymnastik • Bewegung

Bitte bequeme Kleidung tragen, zwei Decken oder Iso-Matte und warme Socken mitbringen.

Spezial-Gymnastiken

Herz-Kreislauf-Gymnastik für Männer und Frauen ab 50

- **01-85101** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Mittwoch, ab 13.01.10, 10.00-10.45 Uhr
10 UStd., 30,00 Euro
- **01-85102** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
12 x Mittwoch, ab 14.04.10, 10.00-10.45 Uhr
12 UStd., 36,00 Euro

Schulter-Nacken-Gymnastik

Der Kurs bietet ein gezieltes Trainings- und Übungsprogramm zur Stärkung der Schulter-Nacken-Muskulatur.

- **01-85103** Heike Bäcker-Hilbrand
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
7 x Mittwoch, ab 13.01.10, 16.30-17.30 Uhr
9 UStd., 30,32 Euro

Beckenbodengymnastik für Frauen

- **01-85105** Ute Göke
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Donnerstag, ab 14.01.10, 16.30-18.00 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- **01-85106** Ute Göke
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Donnerstag, ab 15.04.10, 16.30-18.00 Uhr
20 UStd., 65,00 Euro

Beckenbodengymnastik für Seniorinnen

- **01-85107** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
11 x Mittwoch, ab 13.01.10, 11.00-11.45 Uhr
11 UStd., 35,75 Euro
- **01-85108** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
12 x Mittwoch, ab 14.04.10, 11.00-11.45 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro

Osteoporose-Gymnastik

Das Angebot richtet sich an Menschen, die dem Fortschreiten der Erkrankung durch ein gezieltes Trainings- und Übungsprogramm zur Stärkung des Muskel-Skelett-Systems entgegen wirken wollen.

- **01-85109** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
11 x Mittwoch, ab 13.01.10, 12.00-12.45 Uhr
11 UStd., 33,00 Euro
- **01-85110** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
12 x Mittwoch, ab 14.04.10, 12.00-12.45 Uhr
12 UStd., 36,00 Euro

Osteoporose-Gymnastik in der Sommer-VHS

Dieser Kurs ist für Menschen ab 60 geplant, die frühzeitig gegen die Sturzgefahr im Alter trainieren möchten.

- **01-85504** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Donnerstag, ab 08.07.10, 16.30-18.00 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro

Beweglich und entspannt

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die 65 Jahre und älter sind.

- **01-85201** Antje Catrin Dreikauss
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Donnerstag, ab 21.01.10, 9.00-10.30 Uhr
20 UStd., 65,00 Euro

Zilgrei

Die sanfte Selbsthilfe bei Schmerzen

- 01-85203** Tagesseminar
Annette Sonntag
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
Samstag, 06.02.10, 9.30-16.30 Uhr, 8 UStd.
26,00 Euro

Wirbelsäulengymnastik

Das Übungsprogramm, das sich an wissenschaftlich überprüften Wirksamkeitskriterien orientiert, dient der Vorbeugung bei Verspannungen und Schmerzen im Rücken-, Kreuz- und Ischias- sowie Schulter-Nackengebiet durch Kräftigungsgymnastik zur Stärkung von Bauch-, Schulter-Nackengebiet- und Rückenmuskulatur. Das Übungsprogramm kann nach der im Kurs erfolgten Anleitung selbstständig auch zu Hause durchgeführt und geübt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Thermomatte sowie ein kleines Kissen oder Handtuch als Kopfunterlage.

- **01-85205** Antje Catrin Dreikauss
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Montag, ab 18.01.10, 16.30-17.30 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro
- **01-85206** Antje Catrin Dreikauss
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
12 x Montag, ab 12.04.10, 16.30-17.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- **01-85207** Angelika Hillen
Aplerbeck, Märker Schützengemeinschaft
1994 e. V., Schweizer Allee 27
8 x Mittwoch, ab 03.02.10, 18.00-19.00 Uhr
11 UStd., 34,68 Euro
- **01-85208** Angelika Hillen
Aplerbeck, Märker Schützengemeinschaft
1994 e. V., Schweizer Allee 27
10 x Mittwoch, ab 14.04.10, 18.00-19.00 Uhr
13 UStd., 43,32 Euro
- 01-85209** Karin Meier
Hombruch, Harkort-Grundschule, Behringstr. 59
10 x Montag, ab 18.01.10, 20.45-21.45 Uhr
13 UStd., 43,32 Euro
- 01-85210** Karin Meier
Hombruch, Harkort-Grundschule, Behringstr. 59
12 x Montag, ab 12.04.10, 20.45-21.45 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- 01-85211** Karin Meier
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Mittwoch, ab 20.01.10, 10.00-11.30 Uhr
20 UStd., 65,00 Euro
- 01-85212** Karin Meier
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
12 x Mittwoch, ab 14.04.10, 10.00-11.30 Uhr
24 UStd., 78,00 Euro

- 01-85213** Margit Michalak
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
9 x Mittwoch, ab 27.01.10, 18.15-19.45 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- 01-85214** Margit Michalak
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
12 x Mittwoch, ab 21.04.10, 18.15-19.45 Uhr
24 UStd., 72,00 Euro
- **01-85215** Renate Raabe
Brackel, AWO Begegnungszentrum Wambel
Wambeler Hellweg 7
10 x Dienstag, ab 19.01.10, 18.00-19.30 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro
- **01-85216** Renate Raabe
Brackel, AWO Begegnungszentrum Wambel
Wambeler Hellweg 7
11 x Dienstag, ab 13.04.10, 18.00-19.30 Uhr
22 UStd., 66,00 Euro
- **01-85217** Renate Raabe
Brackel, AWO Begegnungszentrum Wambel
Wambeler Hellweg 7
10 x Dienstag, ab 19.01.10, 19.45-21.15 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro
- **01-85218** Renate Raabe
Brackel, AWO Begegnungszentrum Wambel
Wambeler Hellweg 7
11 x Dienstag, ab 13.04.10, 19.45-21.15 Uhr
22 UStd., 66,00 Euro
- 01-85219** Margit Michalak
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
8 x Montag, ab 25.01.10, 17.00-18.30 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- 01-85220** Margit Michalak
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
10 x Montag, ab 19.04.10, 17.00-18.30 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro
- 01-85221** Margit Michalak
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
8 x Montag, ab 25.01.10, 18.35-20.05 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- 01-85222** Margit Michalak
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
10 x Montag, ab 19.04.10, 18.35-20.05 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro

01-85223 Margit Michalak
Scharnhorst, Gesamtschule Scharnhorst
Mackenrothweg 15
9 x Dienstag, ab 26.01.10, 19.30-21.00 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro

01-85224 Margit Michalak
Scharnhorst, Gesamtschule Scharnhorst
Mackenrothweg 15
12 x Dienstag, ab 20.04.10, 19.30-21.00 Uhr
24 UStd., 72,00 Euro

Wirbelsäulengymnastik in der Sommer-VHS

01-85500 Margit Michalak
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
8 x Montag, ab 12.07.10, 17.00-18.30 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

01-85502 Margit Michalak
Brackel, VHS im Kultur- und Bildungszentrum
Balou, Oberdorfstr. 23
8 x Montag, ab 12.07.10, 18.35-20.05 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Ziele sind eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, ein stabiler Bewegungsapparat und die Vorbeugung gegen Rückenschmerzen, nicht aber deren Therapie.

● **01-85225** Silke Schmidt-Eckhardt
Hombruch, Kath. Kirchengemeinde Barop
Am Beilstück 71
9 x Dienstag, ab 19.01.10, 19.45-20.45 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro

● **01-85226** Silke Schmidt-Eckhardt
Hombruch, Kath. Kirchengemeinde Barop
Am Beilstück 71
8 x Dienstag, ab 20.04.10, 19.45-20.45 Uhr
11 UStd., 34,68 Euro

Wirbelsäulengymnastik – Aufbaukurse

Funktionen des Muskel-Skelett-Systems und spezifische Übungen (Kräftigung/Dehnung/Koordination) für Schulter-Nacken-Bereich, Rücken, Bauch, Gesäß und Oberschenkel.

● **01-85227** Angelika Hillen
Aplerbeck, Märker Schützengemeinschaft
1994 e. V., Schweizer Allee 27
8 x Mittwoch, ab 03.02.10, 19.15-20.15 Uhr
11 UStd., 32,01 Euro

- **01-85228** Angelika Hillen
Aplerbeck, Märker Schützengemeinschaft
1994 e. V., Schweizer Allee 27
10 x Mittwoch, ab 14.04.10, 19.15-20.15 Uhr
13 UStd., 43,32 Euro

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren

- 01-85229** Karin Meier
Städt. Begegnungszentrum Wilhelm-Hansmann-
Haus, Märkische Str. 21
10 x Montag, ab 11.01.10, 8.30-9.15 Uhr
10 UStd., 32,50 Euro
- 01-85230** Karin Meier
Städt. Begegnungszentrum Wilhelm-Hansmann-
Haus, Märkische Str. 21
12 x Montag, ab 12.04.10, 8.30-9.15 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro
- 01-85231** Karin Meier
Städt. Begegnungszentrum Wilhelm-Hansmann-
Haus, Märkische Str. 21
10 x Dienstag, ab 12.01.10, 8.30-9.15 Uhr
10 UStd., 32,50 Euro
- 01-85232** Karin Meier
Städt. Begegnungszentrum Wilhelm-Hansmann-
Haus, Märkische Str. 21
12 x Dienstag, ab 13.04.10, 8.30-9.15 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro
- **01-85233** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Mittwoch, ab 13.01.10, 9.00-9.45 Uhr
10 UStd., 30,00 Euro
- **01-85234** Annelie Schulz
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
12 x Mittwoch, ab 14.04.10, 9.00-9.45 Uhr
12 UStd., 36,00 Euro
- 01-85235** Karin Meier
Städt. Begegnungszentrum Wilhelm-Hansmann-
Haus, Märkische Str. 21
10 x Freitag, ab 15.01.10, 8.30-9.15 Uhr
10 UStd., 30,00 Euro
- 01-85236** Karin Meier
Städt. Begegnungszentrum Wilhelm-Hansmann-
Haus, Märkische Str. 21
12 x Freitag, ab 16.04.10, 8.30-9.15 Uhr
12 UStd., 36,00 Euro

Die Feldenkraismethode

Bewusstheit durch Bewegung

- 01-85301** Ursula Gelzinnus
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Donnerstag, ab 28.01.10, 19.00-20.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- 01-85302** Ursula Gelzinnus
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
8 x Donnerstag, ab 22.04.10, 19.00-20.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- 01-85303** Gisela Algermissen
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
9 x Montag, ab 18.01.10, 10.00-11.30 Uhr
18 UStd., 58,50 Euro
- 01-85304** Gisela Algermissen
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
10 x Montag, ab 19.04.10, 10.00-11.30 Uhr
20 UStd., 65,00 Euro
- 01-85305** Ursula Gelzinnus
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
8 x Mittwoch, ab 27.01.10, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- 01-85306** Ursula Gelzinnus
Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36
8 x Mittwoch, ab 21.04.10, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- 01-85307** Jean-Christophe Pellerin
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Samstag, 20.02.2010, 9.30-16.30 Uhr
Sonntag, 21.02.2010, 9.30-16.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro

Bewegungskurse der Volkshochschule

Um geistig leistungsfähig und kreativ sein zu können, muss auch der Körper fit, beweglich und konditionsstark sein. Die folgenden Kurse helfen dabei, dieses Ziel zu erreichen.

Für die Teilnahme an den Kursen wird eine normale körperliche Gesundheit vorausgesetzt; bitte wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Arzt.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Iso-Matte, Sport- oder Gymnastikschuhe, Getränke und ein Handtuch mitbringen.

Die Pilates-Technik:

Übungen zur Körperformung

Dieses von Josef Pilates für Tänzer entwickelte Training beansprucht vor allem die selten genutzten Muskeln.

Anfängerkurse

- **01-86101** Anja Bovensmann
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
8 x Montag, ab 01.02.10, 18.15-19.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- **01-86102** Anja Bovensmann
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
8 x Montag, ab 17.05.10, 18.15-19.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- **01-86105** Sandra Schuller
Stadtgymnasium, Gymnastikhalle
Eingang Ostwall
9 x Montag, ab 18.01.10, 18.30-20.00 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-86106** Sandra Schuller
Stadtgymnasium, Gymnastikhalle
Eingang Ostwall
12 x Montag, ab 12.04.10, 18.30-20.00 Uhr
24 UStd., 72,00 Euro
- **01-86107** Eva Kovacs
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 9.30-11.00 Uhr
18 UStd., 58,50 Euro
- **01-86108** Eva Kovacs
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
12 x Mittwoch, ab 14.04.10, 9.30-11.00 Uhr
24 UStd., 78,00 Euro
- **01-86109** Antje Catrin Dreikauss
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
9 x Freitag, ab 22.01.10, 17.00-18.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-86110** Antje Catrin Dreikauss
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
Samstag, 12.06.10, 14.00-16.30 Uhr
5 x Freitag, 18.06.10, 25.06.10, 02.07.10
09.07.10, 16.07.10, 17.00-18.30 Uhr
42,25 Euro
- **01-86103** **Aufbaukurs, Vorkenntnisse erforderlich**
Anja Bovensmann
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
8 x Montag, ab 01.02.10, 20.00-21.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro

Pilates – Ein Übungsprogramm für den Sommer

Dieser Kurs ist für Pilatesanfänger/innen, aber auch für Geübte, geeignet. Durch einfache Hilfsmittel werden die klassischen Pilatesübungen verändert und ein intensives Körpertraining erzielt.

Sommer-VHS

- **01-86604** Sandra Schuller
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
Mo-Fr, 12.07.10-16.07.10,
jeweils 18.30-20.00 Uhr, 30,00 Euro

Cardiopilates

Eine Mischung aus Übungen nach den Pilates-Prinzipien mit gleichzeitigem Training der Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Grundkenntnisse der Mattenübungen sind Voraussetzung!

Aufbaukurs, Vorkenntnisse erforderlich

- **01-86112** Anja Bovensmann
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
8 x Montag, ab 17.05.10, 20.00-21.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro

Problemzonen-Gymnastik für Menschen ab 40

- **01-86201** Petra Scriba-Schroiff
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
10 x Dienstag, ab 19.01.10, 10.45-12.15 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro
- **01-86202** Petra Scriba-Schroiff
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
13 x Dienstag, ab 13.04.10, 10.45-12.15 Uhr
26 UStd., 78,00 Euro

Callanetics – die "Problemzonen"-Gymnastik

- **01-86203** Stella Lehm
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
8 x Montag, ab 18.01.10, 18.15-19.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- **01-86204** Stella Lehm
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
10 x Montag, ab 12.04.10, 18.15-19.45 Uhr
20 UStd., 48,00 Euro

Bewegungstraining Fünfzig plus

- **01-86205** Simone Wecker
Ricarda-Huch-Realschule, Gymnastikhalle
Prinz-Friedrich-Karl-Str. 78
10 x Donnerstag, ab 14.01.10, 16.30-18.00 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro
- **01-86206** Simone Wecker
Ricarda-Huch-Realschule, Gymnastikhalle
Prinz-Friedrich-Karl-Str. 78
10 x Donnerstag, ab 15.04.10, 16.30-18.00 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro

In Balance bleiben

Ein Trainingsprogramm zur Erhöhung von Kraft und Balance älterer Menschen

Dieser Kurs ist für Menschen ab 60 geplant, die frühzeitig gegen die Sturzgefahr im Alter trainieren möchten.

- **01-86207** Irmi Wenzel
Scharnhorst, Städt. Begegnungszentrum
Scharnhorst, Gleiwitzstr. 277
9 x Mittwoch, ab 27.01.10, 10.45-11.45 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro
- **01-86208** Irmi Wenzel
Scharnhorst, Städt. Begegnungszentrum
Scharnhorst, Gleiwitzstr. 277
9 x Mittwoch, ab 14.04.10, 10.45-11.45 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro

Gymnastik für Frauen ab 50

- **01-86301** Ursula Granzeuer
Mengede, Bodelschwingh-Grundschule
Gymnastikhalle, Auf dem Kellerkamp 11
15 x Dienstag, ab 19.01.10, 20.00-21.30 Uhr
30 UStd., 90,00 Euro

Gymnastik für Frauen

Das Trainingsprogramm kann altersunabhängig durchgeführt werden, es ist an Bedürfnissen von Frauen orientiert.

- **01-86303** Nadide Kottlange
Aplerbeck, Aplerbecker-Grundschule
Gymnastikhalle, Köln-Berliner Str. 72
12 x Donnerstag, ab 28.01.10, 18.30-20.00 Uhr
24 UStd., 72,00 Euro

- **01-86305** Nadide Kottlange
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
12 x Montag, ab 25.01.10, 18.45-20.15 Uhr
24 UStd., 72,00 Euro

Bewegungstraining für Frauen

- **01-86307** **Frauen ab 40**
Hannelore Iwanski
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
16 x Donnerstag, ab 21.01.10, 9.30-11.00 Uhr
32 UStd., 96,00 Euro

- **01-86309** **Frauen ab 50**
Hannelore Iwanski
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
16 x Donnerstag, ab 21.01.10, 11.05-11.50 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

- **01-86311** **Frauen ab 60**
Hannelore Iwanski
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
16 x Dienstag, ab 19.01.10, 10.00-10.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

Gesundheitsorientierte Gymnastik für Frauen ab 50 plus

- **01-86313** Hannelore Iwanski
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
16 x Dienstag, ab 19.01.10, 11.00-11.45 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro

BOP (Bauch-Oberschenkel-Po)

- **01-86401** Jutta Schigas
Stadtgymnasium, Gymnastikhalle
Eingang Ostwall
9 x Dienstag, ab 19.01.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 58,50 Euro
- **01-86402** Jutta Schigas
Stadtgymnasium, Gymnastikhalle
Eingang Ostwall
8 x Dienstag, ab 20.04.10, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- **01-86403** Heike Conrad
Stadtgymnasium, Gymnastikhalle
Eingang Ostwall
16 x Mittwoch, ab 03.02.10, 18.00-19.30 Uhr
32 UStd., 96,00 Euro

- **01-86405** Heike Conrad
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
9 x Donnerstag, ab 28.01.10, 16.45-18.15 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-86406** Heike Conrad
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
10 x Donnerstag, ab 15.04.10, 16.45-18.15 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro
- **01-86407** Katti Nada
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
9 x Donnerstag, ab 21.01.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-86408** Katti Nada
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
10 x Donnerstag, ab 15.04.10, 18.00-19.30 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro
- **01-86409** Zacharoula Tananaki
Hombruch, Eichlinghofer-Grundschule, Turnhalle
Stortsweg 52-54
10 x Dienstag, ab 19.01.10, 18.00-19.00 Uhr
13 UStd., 39,99 Euro
- **01-86410** Zacharoula Tananaki
Hombruch, Eichlinghofer-Grundschule, Turnhalle
Stortsweg 52-54
10 x Dienstag, ab 13.04.10, 18.00-19.00 Uhr
13 UStd., 39,99 Euro
- **01-86411** Zacharoula Tananaki
Hombruch, Eichlinghofer-Grundschule, Turnhalle
Stortsweg 52-54
10 x Dienstag, ab 19.01.10, 19.00-20.00 Uhr
13 UStd., 39,99 Euro
- **01-86412** Zacharoula Tananaki
Hombruch, Eichlinghofer-Grundschule, Turnhalle
Stortsweg 52-54
10 x Dienstag, ab 13.04.10, 19.00-20.00 Uhr
13 UStd., 39,99 Euro

Step Aerobic

- 01-86413** Claudia Weinrich
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
9 x Dienstag, ab 19.01.10, 19.30-21.00 Uhr
18 UStd., 58,50 Euro

- 01-86414** Claudia Weinrich
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
13 x Dienstag, ab 13.04.10, 19.30-21.00 Uhr
26 UStd., 84,50 Euro
- 01-86415** Claudia Weinrich
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
9 x Mittwoch, ab 20.01.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 58,50 Euro
- 01-86416** Claudia Weinrich
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
13 x Mittwoch, ab 14.04.10, 18.00-19.30 Uhr
26 UStd., 84,50 Euro

Ohne Vorkenntnisse

- **01-86417** Nadide Kottlange
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
9 x Mittwoch, ab 27.01.10, 20.00-21.30 Uhr
18 UStd., 58,50 Euro

Ohne Vorkenntnisse

- **01-86418** Nadide Kottlange
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 20.00-21.30 Uhr
18 UStd., 58,50 Euro

Bodystyling

- 01-86419** Zouhaier Jemni
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
8 x Donnerstag, ab 28.01.10, 17.00-18.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro
- 01-86420** Zouhaier Jemni
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
10 x Donnerstag, ab 15.04.10, 17.00-18.30 Uhr
20 UStd., 65,00 Euro
- **01-86421** Katti Nada
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
9 x Donnerstag, ab 21.01.10, 19.30-21.00 Uhr
18 UStd., 54,00 Euro
- **01-86422** Katti Nada
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
10 x Donnerstag, ab 15.04.10, 19.30-21.00 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro

Joyrobic

- 01-86423** Marion Schütte
Hörde, Gisbert-von-Romberg-Berufskolleg
Hacheneyer Str. 185
8 x Mittwoch, ab 20.01.10, 18.00-19.30 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- 01-86424** Marion Schütte
Hörde, Gisbert-von-Romberg-Berufskolleg
Hacheneyer Str. 185
10 x Mittwoch, ab 14.04.10, 18.00-19.30 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro

After Work: Mit Power in den Feierabend

- 01-86425** Marion Schütte
Stadtgymnasium, Gymnastikhalle
Eingang Ostwall
8 x Montag, ab 18.01.10, 20.00-21.30 Uhr
16 UStd., 48,00 Euro
- 01-86426** Marion Schütte
Stadtgymnasium, Gymnastikhalle
Eingang Ostwall
10 x Montag, ab 12.04.10, 20.00-21.30 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro

Sommerkurs – Bodyworkout

- **01-86602** **Sommer-VHS**
Silke Westermann
Volkshochschule, HansasträÙe 2-4
5 x Donnerstag, ab 22.07.10, 19.15-20.15 Uhr
7 UStd., 20,00 Euro

Fit for Fun

- 01-86427** Claudia Weinrich
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
9 x Dienstag, ab 19.01.10, 18.00-19.30 Uhr
18 UStd., 58,50 Euro
- 01-86428** Claudia Weinrich
Robert-Schumann-Berufskolleg
Gymnastikhalle, Sckellstr. 5-7
13 x Dienstag, ab 13.04.10, 18.00-19.30 Uhr
26 UStd., 84,50 Euro

Indoor-Cycling

01-86429 Tom Brüggemann
Kley, Indu-Sport, Brandschachtstr. 4
15 x Freitag, ab 29.01.10, 18.15-19.00 Uhr
15 UStd., 53,50 Euro

01-86431 Tom Brüggemann
Kley, Indu-Sport, Brandschachtstr. 4
15 x Freitag, ab 29.01.10, 19.30-20.15 Uhr
15 UStd., 53,50 Euro

Tae-Bo-Fit-Mix

01-86433 Zouhaier Jemni
Volkshochschule, Hansastraße 2-4
15 x Montag, ab 25.01.10, 20.00-21.00 Uhr
20 UStd., 60,00 Euro

01-86435 Zouhaier Jemni
Volkshochschule, Hansastraße 2-4
8 x Freitag, ab 29.01.10, 18.45-19.45 Uhr
11 UStd., 34,68 Euro

01-86436 Zouhaier Jemni
Volkshochschule, Hansastraße 2-4
9 x Freitag, ab 16.04.10, 18.45-19.45 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro

ETB® – European Tae Bo

01-86437 Julia Wilhelms
Volkshochschule, Hansastraße 2-4
14 x Donnerstag, ab 04.02.10, 20.00-21.00 Uhr
19 UStd., 60,68 Euro

Sommerkurs – Tae-Bo-Fit-Mix

Sommer-VHS
01-86600 Silke Westermann
Volkshochschule, Hansastraße 2-4
5 x Donnerstag, ab 22.07.10, 18.15-19.15 Uhr
7 UStd., 20,00 Euro



Walking – "Weniger ist mehr"

Walking stärkt den Herzmuskel sowie das gesamte Herz-Kreislauf-System. Bitte anziehen: Laufschuhe, und Sportkleidung entsprechend der Witterung.

01-85401 Wolfgang Felsmann
Huckarde, Treffpunkt: Parkplatz Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Parsevalstr.
9 x Mittwoch, ab 27.01.10
16.30-17.30 Uhr, 12 UStd., 39,00 Euro

01-85402 Wolfgang Felsmann
Huckarde, Treffpunkt: Parkplatz Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Parsevalstr.
9 x Mittwoch, ab 21.04.10, 16.30-17.30 Uhr
12 UStd., 39,00 Euro

Nordic-Walking

Nordic Walking kann unabhängig von Alter, Geschlecht und Kondition ausgeführt werden.

Im Zweifelsfall setzen Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung.

Wochenendworkshop zum Schnuppern

● **01-85403** Manuela Baronowsky
Treffpunkt: Fredenbaum, Sportplatz
Schützenstraße
Samstag, 20.03.10, 14.00-17.15 Uhr
Sonntag, 21.03.10, 10.00-13.15 Uhr
26,00 Euro

Kurse

● **01-85404** Manuela Baronowsky
Treffpunkt: Fredenbaum, Sportplatz
Schützenstraße
8 x Mittwoch, ab 14.04.10, 18.30-20.00 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro

01-85405 Marion Wester-Ulrich
Lütgendortmund, Treffpunkt:
DRK-Altenzentrum, Dellwiger Str. 273
12 x Mittwoch, ab 03.03.10, 16.30-17.30 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro

Nordic-Walking in der Sommer-VHS

● **01-85506** Sommer-VHS
Birgit Ewald
Treffpunkt: Fredenbaum, Sportplatz
Schützenstraße
8 x Donnerstag, ab 08.07.10, 18.30-20.00 Uhr
16 UStd., 52,00 Euro

Ihre Rechte und Pflichten nach dem Sozialgesetzbuch

01-54201 Susanne Kucias
Aplerbeck, Westf. Schule für Körperbehinderte
Marsbruchstr. 176
10 x Mittwoch, ab 14.04.10, 19.00-21.15 Uhr
30 UStd., 20,00 Euro

Feldenkrais für Menschen mit Behinderung Leichter bewegen mit der Feldenkrais-Methode

01-54244 Ursula Gelzinnus
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
10 x Dienstag, ab 20.04.10, 18.00-19.30 Uhr
20,00 Euro

Komm' mit mir auf die Reise um die Welt! Entspannungswochenende für erwachsene Menschen mit anderen Lernmöglichkeiten

01-54245 Cornelia Paleschke
Mengede, AWO Wohnheim, Mengeder Str. 491
Samstag, 13.02.10, 10.15-16.30 Uhr
Sonntag, 14.02.10, 10.15-16.30 Uhr
13,00 Euro

Ich glaub', ich hör' nicht richtig Ein Selbstwerttraining für hörgeschädigte Menschen

01-54265 Sabine Kaspzyk
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
6 x Montag, ab 26.04.10, 18.15-19.45 Uhr
12 UStd., 20,00 Euro

Demenziell erkrankte Schwerhörige Kommunikative Barrieren in der Pflege überwinden

01-54266 Mechthild Decker-Maruska/Dr. Lerch
Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Donnerstag, 18.02.10, 18.30-20.00 Uhr, 2 UStd.
entgeltfrei

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Veranstaltungsort: Volkshochschule, Hansastr. 2-4
Die VHS bietet Kurse verschiedener Schwierigkeitsstufen, von der Anfängerstufe DGS 1 bis zur Konversationsstufe DGS 5, an.
Das ausführliche DGS-Programm entnehmen Sie bitte dem VHS-Programmheft: **Seite 94**. Informationen unter 0231-50 22438.

● Auskunft und Beratung

Wenn Sie Näheres zu den einzelnen Veranstaltungen wissen möchten, informieren Sie sich bitte bei den Programmbereichen der Volkshochschule:

Kursnummer beginnt mit: Tel. Auskunft und E-Mail

01-54

0231-50-22434

bminning@stadtdo.de

01-82 und 01-85 bis 01-86

0231-50-24716

dführenberg@stadtdo.de

01-80 bis 01-81

0231-50-22435

01-83 bis 01-84

wmuehlhaus@stadtdo.de

01-87

0231-50-24720

mviedenz@stadtdo.de

Die VHS bestätigt, dass die mit ● gekennzeichneten Kurse den Anforderungen der Maßnahmen zur Primärprävention entsprechen. Die BKK Hoesch übernimmt daher die Kosten für die Teilnahme ihrer Versicherten an diesen Maßnahmen ganz oder teilweise.

● Anmeldung

Ihre Anmeldung nehmen Sie **ab sofort persönlich, online** über das Internet unter **www.vhs.dortmund.de** oder mit einem **bargeldlosen Abbuchungsauftrag** vor, den Sie mit Zusendung der Anmeldekarte erteilen.

Das Mindestalter ist 16 Jahre.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Nur wenn der Kurs besetzt ist, eine Veranstaltung ausfällt oder verändert wird, werden Sie schriftlich oder telefonisch benachrichtigt.

Ermäßigungen

- ▶ **25 % Ermäßigung** auf die Entgelte für Personen in der Schul-/Berufsausbildung, Inhaber/innen der Jugendleitercard, für Ableistende des Wehr-, Zivildienstes, freiwilligen sozialen Jahres, Praktikums oder Au-Pair-Jahres.
- ▶ **50 % Ermäßigung** auf die Entgelte für Inhaber/innen des Dortmund-Passes.
- ▶ Die VHS kann kundenorientiert weitere Ermäßigungen gewähren, z. B. für Kundenkarten-Inhaber/innen oder RN-Card-Inhaber/innen.
Mehr Informationen finden Sie unter **www.vhs.dortmund.de**.
- ▶ Bitte legen Sie einen entsprechenden Nachweis mit der Anmeldung vor!
Benutzen Sie die beigelegte Anmeldekarte!