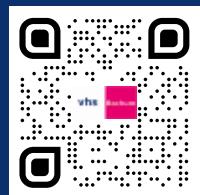


# Bildung altert nicht 80 Jahre vhs

---

## Fachbereich Gesundheit | Psychologie

**Volkshochschule Bochum**  
Gustav-Heinemann-Platz 2-6  
Telefon: 910-1555  
E-Mail: [vhs@bochum.de](mailto:vhs@bochum.de)  
Internet: [vhs.bochum.de](http://vhs.bochum.de)



Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Gesundheit, Sophie Linß  
Psychologie vhs im BVZ, Raum 1052  
Tel. 0234 910-2871 • E-Mail: SLinss@bochum.de

Beratung durch unsere Fachbereichsleiter\*innen telefonisch, per E-Mail oder nach Vereinbarung vor Ort.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Andrea Kollmer, Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann  
vhs im BVZ, Raum 1060  
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs.bochum.de“ über aktuelle Änderungen.



## Gesundheit aktuell

### Psychiatrische Willenserklärung – Patientenverfügung für die Psychiatrie

In Kooperation mit dem Projekt PsyWill - Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

In diesem Seminar steht die Psychiatrische Willenserklärung (PsyWill) im Fokus. Wir klären die rechtlichen Grundlagen, machen mit dem Formular vertraut und erläutern die Rolle der Bevollmächtigten. Eingeladen sind alle Menschen, die neugierig auf das Thema sind: für sich selbst, für Angehörige, um sich ehrenamtlich als bevollmächtigte Person für chronisch Kranke zu engagieren, oder um dieses Instrument im beruflichen Kontext zu nutzen.

#### M80000

Luan Engelns

Donnerstag, 23. April, 18-20.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1012

20 Tn., entgeltfrei



### „pflegewürdig“ – Lesung zum Buch

In Kooperation mit der Stadtbücherei Bochum.

Beate Schwarz hat über dreißig Jahre als soziale Betreuerin in Altenpflegeeinrichtungen gearbeitet. In einem Beruf, der sich im Spannungsfeld zwischen oft praxisfernen rechtlichen Vorgaben, starren institutionellen Rahmenbedingungen, zwischenmenschlichen Beziehungen und aufopferndem Engagement bewegt. Sie weiß genau: Gute Pflege bedeutet weit mehr als nur „satt und sauber“. Sie erzählt packende und bewegende Erlebnisse aus ihrem umfangreichen Erfahrungsschatz, deckt Schwachstellen des Pflegesystems auf, weist aber auch auf die besondere Faszination ihrer Tätigkeit hin. Denn für viele, die alte Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt würdevoll und empathisch begleiten, ist die Pflege weit mehr als nur ein Beruf – es ist eine Berufung. Sie zeigt, dass ein Leben in professionell begleitetet Pflege weitaus erfüllender sein kann, als unter der Überforderung von Angehörigen oder Einsamkeit zu leiden. Ihr Ziel ist es, Altenpflegeeinrichtungen den Schrecken zu nehmen. Gleichzeitig betont sie, wie essenziell es ist, den Pflegenden die Anerkennung und Wertschätzung zukommen zu lassen, die ihnen gebührt, und warum und wo finanzielle Investitionen in das Pflegesystem so dringend vonnöten sind.

#### M80001

Beate Schwarz

Donnerstag, 23. April, 18-19.30 Uhr

vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

30 Tn., entgeltfrei

### Wege mit der Einsamkeit

Niemandem tut es gut, länger allein zu sein. Fehlen über längere Zeit soziale Kontakte, kann das krankmachen. Die Gründe für das Erleben von Einsamkeit sind vielfältig und von außen nicht immer nachvollziehbar. Fühlt man sich einsam, heißt das nicht zwangsläufig, dass man allein ist. Einsam kann man sich auch in der Menge oder in Beziehungen fühlen. Das Gefühl von Einsamkeit kann jeden Menschen treffen. Dramatisch ist für die Betroffenen vor allem, dass Einsamkeit oftmals noch tabuisiert wird und mit großer Scham behaftet ist. Wer gibt schon gerne zu einsam zu sein?

An dem Termin wollen wir uns achtsam dem Gefühl der Einsamkeit zuwenden, um die Möglichkeit wachsen zu lassen, dieses annehmen zu können und wahrzunehmen, was dann in uns lebendig ist. Denn dann besteht die Chance, dass etwas Neues, Anderes entstehen kann. Inhalte werden sein: Auswirkungen und Umgangsweisen mit der Einsamkeit, Wege mit der Einsamkeit und die Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten.

Im April und Mai finden Impulsspaziergänge statt, die inhaltlich mit dem Workshop verbunden sind. Hierfür ist eine gesonderte Anmeldung notwendig. Informationen gibt es unter der Rubrik Spaziergänge Wanderungen.

#### M80013

#### Workshop

Michaela Göddenhoff

Samstag, 7. März, 10-16.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

15 Tn., 8 Ustd., 32,- EUR

**Bochumer Bündnis  
gegen Depression  
e. V.**



Unter dem Motto „Gemeinsam gegen eine Volkskrankheit“ hat sich in Bochum ein lokales Bündnis gegen Depression gegründet, wie zuvor bereits in vielen anderen Städten und Regionen der Bundesrepublik.

Ziele und Aufgaben des Bündnisses sind: Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das frühzeitige Erkennen und eine vorurteilslose Behandlung von Depressionen, Aufklärung über die Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sowie der Aufbau eines Netzwerkes aller Institutionen und Personen, die mit der Erkennung, Behandlung und Bewältigung von Depressionen zu tun haben, um die Hilfsangebote besser zu verknüpfen und zugänglich zu machen.

Mehr zum Bochumer Bündnis und zu aktuellen Veranstaltungen finden Sie unter [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

## Depressionen – Wir reden darüber!

In Kooperation mit der Paritätischen Selbsthilfe - Kontaktstelle Bochum und dem Bochumer Bündnis gegen Depression e. V.

Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen empfunden. Vielen Menschen fällt es daher schwer, einerseits professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und andererseits über ihr Befinden mit Freund\*innen und Angehörigen zu sprechen.

Alle Interessierten sind eingeladen, von Menschen, die selbst mit einer Depression oder einer Bipolaren Störung leben, mehr über die Erkrankung zu erfahren. Die Mitarbeit und die Hilfe in Selbsthilfegruppen sowie Erfahrungen mit der Krankheitsbewältigung werden Themen des Abends sein. Es wird viel Raum für Fragen geben.

## M80011

Dorothee Köllner  
Mittwoch, 18. März, 18-20 Uhr  
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum  
30 Tn., entgeltfrei

## Spaziergänge | Wanderungen

### Impulsspaziergang – Wege mit der Einsamkeit

Niemandem tut es gut, länger allein zu sein. Fehlen über längere Zeit soziale Kontakte, kann das krankmachen. Die Gründe für das Erleben von Einsamkeit sind vielfältig und von außen nicht immer nachvollziehbar. Fühlt man sich einsam, heißt das nicht zwangsläufig, dass man allein ist. Einsam kann man sich auch in der Menge oder in Beziehungen fühlen. Das Gefühl von Einsamkeit kann jeden Menschen treffen. Dramatisch ist für die Betroffenen vor allem, dass Einsamkeit oftmals noch tabuisiert wird und mit großer Scham behaftet ist. Wer gibt schon gerne zu einsam zu sein?

Bei dem Termin wechseln sich Inhalte zum Thema Einsamkeit mit Geh-Etappen ab. Es wird intuitiv-creative Methoden im Dialog mit der Natur, Achtsamkeitsübungen und angeleitete Reflexionen geben. Sie erhalten die Möglichkeit eigene Ideen zum Umgang mit bestimmten Aspekten der Einsamkeit zu entwickeln.

Im April findet ein Workshop statt, der inhaltlich mit dem Impulsspaziergang verbunden ist. Hierfür ist eine gesonderte Anmeldung notwendig. Informationen gibt es unter der Kursnummer M80013. Der Spaziergang ist ca. 4 Kilometer lang. Die Gehzeit beträgt 90 Minuten. Zum Teil gibt es Sitzmöglichkeiten.

Wichtig: bei Bedarf eine Sitzunterlage, ausreichend Trinkwasser, festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen.

Michaela Göddenhoff  
Treff: Bahnhof Bochum Dahlhausen,  
Dr.-C.-Otto-Str. 136  
10 Tn., 3 Ustd., 10,- EUR

**M80517** **Spaziergang**  
Donnerstag, 11. Juni, 17-19.15 Uhr

**M80518** **Spaziergang**  
Donnerstag, 25. Juni, 17-19.15 Uhr

### Heilkräuter erkennen

Auf einem Spaziergang werden Sie die Kräuter der Saison kennenlernen.

Wir werden die Heilwirkungen und kulturhistorischen Bedeutungen der Kräuter besprechen. Viele Kräuter haben auch im Volksglauben und in der Mythologie eine besondere Bedeutung. Es existieren viele alte Geschichten, die die Heilwirkung der Pflanzen widerspiegeln.

Sie erfahren, wie Sie die Kräuter als Gewürze, Gemüse, Salate, Tees, Tinkturen, Öle und Kräuterkissen nutzen können. Lernen Sie, wie man die Heil- und Nahrungsmittel der Natur ganz einfach nutzen kann. Der Spaziergang findet rund um die Jahrhunderthalle statt.

Die Gehzeit beträgt 4 Stunden inklusive der Verweilzeit bei den Pflanzen. Zum Teil gibt es Sitzmöglichkeiten. Der Weg ist stufenlos.

Wichtig: bei Bedarf eine Sitzunterlage, ausreichend Trinkwasser, festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen.

**M80520** **Spaziergang**  
Angelika Noa  
Sonntag, 14. Juni, 13.30-17.30 Uhr  
Treff: Eingang Jahrhunderthalle  
20 Tn., 10,- EUR



## ■ Naturheilverfahren

### Schmerztherapie in der modernen Naturheilkunde

Schmerzen des Körpers werden nicht nur vom lokalen Geschehen bestimmt, sondern fußen auf dem Gesamtgefüge des Körpers mit seiner individuellen Reaktionslage, der Durchblutung, dem Stoffwechsel. Ganzheitliche Therapiekonzepte berücksichtigen dementsprechend nicht nur die lokale Störung, den direkten Schmerz, die Entzündung und Bewegungseinschränkung, sondern entlasten den Organismus insgesamt, entsäubern, entgiften und harmonisieren das überreizte Körpersystem.

#### **M81010** Vortrag

Christoph Heeren  
Mittwoch, 4. März, 19-20.30 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 040  
20 Tn., 8,- EUR

### Selbsthypnose – Dein Weg zur inneren Gelassenheit?

Hypnotische Trance ist ein Zustand tiefer innerer Entspannung und Ruhe, in dem das Unterbewusste gezielt zugeschaltet wird, um krankmachende Lebensmuster zu verändern und Störungen zu überwinden. Sie führt zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der inneren Klarheit, nimmt jedoch genauso Einfluss auf die Organfunktionen.

In diesem Vortrag führt die Dozentin in die medizinische Heilhypnose ein und vermittelt den Umgang mit Selbsthypnose: theoretisch und mit praktischer Übung.

#### **M81020** Vortrag

Gerlinde Heeren  
Mittwoch, 11. März, 19-20.30 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 040  
20 Tn., 8,- EUR



### Magnesium – Ein Schlüsselmineral für unsere Gesundheit

Bei Wadenkrämpfen denken wir alle an einen Magnesium-Mangel. Aber wussten Sie, dass Magnesiummangel auch Kopfschmerzen und Bluthochdruck verursachen kann?

In diesem Vortrag wird das „Anti-Stress-Mineral“ Magnesium genauer vorgestellt. Erklärt wird welche Symptome auf einen Magnesium-Mangel schließen lassen und welche Schlüsselfunktion das Mineral im menschlichen Körper hat. Es stellt sich die Frage: Wie kann es überhaupt zu einem Magnesiummangel kommen? Die Antwort auf diese Frage finden wir unter anderem in der Einnahme bestimmter Medikamente und auch veränderten Ernährungsgewohnheiten. Wir werden verschiedene Möglichkeiten (u.a. Tabletten, Magnesiumbad, Infusionen) kennenzulernen den Magnesiummangel zu beheben und deren Vor- und Nachteile besprechen.

#### **M81040** Vortrag

Elisabeth Strüber  
Montag, 20. April, 18-19.30 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 040  
20 Tn., 8,- EUR

### Lithium – Hype oder Hope?

Spätestens seit dem Buch „Das Lithium-Komplott“ von Dr. Michael Nehls reden sehr viele Menschen über Lithium. Für die einen ist es die „Wunderwaffe“ gegen Entzündungen, Angststörungen und Alzheimer, andere sagen: „Es ist gefährlich“. Aber wer hat denn nun Recht?

In dem Vortrag beleuchten wir beide Seiten. Und wie sagte schon der alte Paracelsus: „In der Dosis liegt das Gift und in diesem Fall die Wahrheit“. Wer mehr wissen, sich aber nicht durch das Fachbuch quälen möchte, erhält in diesen Vortrag eine Übersicht über die wichtigsten Fakten zum Thema Lithium.

#### **M81041** Vortrag

Elisabeth Strüber  
Montag, 23. März, 18-19.30 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 040  
15 Tn., 8,- EUR

### Vitamine D3 – Ein unterschätztes Vitamin

Knochenschmerzen? Müdigkeit? Kommt das bekannt vor? Schon mal über einen Vitamin D-Mangel nachgedacht? Der regelmäßige Aufenthalt im Freien trägt normalerweise zur Nährstoffversorgung bei. Doch viele Menschen leiden insbesondere im Winter unerkannt an einem Vitamin D-Mangel.

In diesem Vortrag wird das Sonnenhormon D3 genauer vorgestellt. Wir lernen, wie ein Vitamin D-Mangel erkannt und nachgewiesen sowie behoben werden kann.

#### **M81042** Vortrag

Elisabeth Strüber  
Montag, 23. Feb., 18-19.30 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 040  
20 Tn., 8,- EUR

### Ayurveda für jeden Tag

Ayurveda ist ein Naturheilsystem aus Indien, das auch in Deutschland immer beliebter wird. Es betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Verhalten und bietet praktische Verfahren, um das Gleichgewicht und die innere Harmonie zu fördern.

Der Workshop gibt eine kurze Einführung in die wichtigsten Prinzipien und Ziele des Ayurveda und beschäftigt sich hauptsächlich mit drei Heilansätzen:

Ernährung, Entspannung und Lebensstil. Außerdem gibt es einen Überblick über alle ayurvedischen Behandlungsansätze. Praktische Ayurveda-Tipps für den Alltag. Wichtig: eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

#### **M81220** Workshop

Franz Homann  
Samstag, 14. März, 9.30-13.15 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1019  
15 Tn., 5 Ustd., 22,- EUR

## ■ Ernährung | Lebensweise

Kochkurse bieten eine umfassende Einführung in die Grundlagen der Zubereitung von Speisen. Der sichere Umgang mit Küchenutensilien, verschiedene Schneidetechniken und die richtige Zubereitung von Zutaten wird erlernt. Darüber hinaus wird Wert auf Lebensmittelkunde gelegt, sodass man mehr über regionale und saisonale Produkte sowie ihre gesunden Eigenschaften erfährt. Viele Kurse vermitteln auch Wissen über kulinarische Traditionen verschiedener Länder und Kulturen. Neben praktischen Fertigkeiten wird die Bedeutung einer ausgewogenen, gesunden und nachhaltigen Ernährung thematisiert.

Die Anmeldung für die Kochkurse muss bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen. Nach dieser Frist ist eine Teilnahme nur noch nach persönlicher Absprache mit der Fachbereichsleitung möglich.

### Eintöpfe, Currys, Stews – Wärmende Wohlfühlgerichte

Herhaft duftende Eintöpfe, bunte Currys und aromatische Stews laden auf eine kulinarische Reise rund um den Globus ein. In diesem Kochkurs entstehen wärmende Wohlfühlgerichte, die Körper und Seele gleichermaßen verwöhnen.

Mit frischen Zutaten, raffinierten Gewürzen und einfachen Handgriffen entstehen vielseitige Kreationen – mal klassisch, mal exotisch. Der Kurs bietet Inspiration für gemütliche Abende und zeigt, wie aus einem Topf echte Lieblingsgerichte werden. Ideal für alle, die Lust auf Genuss, Wärme und neue Geschmackserlebnisse haben.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82001 LGDR

Diane Dafna Haupt  
Mittwoch, 11. Feb., 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 40,50 EUR  
einschl. 17,- EUR Lebensmittelumlage

### Teigtaschen aus aller Welt

Ob gedämpft, gebraten oder gekocht – Teigtaschen sind in vielen Kulturen wahre Genusswunder.

In diesem Kochkurs werden gefüllte Köstlichkeiten aus aller Welt zubereitet. Schritt für Schritt entsteht aus einfachem Teig und kreativen Füllungen eine Vielfalt an Aromen. Der Kurs lädt ein zum Ausprobieren, Falten und Genießen. Ideal für alle, die gerne Neues entdecken und handgemachte Lieblingsgerichte schätzen.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82002 LGDR

Diane Dafna Haupt  
Mittwoch, 18. Feb., 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 41,50 EUR  
einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

### Vegane Vielfalt in der Küche

Frische Zutaten, kreative Rezepte und ganz viel Geschmack – dieser Kochkurs zeigt, wie vielseitig die vegane Küche sein kann. Gemeinsam werden farbenfrohe Gerichte zubereitet, die ohne tierische Produkte auskommen und dennoch begeistern. Von herhaft bis süß, von alltagstauglich bis überraschend raffiniert ist alles dabei.

Der Kurs bietet neue Ideen, einfache Techniken und Lust auf pflanzlichen Genuss. Ideal für alle, die neugierig auf veganes Kochen sind oder neue Impulse für ihre Küche suchen.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82003 LGDR

Diane Dafna Haupt  
Mittwoch, 25. Feb., 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 42,50 EUR  
einschl. 19,- EUR Lebensmittelumlage

### Französische Bistroküche

Duftendes Baguette, aromatische Tapenade und ein zartschmelzender Schokoladen-Kastanien-Fondant – dieser Kochkurs bringt den Charme der französischen Bistroküche auf den Teller. In entspannter Atmosphäre entstehen feine, aber unkomplizierte Gerichte mit viel Liebe zum Detail. Es wird geschnippelet, gerührt und probiert wie in einer kleinen Pariser Küche. Klassische Aromen treffen auf kreative Ideen. Ideal für alle, die sich ein Stück Frankreich nach Hause holen möchten. Bon appétit!

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82004 LGDR

Diane Dafna Haupt  
Mittwoch, 4. März, 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 43,50 EUR  
einschl. 20,- EUR Lebensmittelumlage

### Low Carb – Amerikanische Trendgerichte

Leicht, lecker und voll im Trend – in diesem Kochkurs dreht sich alles um beliebte amerikanische Low-Carb-Gerichte. Es werden kreative Rezepte zubereitet, die satt machen, ohne zu beschweren – darunter eine herzhafte Low-Carb-Lasagne und ein bunter Rohkost-Salat. Frische Zutaten und clevere Alternativen sorgen für vollen Geschmack bei weniger Kohlenhydraten. Der Kurs bietet Inspiration für alle, die genussvoll und bewusst kochen möchten.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82005 LGDR

Diane Dafna Haupt  
Mittwoch, 18. März, 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 41,50 EUR  
einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

### Vegetarische Küche – Inspirationen aus Korea und Vietnam

Frische Kräuter, duftende Gewürze und bunte Gemüsevielfalt – dieser Kochkurs entführt in die vegetarische Küche Koreas und Vietnams. Gemeinsam werden aromatische Gerichte zubereitet, die leicht, gesund und voller Geschmack sind. Es gibt jede Menge Inspiration für kreative Bowls, würzige Pfannengerichte und raffinierte Toppings. Die Rezepte sind alltagstauglich und zugleich ein Fest für die Sinne. Vegetarisch genießen, neue Aromen entdecken.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82006 LGDR

Diane Dafna Haupt  
Freitag, 24. April, 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 42,50 EUR  
einschl. 19,- EUR Lebensmittelumlage

## Indochine Küche

Eine Entdeckungsreise bei der die traditionellen Geschmacksrichtungen von Korea, Thailand, Indien, Japan und China erkundet werden. Traditionelle Rezepte werden mit modernen Zubereitungsmethoden kombiniert, um eine einzigartige Fusion der Aromen zu schaffen.

Gemeinsam schlendern wir durch die Straßen von Asien und erleben die Vielfalt der Küche hautnah.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

### M82007 LGDR

Diane Dafna Haupt

Mittwoch, 29. April, 18-21.45 Uhr

Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,

Stiftstr. 25

12 Tn., 41,50 EUR

einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

## Frühling in der Alpenküche

Frische Kräuter, zartes Gemüse und herzhafte Klassiker – dieser Kochkurs bringt den Frühling auf den Teller und zeigt die Alpenküche von ihrer leichten Seite.

Es werden Gerichte zubereitet, die Tradition und saisonale Frische auf genussvolle Weise verbinden. Mit aromatischen Zutaten und kreativen Ideen entsteht eine moderne Interpretation alpiner Klassiker.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

### M82008 LGDR

Diane Dafna Haupt

Mittwoch, 13. Mai, 18-21.45 Uhr

Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,

Stiftstr. 25

12 Tn., 43,50 EUR

einschl. 20,- EUR Lebensmittelumlage

## Levante Küche

Raffinierten Köstlichkeiten aus den östlichen Mittelmeerländern, Marokko und dem antiken Persien, präsentiert in der traditionellen Art von Tapas. Diese kulinarischen Schätze vereinen die Vielfalt und den Zauber verschiedener Länder zu einem harmonischen Genusserlebnis. Von orientalisch gewürzten Delikatessen bis hin zu verlockenden Spezialitäten werden Schätze dieser reichen Küchentradition erkundet.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

### M82009 LGDR

Diane Dafna Haupt

Freitag, 08. Mai, 18-21.45 Uhr

Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,

Stiftstr. 25

12 Tn., 41,50 EUR

einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

## Kubanische Küche

Lebensfreude, Rhythmus und kräftige Aromen – in diesem Kochkurs wird die kubanische Küche lebendig. Gemeinsam entstehen farbenfrohe Gerichte mit frischen Zutaten, exotischen Gewürzen und karibischem Flair. Ob würzige Reisgerichte, herzhafte Eintöpfe oder süße Leckereien – hier trifft Genuss auf Lebenslust.

Der Kurs vermittelt einfache Rezepte und spannende Einblicke in die kulinarische Vielfalt Kubas.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

### M82010 LGDR

Diane Dafna Haupt

Mittwoch, 20. Mai, 18-21.45 Uhr

Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,

Stiftstr. 25

12 Tn., 42,50 EUR

einschl. 19,- EUR Lebensmittelumlage

## Gartenparty

Dieser Kochkurs liefert die besten Rezepte für eine gelungene Gartenparty. Zubereitet werden sommerliche Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen und Gäste begeistern – von leichten Snacks über kreative Salate bis hin zu kleinen süßen Highlights. Dabei stehen saisonale Zutaten und frische Aromen im Mittelpunkt. Ob für den großen Tisch im Grünen oder das gemütliche Beisammensein mit Menschen: Hier gibt es jede Menge Inspiration für genussvolle Sommertage.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

### M82011 LGDR

Diane Dafna Haupt

Mittwoch, 27. Mai, 18-21.45 Uhr

Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,

Stiftstr. 25

12 Tn., 41,50 EUR

einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

## Vegetarisches Sommerbuffet

Leicht, bunt und voller Geschmack – dieser Kochkurs zeigt, wie ein vegetarisches Sommerbuffet zum Genuss für alle wird. Zubereitet werden abwechslungsreiche Gerichte mit frischen, saisonalen Zutaten. Die Rezepte lassen sich gut vorbereiten und kombinieren, perfekt für Gartenfeste, Picknicks oder gesellige Abende. Im Mittelpunkt stehen Gerichte, die unkompliziert und dennoch besonders sind.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

### M82012 LGDR

Diane Dafna Haupt

Mittwoch, 3. Juni, 18-21.45 Uhr

Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,

Stiftstr. 25

12 Tn., 41,50 EUR

einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

## Tapas und Fingerfood

In diesem Kochkurs dreht sich alles um Tapas und kreatives Fingerfood. Gemeinsam werden abwechslungsreiche Häppchen zubereitet, die sich perfekt zum Teilen und Genießen eignen. Ob mediterran gewürzt oder klassisch mit Pfiff – die Rezepte laden zum Ausprobieren und Kombinieren ein.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

### M82013 LGDR

Diane Dafna Haupt

Freitag, 5. Juni, 18-21.45 Uhr

Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,

Stiftstr. 25

12 Tn., 42,50 EUR

einschl. 19,- EUR Lebensmittelumlage



## ■ Kochen

### Vegetarische Köstlichkeiten

In diesem Kochkurs lassen wir uns unter anderem inspirieren von der vegetarischen Küche Ottolenghi's. Vielfältige Aromen finden sich in einigen tollen Rezepten wie zum Beispiel Teigröllchen mit Pistazienvöllung, Auberginenrisotto oder Mangold mit Tahini-Joghurtsauce und Pinienkernen.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82020 LGDR

Elisabeth Spaleck

Dienstag, 21. April, 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 38,50 EUR  
einschl. 15,- EUR Nutzungsgeb.

### Tutti al dente

Frisch, lecker, einfach wunderbar! Nudeln in allen Variationen und Formen: mit verschiedenen Soßen, mit selbstgemachtem Pesto aus Basilikum, aus getrockneten Tomaten, aus Walnüssen, als Suppe mit Hülsenfrüchten und Gemüse, als Lasagne mit Fleisch oder Fisch.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82021 LGDR

Elisabeth Spaleck

Dienstag, 12. Mai, 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 38,50 EUR  
einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

### Vegane Weltreise

An vielen Orten rund um die Welt gibt es traditionelle vegane Gerichte. Mit unserer kulinarischen Reise entdecken wir vegane Gerichte aus anderen Ländern, die uns verschiedene Zutaten näher bringen und dadurch deren Düfte, Aromen und Geschmackserlebnisse präsentieren.

Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.

#### M82022 LGDR

Elisabeth Spaleck

Dienstag, 9. Juni, 18-21.45 Uhr  
Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule,  
Stiftstr. 25  
12 Tn., 38,50 EUR  
einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

## ...Kochen leicht gemacht

Diese Kochkursreihe vermittelt die wichtigsten Grundlagen des Kochens – von einfachen Küchentechniken bis hin zu praktischen Tipps für gelungene Gerichte.

Mit frischen Zutaten werden alltagstaugliche und leckere Speisen zubereitet, die ohne viel Aufwand gelingen. Dabei stehen gesunde und vielseitige Rezepte im Mittelpunkt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie das Kochen leicht von der Hand geht und Freude bereitet. Perfekt für alle, die den Einstieg in die Küchenwelt suchen.

Jeder Abend hat einen anderen Schwerpunkt und ist einzeln zu buchen.

**Die Anmeldung für die Kochkurse muss bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen. Nach dieser Frist ist eine Teilnahme nur noch nach persönlicher Absprache mit der Fachbereichsleitung möglich.**

**Wichtig: Getränk, Schürze, scharfes Küchenmesser, Trockentuch und Vorratsbehälter mitbringen.**

Elisabeth Spaleck

Lehrküche, Nelson-Mandela-Schule, Stiftstr. 25

### Gemüse – Bunte Vielfalt entdecken

Alles rund um die vitaminreichen Fitmacher! Wann sollte Gemüse gedünstet, blanchiert oder gebraten werden? Welche Sorten haben gerade Saison?

Hier spielt das Gemüse die Hauptrolle und wird kreativ und geschmackvoll zubereitet.

#### M82100 LGDR

Dienstag, 17. Feb., 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 28,80 EUR einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

### Öle, Saucen und Dressings – Gesund und selbstgemacht

Öle, Saucen und Dressings bringen nicht nur Geschmack, sondern auch wertvolle Nährstoffe in die Küche und lassen sich ganz einfach zuhause zubereiten.

#### M82101

Dienstag, 24. Feb., 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 28,80 EUR einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

### Fleisch – Genuss mit Verantwortung

Wir bereiten hochwertiges Freiland-Hähnchen und Filet vom schwäbisch-hällischen oder Bentheimer Schwein aus artgerechter Haltung zu. So wird Fleisch zum Genuss.

#### M82102 LGDR

Dienstag, 3. März, 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 33,80 EUR einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

### Fisch – Frisch auf den Tisch

Warum Tiefkühlware, wenn frischer Fisch so viel besser schmeckt? Wir entdecken einfache und raffinierte Rezepte für leckeren Fischgenuss ohne dicke Panade.

#### M82103 LGDR

Dienstag, 10. März, 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 33,80 EUR einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

### Hülsenfrüchte – Kraftpakete mit viel Geschmack

Keine langweilige Linsensuppe! Wir lernen, wie rote Linsen, Kichererbsen und Co. in orientalischen und modernen Rezepten für echte Geschmackserlebnisse sorgen.

#### M82104 LGDR

Dienstag, 17. März, 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 28,80 EUR einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

### Dessert – Süßer Abschluss

Ob Schichtdesserts, Parfaits oder Klassiker wie Panna Cotta und Tiramisu – süße Köstlichkeiten lassen sich stressfrei vorbereiten und sind das Highlight jedes Menüs.

#### M82105 LGDR

Dienstag, 24. März, 18.30-21.30 Uhr

12 Tn., 28,80 EUR einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

## ■ Entspannung | Körpererfahrung | Massage

### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Selbstentspannung. Durch die aufeinander aufbauenden Übungen wird eine schrittweise Ruhigstellung des gesamten Organismus erreicht, die Körper und Seele ins Gleichgewicht bringt.

Nervös bedingte Störungen und Spannungszustände können abgebaut und eine Steigerung von Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erreicht werden.

Mit Autogenem Training können Sie sich jederzeit und überall bewusst entspannen. Sie lernen, Stress gelassen zu bewältigen und Burnout vorzubeugen. Eine erhöhte Körper- und Selbstwahrnehmung kann zu einer bewussteren Lebensweise führen.

Wichtig: eine Matte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mitbringen.

### M83010

Norbert Hermann

mo, 18-19.30 Uhr, ab 9. Feb.

vhs im BVZ, Raum 1018

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 70,- EUR

### Augentraining

Sehen ist ein komplexes Zusammenspiel von optischen, mechanisch-motorischen, nervlichen, psychischen und kreativen Faktoren. Übungen aus diesen verschiedenen Bereichen können helfen, die Augen zu entlasten, einer Verschlechterung des Sehvermögens vorzubeugen und es günstigstenfalls sogar verbessern. Der praxisorientierte Kurs vermittelt auch Wissen und Verständnis und eine verbesserte Selbstwahrnehmung zum Schutz vor Überlastung.

Kursinhalt sind osteopathische Übungen zur Selbstbehandlung der Schultern, des Nackens und des Schädelns, gezielte Entspannung aus dem Autogenen Training, Hinweise zur Arbeit am PC, beim Lesen, zur Beleuchtung, zu Ernährung und (Natur-) Heilmitteln. Dazu kommen Übungen aus dem seit Jahrzehnten entwickelten „Augentraining“ nach Bates.

### M83011

Norbert Hermann

do, 18-19.30 Uhr, ab 12. Feb.

vhs Baarestr. 33, Raum 126

12 Tn., 8 x 2 Ustd., 56,- EUR

### Feldenkrais –

### Bewusstheit durch Bewegung

Ein Ziel der Methode ist es, sich allmählich und mit immer neuen und sanften Bewegungen, die mit innerer Aufmerksamkeit ausgeführt werden, aus festgefügten, ineffektiven, hindernden Verhaltensmustern zu lösen und so die eigene leichtest mögliche Weise von Bewegung herauszufinden.

Diese Lernmethode steht allen offen, unabhängig von Alter oder Konstitution. Wichtig: eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

### M83310

Bärbel Appelhoff

mi, 9.30-11 Uhr, ab 11. Feb.

vhs im BVZ, Raum 1019

14 Tn., 10 x 2 Ustd., 70,- EUR

### Ein Tag für mich und mit mir

Neben den bekannten Methoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson werden hier noch etliche andere Techniken, wie Laya-Yoga-Entspannung, Bodyscan, Dynamische Entspannung, Traumreisen, Duft- und Klangschalenreisen, Geschichten, Meditationen, Atemübungen und Tanz-Traumreisen vorgestellt.

In dem „kleinen Kurzurlaub“ erlangen Sie einen Einblick in das weite Feld zum Thema Entspannung. An diesem Tag soll Stress abgebaut und wieder Kraft für den Alltag getankt werden.

Wichtig: eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

### M83340

Heike Hercher

Samstag, 20. Juni, 9.30-15 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1019

12 Tn., 7 Ustd., 29,40 EUR

### Mein' Stimme singe

Singen macht Spaß! Es macht die Lungen frei und lässt den Atem fließen. An diesen Abenden möchte ich einfache Lieder aus aller Welt - spirituelle Lieder, kraftvolle Lieder, Lieder zu den Jahreszeiten - vorstellen.

Lassen Sie sich berühren, bewegen und erleben Sie die heilende Kraft des Singens! Atem-, Lockerungs- und Stimmübungen bereiten uns auf das Singen vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Mit zu bringen: Ausreichend Wasser zum „Ölen“ der Stimme.

Andrea Homersen

vhs im BVZ, Raum 041

### M83410

mo, 18.30-20 Uhr, ab 9. Feb.

12 Tn., 40,- EUR

### M83411

mo, 18.30-20 Uhr, ab 13. April

12 Tn., 64,- EUR



### Ich singe meinen Tanz – Ich tanze mein Lied

Musik und Kreistänze in Kombination gehen auf eine uralte Methode zurück heilende Kräfte zu wecken und sich in Verbindung mit den Urelementen zu bringen.

Wir singen einfache Chants, Mantren und Lieder aus aller Welt. Wir werden tanzend um die Mitte kreisen und auch zu unseren Liedern tanzen. Die Lieder handeln von Kraft und Vertrauen, von Verzeihen und Liebe, aber auch von Trauer und Lösen. Eine solche Reise ist „Balsam für die Seele“: Sie bewirkt Veränderung, bringt uns in Kontakt mit dem Rad des Lebens von Werden, Wachsen und Vergehen. Sie kann uns helfen in unsere Mitte zu kommen und uns Heilung erfahren lassen.

Wichtig: bequeme Kleidung und Tanzschläppchen sowie ausreichend Wasser mitbringen.

### M83412

für Frauen

Andrea Homersen

Samstag, 7. März, 14-17 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1019

12 Tn., 1 x 4 Ustd., 16,80 EUR

### Fußreflexzonen-Massage

Die Reflexzonearbeit an den Füßen ist ein anerkanntes Heilmittel zur Aktivierung von Selbstheilungskräften und Auflösung von Blockaden im Körper.

Sie stellt eine Möglichkeit dar, auf einfache Weise die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Lernen Sie durch Druckimpulse an den Füßen die Durchblutung der Organe und Organsysteme zu fördern. Verkrampfungen können sich lösen und der natürliche Energiefloss der Zellen kann wieder hergestellt werden. Ihr Abwehrsystem erfährt eine Anregung und Stabilisierung, physiologische Vorgänge im Körper können sich normalisieren.

Wichtig: eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, einen Farbstift zum Malen auf der Haut sowie ein Getränk mitbringen.

### M83520

Inke Buschmann

Samstag, 7. März, 10-17 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1018

10 Tn., 8 Ustd., 33,60 EUR

## ■ Yoga | Tai Chi | Qigong

### Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas. Yogastellungen (Asanas) trainieren dabei jedes Körperteil, strecken Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken jedoch nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven. Die Yoga-Atmung (Pranayama) belebt den Körper und hilft, den Geist und den Verstand zu kontrollieren. Man fühlt sich ruhig und erfrischt.

**Wichtig: eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen. Weitere Informationen erfolgen im ersten Termin.**

#### **M84110**

Malihe Alehashemi  
mo, 12-13.30 Uhr, ab 9. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 5 x 2 Ustd., 35,- EUR

#### **M84127**

Malihe Alehashemi  
di, 11-12.30 Uhr, ab 10. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

#### **M84111**

Malihe Alehashemi  
mo, 12-13.30 Uhr, ab 13. April  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

#### **M84128**

Malihe Alehashemi  
di, 11-12.30 Uhr, ab 14. April  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

#### **M84120**

Katharina Schlickmann  
mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 9. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 5 x 2 Ustd., 35,- EUR

#### **M84132**

Elena-Theresa Feller  
mi, 17.45-19.15 Uhr, ab 11. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

#### **M84121**

Katharina Schlickmann  
mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 13. April  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

#### **M84133**

Elena-Theresa Feller  
mi, 17.45-19.15 Uhr, ab 15. April  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 13 x 2 Ustd., 91,- EUR

#### **M84125**

Elena-Theresa Feller  
di, 9-10.30 Uhr, ab 10. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

#### **M84140**

Katharina Schlickmann  
do, 10-11.30 Uhr, ab 12. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1019  
12 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

#### **M84126**

Elena-Theresa Feller  
di, 9-10.30 Uhr, ab 14. April  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

#### **M84141**

Katharina Schlickmann  
do, 10-11.30 Uhr, ab 16. April  
vhs im BVZ, Raum 1019  
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 77,- EUR

### **Yin Yoga**

Yin Yoga ist ein ruhiger, regenerativer Yogastil, bei dem wir 3-5 Minuten in den jeweiligen Asanas (Körperhaltungen) verweilen (meist im Sitzen oder Liegen). Beim Yin Yoga liegt der Fokus auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und den Faszien. Wir versuchen dabei, möglichst passiv zu bleiben und ohne große Muskelkraft in die Positionen hineinzugehen und dort zu verweilen.

Dieser Kurs wird unterrichtet aus Perspektive der TCM (Traditionellen chinesischen Medizin), die sich nach 5 Jahreszeiten und auf die jeweils zugehörigen Meridianen (Energielaufbahnen im Körper) sowie Elemente der vorherrschenden Jahreszeit ausrichtet.

**Wichtig: eine Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.**

#### **M84180**

Esra Demirag  
di, 17.30-19 Uhr, ab 10. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 42,- EUR

#### **M84181**

Esra Demirag  
di, 17.30-19 Uhr, ab 14. April  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 42,- EUR

#### **M84182**

Felicia Moldenhauer  
fr, 17.15-18.45 Uhr, ab 13. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1018  
12 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

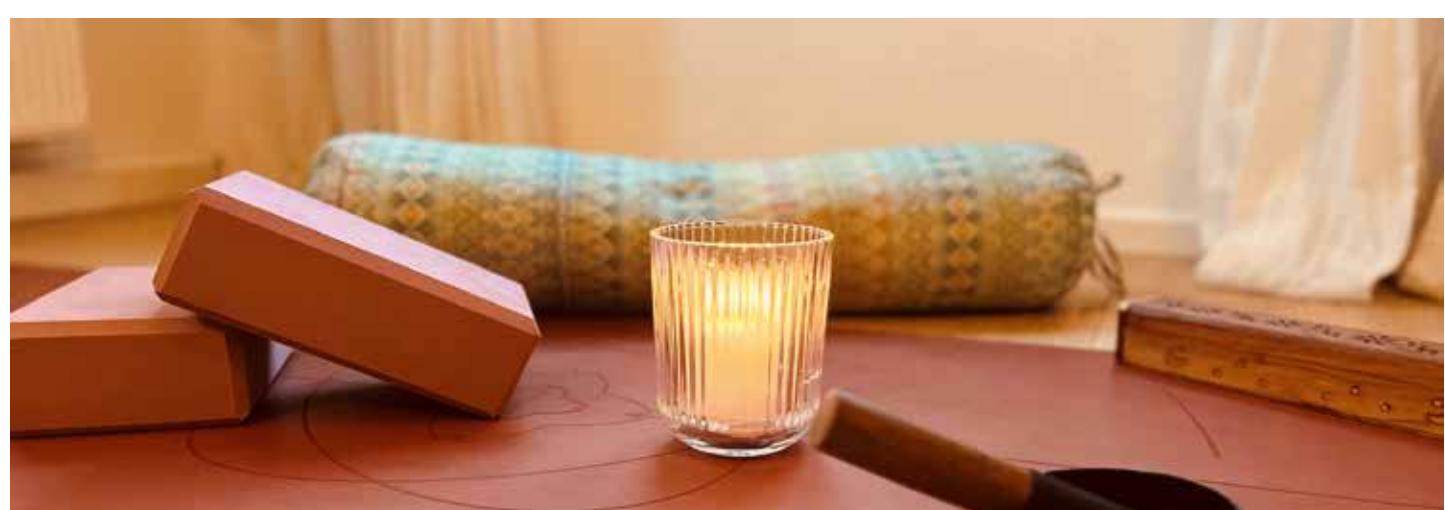
#### **M84183**

Felicia Moldenhauer  
fr, 17.15-18.45 Uhr, ab 17. April  
vhs im BVZ, Raum 1019  
14 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

#### **M84186**

Christoph Kretschmann  
Samstag, 21. März, 13-16 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1018  
12 Tn., 17,60 EUR

### **Workshop**





## Tai Chi Regenbogenfächerform

Die Regenbogenfächerform ist eine traditionelle Waffenform des Wushu, die durch Anmut und technische Raffinesse viele Tai Chi-Übende fasziniert. Diese Form ist äußerst vielfältig und besticht durch ihre ungewöhnlich schönen Bewegungen. In den alten Geschichten wird der Fächer oft als „Eisenlineal“ bezeichnet, wenn er nicht entfaltet ist, und als „hinter einem Lächeln versteckte Gefahr“, wenn er geöffnet ist. Die Ninja-Frauen trugen ihn damals als Waffe bei sich, weil er leicht und unauffällig zu transportieren und somit jederzeit griffbereit war. Übungsfächer werden zur Verfügung gestellt. Wichtig: saubere Hallensportschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Andrea Hoffmann

Jugendfreizeithaus Gerthe, Hegelstr.32

### M84830 GERTHE

do, 18-19 Uhr, ab 12. Feb.  
10 Tn., 7 x 1 Std., 45,80 EUR

### M84831 GERTHE

do, 18-19 Uhr, ab 16. April  
10 Tn., 10 x 1 Std., 65,40 EUR

## Tai Chi – Liuhe Bafa

Weich und geschmeidig wie eine Katze, schnell und wild wie ein Pferd, windend und verschlungen wie ein Drache, leuchtend und strahlend wie die Sonne. Das ist Liuhe Bafa. Es sieht aus wie eine Tai Chi Form. Der Bewegungsfluss ist stetig. Das Tempo ist langsam und schnell mit Momenten des Stillstands. Die Drehbewegungen umfassen ein Spektrum von 45° bis 360°. In den 66 Figuren mit über 300 Bewegungen gibt es so gut wie keine Wiederholungen. Die Techniken des Liuhe Bafa sind auch in der Selbstverteidigung anwendbar und zielen darauf ab, den Gegner zu neutralisieren und zu kontrollieren. Die komplexen Bilder werden vorbereitend in Qigong Übungen zerlegt, sodass dieser Kurs auch besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet ist. Wer Herausforderungen liebt, seinem Körper Geschmeidigkeit zurückzugeben und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in diesem Kurs gut aufgehoben.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Andrea Hoffmann

Christopherus-Schule, Gerther Str. 31,  
Bo-Gerthe

### M84840

mi, 19-20 Uhr, ab 11. Feb.  
10 Tn., 7 x 1 Std., 52,40 EUR

### M84841

mi, 19-20 Uhr, ab 15. April  
10 Tn., 10 x 1 Std., 65,40 EUR

## Tai Chi Schwertform

Das Schwert symbolisiert Stärke, Eleganz und Präzision. Durch die Schwertform werden Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit geschult. Die Haltung verbessert sich, und Sie gewinnen an Beweglichkeit und Flexibilität, die nicht nur in der Kampfkunst, sondern auch im Alltag von Nutzen ist. Durch das Führen eines Schwertes erlangen wir innere Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit. Es werden zugleich Körper und Geist trainiert. Die Schwertkunst des Tai Chi gilt in China als eigener Übungsweg und setzt das Können einer Tai Chi-Form nicht voraus. Keine Altersbeschränkung. Übungsschwerter werden gestellt. Wichtig: saubere Hallensportschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Andrea Hoffmann

Jugendfreizeithaus Gerthe, Hegelstr. 32

### M84850

do, 19-20 Uhr, ab 12. Feb.  
10 Tn., 7 x 1 Std., 45,80 EUR

### M84851

do, 19-20 Uhr, ab 16. April  
10 Tn., 10 x 1 Std., 65,40 EUR

## Tai Chi Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es verbindet Meditations-, Atem- und Konzentrationsübungen. In diesem Kurs lernen Sie die 18 Übungen des Tai Chi Qigong kennen, eine hoch entwickelte Körperschulung aus Tai Chi und Qigong Elementen. Es ist leicht zu erlernen, wirkt deutlich positiv auf die Gesundheit und gibt verlorene Energie zurück. Menschen mit Rückenschmerzen oder anderen Gelenkproblemen haben in diesem Kurs die Möglichkeit, ihre Beschwerden zu lindern.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Andrea Hoffmann

Jugendfreizeithaus Gerthe, Hegelstr. 32

### M84871

do, 11-12 Uhr, ab 12. Feb.  
10 Tn., 7 x 1 Std., 45,80 EUR

### M84872

do, 11-12 Uhr, ab 16. April  
10 Tn., 10 x 1 Std., 65,40 EUR

## ■ Bewegung | Fitness

### Volleyball

Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel in der Gruppe und die Freude am Sport, das hält körperlich und mental fit. Theoretische Grundkenntnisse wie Aufstellung, Spielablauf, etc. sowie praktische Erfahrungen in den grundlegenden Spielformen werden vorausgesetzt.

Neben einem intensiven Warmup und Lern- und Übungsphasen steht in jeder Stunde ein Spiel auf dem Programm. Die Teilnahme an einer Teststunde ist jederzeit möglich, es handelt sich um einen Kurs für Fortgeschrittene.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, ein Handtuch sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Uwe Siebert

Turnhalle, Freie Schule,  
Wiemelhauser Str. 270

### M85100

mi, 18.30-20 Uhr, ab 11. Feb.  
16 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

### M85110

mi, 18.30-20 Uhr, ab 15. April  
16 Tn., 13 x 2 Ustd., 91,- EUR

## Workout: Abwechslungsreiches Sportprogramm

„Workout“ ein umfangreiches und vielseitiges Sportprogramm. Im Fokus stehen die Verbesserung der Kraft sowie weiterer konditioneller Fähigkeiten. Bei geeignetem Wetter genießen wir dabei die frische Luft. Musik und eine abwechslungsreiche Gerätenutzung sorgen für Motivation und Spaß. Ein Fitnessprogramm für alle, mit immer neuen Herausforderungen.

Der Kurs mit dem Zusatz „Blended Learning“ findet teilweise in Präsenz in der Turnhalle statt und teilweise online über die vhs.cloud. Die genauen Informationen dazu erfolgen durch die Kursleitung.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

### M86161

Anna Engels  
mi, 19-20.30 Uhr, ab 15. April  
Turnhalle, Lohring 22  
15 Tn., 13 x 2 Ustd., 91,- EUR

### M86162 WIEMELH., Blended Learning

Anna Engels und Simeon Hoppmann  
mi, 17-18.30 Uhr, ab 14. Jan.  
Gymnastikhalle, Neues Gymnasium  
Bochum, Querenburger Str. 45  
und vhs cloud  
15 Tn., 10 x 2 Ustd., 70,- EUR

### M86163

WIEMELH.

Anna Engels  
mi, 17-18.30 Uhr, ab 15. April  
Gymnastikhalle, Neues Gymnasium  
Bochum, Querenburger Str. 45  
15 Tn., 13 x 2 Ustd., 91,- EUR

## Boule macht Freu(n)de

Um fit zu bleiben oder fit zu werden, bedarf es keiner körperlichen Höchstleistungen. Sie kommen beim Boule nicht ins Schwitzen, trainieren aber trotzdem wichtige Bewegungen, die man täglich braucht. Die Koordination von Bewegungsabläufen wird ebenso geübt wie der Gleichgewichtssinn. Aus gesundheitlicher Sicht ist Boule also eine wirklich tolle Sache.

Boule ist ein Kugelspiel mit drei Metallkugeln pro Person, die in die Nähe einer kleinen Zielkugel („Schweinchen“ genannt) geworfen werden. Ziel ist es, seine eigenen Kugeln möglichst nah an die Zielkugel zu platzieren oder die gegnerische Kugel von der Zielkugel wegzuschießen.

Der Kurs ermöglicht einen Einstieg in die schön(st)e Freizeitbeschäftigung. Boule ist ein leidenschaftliches und spannendes Spiel für Jung und Alt! Wünschenswert ist, dass Sie Ihre eigenen Boule-Kugeln mitbringen. Ansonsten können Boule-Kugeln vor Ort kostenlos ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie selbst Boule-Kugeln mitbringen oder nicht.

Wichtig: einen kleinen Lappen zum Säubern der Kugeln, bequeme und wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Nicole Schmied

Treff: Urban Green, Am Hausacker 45 a

### M85190 Schnupperangebot

Donnerstag, 4. Juni, 17.30-19.30 Uhr  
12 Tn., 11,- EUR

### M85191 ohne Vorkenntnisse

fr, 17.30-19.30 Uhr, ab 12. Juni  
12 Tn., 4 x 2 Std., 44,- EUR

### M85192 mit Vorkenntnissen

Freitag, 24. Juli, 17.30-19.30 Uhr  
12 Tn., 1 x 2 Std., 11,- EUR

## Zumba®

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen.

Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln und fördert die Koordination. Unabhängig von Alter, Fitnessgrad und Tanzerfahrung ist Zumba® für alle geeignet, die Freude an tänzerischen Bewegungen und körperlicher Fitness haben.

Wichtig: saubere Hallensportschuhe, ein Handtuch sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Ute Zimmermann

Turnhalle, Flöz Finefrau 12

### M86120 WAT

mo, 18.50-19.50 Uhr, ab 9. Feb.  
25 Tn., 5 x 1 Std., 23,40 EUR

### M86121 WAT

mo, 18.50-19.50 Uhr, ab 13. April  
25 Tn., 12 x 1 Std., 56,- EUR

## Einfach Sport:

### Fitnessprogramm ohne Geräte

In diesem Kurs steht das Training mit dem eigenen Körpergewicht im Fokus.

Übungen mit dem Körpergewicht sind eine gute Möglichkeit, um Kraft aufzubauen und die allgemeine Fitness zu verbessern, ohne dass man eine Ausrüstung benötigt oder ein Fitnessstudio besuchen muss. Der Kurs eignet sich zum Einstieg oder für Fortgeschrittene gleichermaßen.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

### M86170

Anna Engels / Simeon Hoppmann  
mo, 17-18.30 Uhr, ab 12. Jan.

Gymnastikhalle, Friederikastr. 21  
20 Tn., 10 x 2 Ustd., 70,- EUR

### M86171

Anna Engels  
mo, 17-18.30 Uhr, ab 13. April  
Gymnastikhalle, Friederikastr. 21  
20 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR

## Leichte Fitness am Abend

„Leichte Fitness am Abend“ ist der ideale Kurs für alle, die den Tag von zu Hause aus entspannt und aktiv ausklingen lassen wollen.

Mit sanften Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung stärken wir den Körper, ohne ihn zu überfordern.

Der Fokus liegt auf einem achtsamen Training für alle Level. In angenehmer Atmosphäre fördern wir das Wohlbefinden und verbessern die Beweglichkeit. Gutes für den Körper – ganz ohne Leistungsdruck! Wichtig: eine Matte, Sportschuhe und ausreichend Trinkwasser bereit haben.

### M86180

### Onlinekurs

Anna Engels

do, 20-21 Uhr, ab 12. Feb.

vhs.cloud

15 Tn., 6 x 1 Std., 28,- EUR

### M86181

### Onlinekurs

Anna Engels

do, 20-21 Uhr, ab 16. April

vhs.cloud

20 Tn., 11 x 1 Std., 51,40 EUR

## Fit durchs Jahr

Das Kraft- und Fitnesstraining hält das ganze Jahr über fit. Mit dem Training werden die Kondition sowie die Kraftausdauer verbessert und damit auch Verletzungen vorgebeugt. Das Training kann unter anderem genutzt werden, um sich gezielt auf Sport- oder andere Freizeitaktivitäten vorzubereiten. Ideal für alle, die das ganze Jahr über fit bleiben wollen.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, ein Widerstandsband, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Simone Janicki

Turnhalle Hildegardisschule, Klinikstr. 1,  
Eingang Kurfürstenstraße

### M86230 GRUMME

mo, 18.30-20 Uhr, ab 9. Feb.  
14 Tn., 5 x 2 Ustd., 35,- EUR

### M86231 GRUMME

mo, 18.30-20 Uhr, ab 13. April  
14 Tn., 12 x 2 Ustd., 84,- EUR





## Power-Gymnastik

Ein Fitnessprogramm, das Wirbelsäulengymnastik, Bodystyling, Stretching und Entspannung zugleich bietet.

Fast jeder Mensch hat irgendwann einmal „Kreuzschmerzen“. Dagegen kann man mit der Power-Gymnastik und gezielten Kraft- und Stretching-Übungen eine Menge tun. Wenn dann noch Bauch, Beine, Po trainiert werden, bekommen Sie eine ansehnliche Figur. Entspannung ist immer gut für den Rücken oder einfach gut, um abzuschalten.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, ein Widerstandsband, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

## M86240 GRUMME

Monika Kuhrt

fr, 18-19.30 Uhr, ab 20. Feb.

Gymnastikhalle Hildegardisschule,  
Klinikstr. 1, Eingang Kurfürstenstraße  
26 Tn., 13 x 2 Ustd., 91,- EUR

## Fitmix mit Elementen des Pilates

Ein ganzheitliches Training zur Steigerung der Leistungskraft, des aktiven Wohlbefindens auf der Grundlage von Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung. Ein Training, das in der Lage ist, Verspannungen zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, ein Widerstandsband, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Ute Alberts

Gymnastikhalle, Pestalozzi-Schule,  
Graf-Adolf-Str. 40

## M86320 WAT

di, 18.30-20 Uhr, ab 10. Feb.  
15 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

## M86321 WAT

di, 18.30-20 Uhr, ab 14. April  
15 Tn., 9 x 2 Ustd., 63,- EUR

## Pilates

Die Pilates-Methode ist ein Ganzkörpertraining, das dem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Körperbewusstsein und Beweglichkeit verleiht.

Es verbessert die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer, strafft den Körper und beugt Rückenschmerzen vor.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe oder Socken und ausreichend Trinkwasser.

Ute Alberts

vhs im BVZ, Raum 1019

## M86410

mo, 9-10 Uhr, ab 9. Feb.  
12 Tn., 6 x 1 Std., 28,- EUR

## M86411

mo, 9-10 Uhr, ab 13. April  
12 Tn., 9 x 1 Std., 42,- EUR

## M86420

mo, 10.15-11.15 Uhr, ab 9. Feb.  
12 Tn., 6 x 1 Std., 28,- EUR

## M86421

mo, 10.15-11.15 Uhr, ab 13. April  
12 Tn., 9 x 1 Std., 42,- EUR

## ■ Mentale | Fitness

### Bridge

Bridge versteht sich als die moderne Variante des Kontrakt-Bridge, die sich seit den 1930er-Jahren weltweit durchgesetzt hat. Bridge wird nicht nur im privaten Kreis, sondern oft in Form von Turnieren gespielt. Es gewinnt die Person, die mit den Karten die besseren Ergebnisse erzielt, nicht die Person, welche die stärksten Karten erhält. Dadurch ist der Einfluss des Kartenglücks stark reduziert. Bridge wird deshalb, ähnlich wie Schach, als Sport ausgeübt.

### Bridge Teil 2 – mit geringen Vorkenntnissen

Eine Fortsetzung von „Bridge Teil 1“ mit weiteren Aspekten zur Spieltechnik und dem Einstieg in das Thema „Reizung“. Der Kurs ist auch beim Quereinstieg mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

## M86461

Bärbel Gromatzki  
mi, 18-19.30 Uhr, ab 25. Feb.  
vhs Baarestr. 33, Raum 113  
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 70,- EUR

### Bridge Teil 4 – mit Vorkenntnissen

Mit dem vierten Teil endet die Kursreihe. Es werden weitere Aspekte zu den Themen „Spieltechnik“ und „Reizung“ fortgesetzt. Neben den Teilnehmenden von „Bridge Teil 3“ können auch Personen mit soliden Grundkenntnissen teilnehmen.

## M86463

Peter Heckmann  
mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 25. Feb.  
vhs Baarestr. 33, Raum 113  
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 70,- EUR



## ■ Wirbelsäule | Beckenboden

### Training für den Beckenboden

Die eigene Körpermitte kennenlernen durch Wahrnehmungsübungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen, im Vierfüßerstand. Wir kräftigen die Muskulatur und erleben den Körper bewusst. Durch gezielten Muskelaufbau wirken wir der Beckenbodenschwäche entgegen, festigen das Muskelbandsystem und erhalten wieder einen elastischen und straffen Beckenboden.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe oder Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Ute Alberts  
vhs im BVZ, Raum 1019

**M86510** **für Frauen**  
di, 16.30-17.30 Uhr, ab 10. Feb.  
14 Tn., 6 x 1 Std., 28,- EUR

**M86511** **für Frauen**  
di, 16.30-17.30 Uhr, ab 14. April  
14 Tn., 9 x 1 Std., 42,- EUR

### Beckenboden Feeling

Durch den richtigen Einsatz der Beckenbodenmuskulatur und der daraus entstehenden Vernetzung mit der Muskulatur des Beckens, der Tiefenmuskulatur des Rückens, der Hüften und der Oberschenkel, wird der gesamte Körper anatomisch korrekt aufgerichtet, so dass alle Gelenke und Wirbel vom Druck befreit sind.

Ein kräftiger Beckenboden hält die Organe an Ort und Stelle und reagiert wieder automatisch richtig bei allen Bewegungen des Alltags. Mit jeder Übung werden Gelenke entlastet, Organe geschützt und die Chance wahrgenommen bestehende Probleme zu verbessern oder sogar zu beheben.

Im Workshop lernen wir den richtigen Umgang mit dem Beckenboden, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Trainingsgrad.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe oder Socken und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

**M86530** **Workshop**  
Ute Alberts  
Fr, 20. März, 17-21.15 Uhr u.  
Sa, 21. März, 10-16 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1019  
12 Tn., 2 x 6 Ustd., 50,40 EUR

### Wirbelsäulengymnastik mit Elementen des Pilates

Das Wirbelsäulentraining umfasst eine Auswahl von Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungs-, aber auch Atem- und Entspannungsübungen. Die Kombination gezielter Übungen für verschiedene Bereiche des Rückens fügen sich ein in ein ganzheitliches Körpertraining.

Ergänzend kommen dazu sanfte und doch intensive Pilates-Elemente, die die Rückenmuskulatur (besonders die Tiefenmuskulatur) stärken und entspannen, um so die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten bzw. zu verbessern.

Bei akuten Rückenschmerzen ist vorab medizinische Rücksprache zu halten.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Ute Alberts  
Turnhalle, Kölnerholzweg 61

**M86610** **für Frauen**  
mi, 17-18.30 Uhr, ab 11. Feb.  
16 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

**M86611** **für Frauen**  
mi, 17-18.30 Uhr, ab 15. April  
16 Tn., 10 x 2 Ustd., 70,- EUR

### Wirbelsäulengymnastik und Prävention

Der Rücken und die Wirbelsäule sind zentraler Dreh- und Angelpunkt des gesamten Bewegungsapparates. Das regelmäßige Training hilft, den Rücken gesund zu erhalten und Beschwerden vorzubeugen.

Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen stärken Sie vernachlässigte Muskelgruppen und entspannen überbeanspruchte, verkrampfte Muskeln.

Informationen und praktische Tipps zu rückenschonendem Verhalten im Alltag runden das Kursprogramm ab.

Der Kurs ist nicht für Personen mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Bei akuten Rückenschmerzen ist vorab medizinische Rücksprache zu halten.

Wichtig: eine Matte, ein Handtuch, saubere Hallensportschuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

**M86630** **WAT**  
Claudia Neff-Stobbe  
mi, 18.30-20 Uhr, ab 11. Feb.  
Turnhalle, Höntroper Str. 71  
22 Tn., 6 x 2 Ustd., 42,- EUR

**M86631** **WAT**  
Claudia Neff-Stobbe  
mi, 18.30-20 Uhr, ab 15. April  
Turnhalle, Höntroper Str. 71  
22 Tn., 13 x 2 Ustd., 91,- EUR

## ■ Tanz

### Rhythm and Dance - Dynamische Tanzmeditation

Diese Form des Tanzes ist völlig frei, intuitiv und individuell. Eine großartige Methode, Energien aus dem Kopf in den Körper zu lenken und in einen natürlichen Flow-Zustand von Meditation und innerer Zentriertheit zu gelangen.

Bei diesem Tanz gibt es kein „richtig“ und kein „falsch“, keine vorgegebenen Schrittfolgen, kein zuschauen, vergleichen, bewerten. Alle finden das eigene Tempo, den eigenen Ausdruck und die eigene Choreografie, allein oder mit anderen.

Unterschiedliche Musik und Musikstile bilden dabei einen Bogen von intuitiv über kraftvoll, ekstatisch, experimentell-spielerisch bis meditativ-zentriert. Anleitungen und der Aufbau der Musik unterstützen bei den Bewegungen.

Geeignet für Menschen jeden Alters.

Wichtig: bequeme Kleidung im Zweibelschalensystem, saubere Hallenschuhe, Tanzschläppchen oder Stoppersocken sowie ausreichend Trinkwasser mitbringen.

### M87130

Iris Hartung  
Samstag, 21. März, 14-17 Uhr  
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum  
14 Tn., 17,60 EUR

### Tänze aus aller Welt

Wir bereisen Länder wie Israel, Griechenland, Argentinien, die Türkei, Ungarn, Rumänien, Albanien und Deutschland. Alle Tänze werden vorwiegend in Kreisform getanzt.

Hierbei geht es nicht nur um ein Aneinanderreihen von Schrittfolgen, sondern auch um Körpergefühl, gemeinsames Tanzerlebnis, Ausdruck, Musikinterpretationen, Freude am Tanzen und an der Musik. Geeignet für Menschen jeden Alters.

Wichtig: Tanzkleidung, bequeme Schuhe und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Ute Zimmermann  
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

### M87330

Samstag, 7. März, 14-16.15 Uhr  
20 Tn., 13,20 EUR

### M87331

Samstag, 9. Mai, 14-16.15 Uhr  
20 Tn., 13,20 EUR



## Eine humorvolle Einführung in die Psychologie

Jeder Mensch betreibt „Psychologie“, denn er muss sich selbst und andere einschätzen, um das Leben gelingen zu lassen. Bei diesem Prozess schleichen sich leicht Fehler und Pannen ein, die uns das Leben verleidet können.

Und: Wie oft beißen sich meine Ideale, an dem was mir von anderen (Partner, Familie, Beruf, Gesellschaft) zugemutet wird. Die Wissenschaft der Psychologie zeigt, welche Strategien zur Selbsterkenntnis und zur Lösung verfahrenen Situationen führen können und welche „Schein-Lösungen“ alles noch verschlimmern.

Mit Hilfe humorvoller Videoeinspielungen lernen wir die Grundannahmen der Systemischen Psychologie, der Gesprächspsychotherapie, der Psychoanalyse (nach Fromm) und der Positiven Psychologie hinsichtlich der besseren Bewältigung des Alltags und größerer Lebenszufriedenheit kennen.

Das Angebot findet online über die vhs-cloud statt.

### M88026 Onlinevortrag

Dr. Torsten Reters  
Mittwoch, 11. Feb., 19.15-21 Uhr  
vhs.cloud  
30 Tn., 8,- EUR

## „All you need is love!“ Wissenswertes über die Liebe

Sachbuchautor und Youtuber Dr. Torsten Reters („Wie unsere Liebe gelingt“) vermittelt vielfältiges Wissen über Liebe und Zweisamkeit: Oft sind es Kleinigkeiten, die über Gelingen oder Misslingen einer Paarbeziehung entscheiden.

Neben der Qualität des partnerschaftlichen Gesprächs spielt die Wahrnehmung des Partners und die Kommunikation eine wichtige Rolle. Wir klären, was Beziehungen dauerhafter macht und was bei Konflikten wirklich hilft. Dazu werden folgende Themen mit Hilfe von Video-Spots behandelt:

- Was ist Liebe?
- Wie funktioniert der Flirt?
- Wie unterschiedlich kommunizieren Männer und Frauen?
- Wie funktioniert partnerschaftliche Kommunikation?
- Was macht Beziehungen dauerhaft?

Das Angebot findet online über die vhs-cloud statt.

### M88027 Onlinevortrag

Dr. Torsten Reters  
Mittwoch, 18. Feb., 19.15-21 Uhr  
vhs. cloud  
30 Tn., 8,- EUR

## „Work-Life-Balance“ und Positive Psychologie

„Work-Life-Balance“, was bedeutet das wirklich? Welche Missverständnisse gibt es und wie kann ich „Work-Life-Balance“ ganz konkret in meinem persönlichen Alltag umsetzen?

Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Bildungsurkab. Nach kurzen theoretischen Einheiten wenden wir das Gelernte direkt an und reflektieren, wo wir gerade stehen und wohin wir möchten. Mit den wissenschaftlichen Grundlagen der Positiven Psychologie und des Stressmanagements entsteht nach einer Woche ein tiefes Verständnis für das Thema. Passende Werkzeuge zur Stressbewältigung und zur Verbesserung der beruflichen und persönlichen Lebensqualität werden vermittelt.

Die langfristige Integration der erlernten Methoden in den Alltag wird durch individuell erstellte Pläne unterstützt.

### M88030 Bildungsurkab

Kathryn Ohm  
Mo bis Fr, 16.-20. März, 9-16 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1017  
12 Tn., 40 Ustd., 216,- EUR

## Achtsamkeit und die Beziehung zu mir selbst

Dieser Bildungsurkab richtet sich an Menschen, die ihre Beziehung zu sich selbst stärken und Achtsamkeit als Werkzeug für persönliche und berufliche Entwicklung nutzen möchten.

Das Programm kombiniert wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitspraktiken, Selbstreflexion und kreative Übungen, um Selbstgefühl, emotionale Klarheit und Resilienz zu fördern. Es ist ideal für Arbeitnehmende, die Stress reduzieren und ihre innere Balance wiederfinden wollen.

- Verstehen der Grundlagen von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl.
- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung im Alltag.
- Förderung einer positiven Beziehung zu sich selbst durch Reflexion und Praxis.
- Transfer der Erkenntnisse in den beruflichen und privaten Alltag.

### M88035 Bildungsurkab

Astrid Hagedorn  
Mo bis Fr, 23. - 27. Feb., 9-16 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1020  
12 Tn., 40 Ustd., 216,- EUR

## Resilienz – Der Antrieb in mir!

Schneller, Höher, Weiter oder auch Hinfallen, Aufstehen, Weitermachen!

Nach einer Krise, ob beruflich oder privat kommen manche Menschen wieder schneller auf die Beine als andere. In diesem Zusammenhang wurde der Begriff Resilienz in den letzten Jahren zum Ausdrucks- bzw. Modewort. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff?

In diesem Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit spielerisch die Thematik kennenzulernen und mit allen Sinnen zu berühren. Sie reflektieren den Umgang mit schwierigen Situationen, stärken die aktive Selbstfürsorge, entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Krisen und können damit den Alltag souverän und gelassen bewerkstelligen.

Es werden Wege aufgezeigt, dem Unveränderlichen mit Gelassenheit, statt mit Frust zu begegnen, die Herausforderungen des Alltags motiviert anzunehmen und unser Leben auf diesem Weg aktiv und selbst wirksam gestalten zu können.

Inhalte:

- Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit.
- Erkennen der eigenen Muster.
- Verbesserung der Krisenkompetenz und Steigerung der Belastbarkeit.
- Umgang mit kritischen Lebenssituationen im Beruf oder im persönlichen Alltag.
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke.
- Selbstwirksamkeit und Zeitsouveränität.

### M88040 Tagesseminar

Simone Görtz  
Samstag, 21. März, 10-17 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 041  
15 Tn., 35,20 EUR

### M88041 Bildungsurkab

Simone Görtz  
Mo bis Fr, 15. - 19. Juni, 9-16 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 041  
15 Tn., 40 Ustd., 230,- EUR



## Freie Fahrt für Ihren Bildungsurkab!

Alle Teilnehmer\*innen an den Bildungsurkaben der vhs Bochum erhalten ein VRR-Ticket der Preisstufe B für die Hin- und Rückfahrt zum Unterrichtsort.

## Resilienz 2 – Von der Insel in mir!

Sie haben bereits vor einiger Zeit den Bildungsurkab „Resilienz - Der Antrieb in mir“ besucht und konnten von den Eindrücken und Erlebnissen profitieren? Gerne würden Sie jedoch das Erlebte wieder auffrischen und weiter vertiefen? Vielleicht stehen Sie aktuell an einem anderen Punkt in Ihrem Leben oder eine neue Betrachtungsweise erforderlich, damit sich wieder neue Perspektiven ergeben können. Oder Sie möchten einfach erneut mit Gleichgesinnten in den Austausch treten, Erfahrungen teilen und reflektieren?

Dann ist Resilienz 2 „Von der Insel in mir“ der passende Kurs für Sie. Es werden Wege aufgezeigt, neue Sichtweisen zu entwickeln, das eigene Selbst zu transformieren und dabei in innerer Balance und Ausgeglichenheit zu bleiben.

Dazu erfahren Sie neue Entspannungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, um positiv Bewährtes zu festigen und Neues zu integrieren.

### **M88042**

### **Bildungsurkab**

Simone Görtz  
Do, 8., Okt., Fr, 9., Okt. und  
Sa, 10., Okt., 9-16 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1020  
15 Tn., 28 Ustd., 162,80 EUR

## LadyTime – Zeit für mich

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich selber angeschaut?

Der Workshop richtet sich an alle Frauen ab 18 Jahre, die Lust haben an sich zu denken und für vier Stunden eine mentale Auszeit nehmen möchten.

An Frauen, die Lust haben sich mit Gleichgesinnten einige Stunden über mentale Themen, Gesundheit und das Leben auszutauschen. Gemeinsames Ziel ist es: Selbstwertgefühl und Selbstliebe zu stärken, Ressourcen zu aktivieren, Stress abzubauen und neue Energie für den Alltag zu sammeln.

Wichtig: Schreibblock, Kugelschreiber und Buntstifte, Mappe für Arbeitsblätter, Bequeme Kleidung, Socken, eigene Matte oder Handtuch, Kissen und Decke mitbringen. Die Kursleitung stellt für eine kleine Pause Tee, Wasser und frisches Obst als Snack zur Verfügung. Hierfür wird 5€/pro Teilnehmer direkt von der Kursleitung vor Ort eingesammelt.

### **M88050**

### **für Frauen**

Inge Kuprat  
Samstag, 13. Juni, 10-14 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1019  
10 Tn., 22,40 EUR

## Glücklicher Leben

„Glück ist, wenn das, was du denkst, was du sagst und was du tust im Einklang ist“ (Xavier University).

Bei „Glücklicher Leben“ handelt es sich um einen Kurs, der dir in den acht Terminen helfen kann, dein Leben zufriedener zu gestalten und wertzuschätzen. Mit Hilfe von Tools und Praktiken aus den Bereichen Achtsamkeit, Resilienz und Mentalem Training kannst du lernen mehr Offenheit für Themen zu schaffen. Deine Sinne und deine Selbstwahrnehmung zu schulen und dir damit mehr emotionale Freiheit, Stärke und Selbstliebe zu schenken. Zusätzlich erwarten dich tolle Tools aus dem Entspannungstraining sowie Energie und Atemübungen.

Wichtig: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen, eine eigene Matte oder ein Handtuch, Stifte und Block sowie eine Mappe für Arbeitsblätter und Übungen, einen dicken roten Faden mitbringen.

### **M88051**

Inge Kuprat  
do, 18.30-20.30 Uhr, ab 26. Feb.  
vhs im BVZ, Raum 1018  
10 Tn., 8 x 2 Std., 85,40 EUR

## Toxische Beziehungen – Weshalb „Warum gehst du nicht?“ die falsche Frage ist.

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, warum es so schwerfällt, körperlich und psychisch missbräuchliche Beziehungen zu verlassen. Dabei beleuchten wir die Mechaniken von Abhängigkeiten und die manipulativen Techniken, die Betroffene in solchen Beziehungen festhalten.

Der Vortrag richtet sich an Betroffene, die Impulse suchen, um ihre Situation besser zu reflektieren und einzuordnen, sowie an Angehörige, die verstehen möchten, warum ihre Lieben in solchen Beziehungen verbleiben. Ziel des Vortags ist es, toxische und narzisstische Beziehungsmuster zu reflektieren, sie zu erkennen und besser einzuordnen zu können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

### **M88060**

### **Vortrag**

Jennyfer Wörner  
Donnerstag, 12. März, 18-19.30 Uhr  
vhs Baarestr. 33, Raum 124  
20 Tn., 8,- EUR



## Grenzen setzen, Abstand gewinnen!

Gerade besonders empathischen Menschen fällt es zuweilen schwer, sich von bestimmten Mitmenschen abzugrenzen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Grenzen im gesunden Kontext zu setzen, hat mit Beziehungen, Nähe und Kontakt zu tun. Eigene Grenzen sollten vom Umfeld respektiert werden, aber auch die Grenzen Anderer müssen beachtet werden.

An diesem Abend erfahren Sie, warum Grenzen überschritten werden, warum es so wichtig ist, klare Grenzen zu setzen und welche individuellen Strategien entwickelt werden können.

### **M88550**

### **Vortrag**

Sabine Schulze  
Mittwoch, 6. Mai, 19.30-21 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 041  
20 Tn., 8,- EUR

## Um keine Antwort verlegen? – Reaktionsspontaneität entwickeln

Sie kennen das auch? Sie sind freundlich, verhalten sich wie immer, und plötzlich bedenkt Sie Ihr Gegenüber mit einer verbalen Unverschämtheit, greift Sie persönlich an oder begegnet Ihnen gar „auf die sarkastische Art“?

Sie möchten gerne etwas Passendes entgegnen, doch die wirklich guten Argumente fallen Ihnen, als selbstreflektiertem Menschen, erst Stunden später ein?

Abwehrstrategien können trainiert werden, Reaktionsspontaneität (=Schlagfertigkeit) können Sie entwickeln und sogar Spaß dabei haben. Gemeinsam versuchen wir derartige Situationen zu ergründen und erprobte Strategien zu trainieren, sowie individuelle Lösungswege zu entwickeln.

### **M88551**

### **Vortrag**

Sabine Schulze  
Mittwoch, 18. März, 19.30-21 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 041  
20 Tn., 8,- EUR

## Narzissten, Energievampire, Gifzwerg! Tipps zum Umgang mit unangenehmen Menschen

Wie erkenne ich sie? Wie kann ich mich gegen sie schützen? Sicher kennen auch Sie Personen, die sich stets selbst in den Mittelpunkt heben, die wunderbar „aussteilen“, jedoch selbst nicht das zarteste Fünkchen Kritik ertragen können? Es sind leider oft die, welche Ihnen in entscheidenden Momenten „in den Rücken fallen“, wenn es ihnen selbst zu ihrem persönlichen Vorteil gereicht. Leider lauern sie, in unterschiedlichen Ausprägungen, überall - im Job, in der Familie, im Bekanntenkreis, in der Politik. Ein bisschen eitel sind wir ja fast Alle - doch wann beginnt die Selbstsucht bedenklich zu werden? Kann die/der Einzelne etwas dagegen tun? Und ist „übertriebene Eitelkeit“ möglicherweise ansteckend?

### M88552

Sabine Schulze  
Mittwoch, 15. April, 19.30-21 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 040  
20 Tn., 8,- EUR

### Vortrag

## Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg nutzt die Macht der Worte, um Konflikte besser zu verstehen und mit ihnen gelassener umzugehen.

Häufig kommt man mit vielen unterschiedlichen Menschen in Kontakt, es entstehen Konflikte und oft eskalieren diese, weil wir nicht richtig damit umgehen können - uns fehlen die richtigen Einsichten und Worte.

Am Ende dieses Wochenendes sind Sie in der Lage, eigene und fremde Gefühle in Konfliktsituationen zu erkennen, zu äußern und so eine gute Gesprächsatmosphäre zu schaffen.

### M88560

Prof. Dr. Wolfgang Hünig  
Fr, 19. Juni, 16-19.30 Uhr u.  
Sa, 20. Juni, 10-16 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1016  
12 Tn., 67,20 EUR

## Einführung in die Mediation – Konflikte kompetent und dauerhaft lösen

In Kooperation mit der Akademie für Konflikte & Führungskompetenz.

Arbeitsverdichtung, Leistungs- und Konkurrenzdruck führen zu zwischenmenschlichen Problemen, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

Mediation ist hier eine hervorragende Methode, denbrisanten Konfliktstoff durch gezielte Kommunikations- und Gesprächsführungstechniken zu entschärfen und Lösungen zu finden, die alle Parteien zufriedenstellen. Der Bildungsurlaub vermittelt einen praxisbezogenen Ansatz, die eigenen Konflikte zu erkennen und zu bewältigen, sowie im Konfliktfall zu moderieren und zu vermitteln.

Sie erwerben Wissen über Konflikttypen, -arten und -ursachen, Eskalationsstufen von Auseinandersetzungen und Deeskalationstechniken. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg.

In praktischen Übungen und Rollenspielen werden die Techniken eingeübt und erprobt.

### M88571

### Bildungsurlaub

Prof. Dr. Wolfgang Hünig  
Mo bis Fr, 16. - 20. März, 9-16 Uhr  
vhs im BVZ, Raum 1016  
12 Tn., 40 Ustd., 230,- EUR



**Pflegeeltern gesucht**

Ein Zuhause für die Zukunft eines Kindes

[www.pflegeelternbochum.de](http://www.pflegeelternbochum.de)

## In Bochum gibt es 260 Selbsthilfegruppen

DER PARÄTISCHE  
Bochum  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Themen sind:  
Abhängigkeiten  
Chronische Erkrankungen  
Behinderungen  
Psychische Erkrankungen  
Soziale Situationen

Informieren Sie sich über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum ist für Sie da.

Telefon: 0234 23 99 1111  
Selbsthilfe-Kontaktstelle | Alsenstraße 19 a | 44789 Bochum  
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

[www.selbsthilfe-bochum.de](http://www.selbsthilfe-bochum.de)



Zertifizierte, staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.  
Fortbildungen, Bildungsurlaube, Kurse zur Lebensgestaltung,  
Spiritualität, für Körper und Bewegung.

Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum  
Tel.: 0234-67661 · [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)

