

wachsen zusammen wirken



Fachbereich
Gesundheit | Psychologie

Volkshochschule Bochum

Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Telefon: 910-1555

E-Mail: vhs@bochum.de

Internet: www.vhs-bochum.de



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

• Gesundheit,
Psychologie

Birgit Kossler
vhs im BVZ, Raum 1054
Tel. 0234 910-2030 • E-Mail: BKossler@bochum.de

Beratung: donnerstags, 14.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung

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

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

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



■ Gesundheit aktuell

Folgen des Klimawandels und Gesundheit: Was erwartet uns und was kann ich tun?

Der Klimawandel zeigt seine Folgen auch in Bochum. Mögliche Folgen für die Gesundheit können vielfältig sein.

Die Möglichkeiten zu reagieren sind ebenso vielfältig. Warum es wichtig sein kann Regentonnen abzudichten, Gärten, Balkone und Fensterbänke mit bestimmten Pflanzen zu gestalten, den eigenen Medikamentenplan gut zu kennen oder in einer Hitzewelle gezielt mit Alleinlebenden älteren Menschen im Kontakt zu stehen, diese und andere Themen werden in dem Vortrag nach einer kurzen Einordnung des Themas behandelt. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch. Denn jede und jeder ist auch Expert*in in eigener Sache.

180010

Vortrag

Prof. Dr. Heike Köckler
Dienstag, 9. April, 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
20 Tn., entgeltfrei



Klimagerechte Ernährung

In dem Vortrag wird darauf eingegangen, wie eine klimafreundliche Ernährung nicht nur zum Klimaschutz beitragen, sondern auch unsere Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Es wird dabei aufgezeigt, welche Lebensmittel besonders klimafreundlich und gesund sind und welche Ernährungsgewohnheiten vermieden werden sollten. Zudem wird erläutert, welche Rolle die Ernährung bei der Prävention von Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs spielt.

Es wird auch auf die Bedeutung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln und auf die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung eingegangen.

180020

Vortrag

Daniela Donati
Mittwoch, 06. März, 18-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1010
16 Tn., 10,- EUR

Achtsamer Umgang mit dem Essen und mit sich selbst

Warum essen wir? Aus Hunger oder ist es etwas anderes? Vielleicht aus Stress, Frust oder zur Belohnung, zum Trost oder einfach aus Gewohnheit. Wenn wir überwältigt sind von den Herausforderungen des Lebens suchen wir einen sicheren Ort. Oft finden wir diesen im Essen.

Es gibt immer gute Gründe, warum wir essen. Jede noch so ungünstige Verhaltensweise hat eine Funktion und sorgt für uns. Viele von uns haben nicht gelernt, konstruktiv und auf gesunde Weise mit den unangenehmen Gefühlen des Lebens umzugehen.

Im interaktiven Vortrag gehen wir unseren Essensmustern auf den Grund. Wir lernen die Verbindung zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und Gefühlszuständen kennen sowie den Unterschied zwischen Heißhunger und emotionalem Essen. Wir lernen, dass die Art, wie wir mit Essen umgehen, in der Regel nicht abgekoppelt ist von der Art, wie wir generell durch das Leben gehen.

Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Wir bekommen zielgerichtete Impulse, wie wir mit mehr Achtsamkeit unser Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven stärkeren Ritual werden.

Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung mit vielen praktischen Tipps & Selbstcoaching-Tools, Fragen zur Eigenreflexion und achtsamer Austausch in der Gruppe.

182016

Onlinekurs

Daniela Amberg
Mittwoch, 20. März, 19-21 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 10,- EUR

■ Wandern tut Körper und Seele gut

Die Themenwanderungen führen hauptsächlich durch Grünzüge des Ruhrgebiets und sind ca. 8 bis 10 km lang.

Neben den behandelten Themen werden durch das ausdauernde Gehen (Wandern) die Abwehrkräfte sowie das Herz- und Kreislaufsystem gestärkt. Darüber hinaus hat das gemeinsame Gehen in natürlicher Umgebung einen erholsamen Effekt.

Die Themenblöcke und Pausen finden im Rahmen der Themenwanderung draußen statt. Bringen Sie daher bitte bei Bedarf ein Sitzkissen sowie ausreichend Getränke und Verpflegung mit. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert, da es - besonders nach Regenfällen - matschige Abschnitte geben kann. Die Gehzeit beträgt jeweils zwischen 2,5 und 3 Std., bei starkem Regen fallen die Wanderungen aus.

Anmeldungen bitte bis zwei Wochen vorher!

Besser mit Stress umgehen

Viele von uns wünschen sich ein stressfreies Leben. Trotzdem nehmen wir uns im Alltag selten die Zeit, auf die Stressauslöser oder gar unsere Gestaltungsmöglichkeiten zu schauen. Also machen wir einfach so weiter wie bisher.

Die Themenwanderung bietet eine gute Möglichkeit für einen ersten Schritt aus dem stressigen Alltag - und das gleich in doppelter Hinsicht: Sie erhalten Informationen und Anregungen, wie Sie besser mit Stress umgehen können.

Gleichzeitig bauen wir vorhandenen Stress ab, da Bewegung in der Natur entspannend und somit stressabbauend wirkt.

Darüber hinaus werden Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Bei der Wanderung wechseln sich Informationen zum Thema Stress und Wanderetappen ab. Diese sind so aufbereitet, dass Sie eigene Ideen entwickeln können, wie Sie selbst künftig besser mit Stress umgehen können.

Die ca. 10 km lange Wanderung startet und endet am Parkplatz Haus Herbede in Witten.

Die Gehzeit beträgt ca. 3 Std.

180510

Wanderung

Tanja Kaiser

Samstag, 20. April, 10.30-17 Uhr

Treff: Parkplatz Haus Herbede / Witten
12 Tn., 20,30 EUR, keine Ermäßigung!

Aktiv gestalten, bevor nichts mehr geht

Eigentlich wollen wir doch Alle ein Leben führen, in dem wir uns wohlfühlen. Trotzdem geraten Viele in einem Burnout oder fühlen sich fremdbestimmt.

Wie kommt es dazu? Und die viel spannendere Frage, mit der wir uns im Rahmen der Wanderung beschäftigen: Wie können wir unseren Alltag und unser Leben aktiv gestalten, bevor nichts mehr geht?

Bei der Wanderung wechseln sich Informationen zum Thema „Burnout und Wohlbefinden“ mit Wanderetappen ab.

Es werden die Entstehung und die Risikofaktoren besprochen.

Dabei stehen folgende Fragestellungen im Vordergrund: „Wie kann ich mein persönliches Wohlbefinden fördern?“ und „Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?“

Die Informationen sind so aufbereitet, dass Sie eigene Ideen entwickeln können, wie Sie persönlich zukünftig besser mit bestimmten Aspekten umgehen können.

Die ca. 10 km lange Wanderung (Gehzeit: 3 Std.) startet am Eingang der Universitätsbibliothek (RUB) und endet im Botanischen Garten.

180511

Wanderung

Tanja Kaiser

Sonntag, 21. April, 10.30-17 Uhr

Treff: Eingang der Universitätsbibliothek
12 Tn., 20,30 EUR, keine Ermäßigung!



Wenn Konflikte nicht mehr aus dem Kopf gehen

Konflikte können echte Energieräuber sein. Manchmal bauen sie sich über längere Zeit auf und entwickeln sich von einem diffusen, ungenuten Gefühl zu einer Konfrontation mit unerfreulichen Konsequenzen. Andere Konflikte brechen plötzlich ohne Vorwarnung über uns herein und wir wissen so schnell gar nicht, wie wir damit umgehen können bzw. wollen.

Häufig gehen wir solche Konflikte gedanklich immer wieder durch, ohne dabei einen Schritt weiterzukommen.

Genau hier setzt unsere Themenwanderung an. Während wir uns Schritt für Schritt näher mit Konflikten, ihren unterschiedlichen Formen und typischen Mechanismen auseinandersetzen, bauen wir gleichzeitig durch die Bewegung in der Natur vorhandene Anspannung ab.

Die Mischung aus Informationen zum Thema und den Eindrücken der Wanderung macht es leichter, auch gedanklich in Bezug auf Konflikte in Bewegung zu kommen und andere Standpunkte bzw. Sichtweisen auszuprobieren.

Die ca. 10 km lange Wanderung (Gehzeit: ca. 3 Std.) startet und endet am Zisterzienserklöster Bochum-Stiepel.

180512

Wanderung

Tanja Kaiser

Sonntag, 5. Mai, 10.30-17 Uhr

Treff: Parkplatz am Zisterzienser-Kloster (Glockentor), Am Varenholz 9
12 Tn., 20,30 EUR, keine Ermäßigung!



Wahrnehmen, was ist!

Wie steht es um Ihre Bedürfnisse und Ressourcen? Fragen zu wichtigen Themen, die Sie sich vielleicht nur selten stellen oder stellen mögen. Warum eigentlich?

Nimmt Sie der Alltag zu sehr in Beschlag? Brauchen Sie dazu mehr Raum, Ruhe, Leichtigkeit und Zeit?

All das erlauben wir uns bei einer erlebnis- und erkenntnisreichen Wanderung abseits des Baldeneysees, durch die Natur im Essener Süden.

Intuitiv-kreative Methoden im Dialog mit der Natur, bewusste Wahrnehmung von Sinnes- und Gefühlseindrücken, Impulsge danken und die Gruppe unterstützen beim individuellen Weiterkommen. Immer wieder besteht die Möglichkeit der Reflexion. Der Weg entsteht beim „Losgehen“. Wir gehen ca. 10 km. Bitte an Verpflegung und ausreichend Wasser für kleine Pausen zwischendurch denken. Festes Schuhwerk, Sitzkissen (oder alte Zeitung) und dem Wetter entsprechende Kleidung wird empfohlen.

180516

Wanderung

Michaela Göddenhoff

Samstag, 23. März, 10.30-17 Uhr

Treff: Am Kiosk, S-Bhf. in Essen-Werden, Im Löwental 11, Essen

ÖPNV-Haltestelle: Essen-Werden,

S-Bahn S6 oder Bus 169; kostenfreie

Parkmöglichkeiten am S-Bhf. vorhanden, Parkplatz unter der Brücke

12 Tn., 20,30 EUR, keine Ermäßigung!

Heilkräuter erkennen

Auf einem Spaziergang werden Sie die Kräuter der Saison kennen lernen.

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.

Die Veranstaltung findet auf dem Gelände des Stadtparks sowie im angrenzenden Wohngebiet statt.

180520

Wanderung

Angelika Noa

Samstag, 15. Juni, 13.30-17.30 Uhr

Treff: Jahrhunderthalle, vor dem

Haupteingang

12 Tn., 10,- EUR, keine Ermäßigung!

Naturheilverfahren

Schwung und Frische für die Beine

Für das Wohlbefinden unserer Beine sind die Venen von großer Bedeutung.

Ein Blutstau in ihnen führt nicht nur zu lästigen Schwellungen und Krampfadern, sondern setzt auch den Boden für weitere Erkrankungen. Venenschwäche wird oft vererbt.

An diesem Abend werden u. a. gezielte Bewegungsmaßnahmen gezeigt, die geeignet sind, Venenproblemen vorzubeugen und eine Verschlimmerung zu verhindern. Mit einfachen Übungen entlasten Sie im Alltag Ihre Beinvenen und fördern somit Ihr Wohlbefinden.

181010

Vortrag

Christoph Heeren

Mittwoch, 6. März, 19.30-21 Uhr

vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

20 Tn., 6,- EUR

Behandlung von Kindern mit Schüßler-Salzen

Die Biochemie nach Dr. Schüßler kann eine Hausapotheke darstellen, gerade auch für Familien.

Der Vortrag zeigt Vor- und Nachteile der Schüßler-Salze auf, wo die Schwerpunkte der einzelnen Mittel liegen und wie sie eingesetzt und kombiniert werden könnten.

181020

Vortrag

Gerlinde Heeren

Mittwoch, 13. März, 19-20.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 040

20 Tn., 6,- 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 soll das „Anti-Stress-Mineral“ - Magnesium genauer vorgestellt werden.

Erklärt wird welche Symptome auf einen Magnesium-Mangel schließen lassen können und welche Schlüsselfunktion das Mineral im menschlichen Körper hat.

181040

Elisabeth Strüber

Montag, 19. Feb., 18-19.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 040

20 Tn., 6,- EUR

Vitamine & Co.

Nahrungsergänzungsmittel

Entdecken Sie mit uns den Markt der Nahrungsergänzungsmittel von A wie Aminosäuren bis Z wie Zink!

Die Industrie preist ihre Produkte oft als Wundermittel an, aber wird das wirklich gebraucht? Wo ist zu viel nicht gesund? Und worauf sollte man achten?

In unserem Vortrag geht es nicht um die Vorstellung einzelner Produkte, sondern um die Herausarbeitung von Kriterien zur eigenen Bewertung.

Erfahren Sie, wie Sie die Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln selbst einschätzen können.

181045

Elisabeth Strüber

Montag, 4. März, 18-19.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 040

20 Tn., 6,- EUR

Stress lass nach - die Rolle der Nebennierenrinde

Ermüdung und Abgeschlagenheit, vermehrt Infekte, unerklärliche Arthritis und Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit, ungewollte Gewichtsveränderungen? Kennen Sie das? Meist die Folgen eines über Jahre andauernden Stresses.

In diesem Vortrag sollen die Folgen auf unseren Körper und unser „Burn-Out-Organ“ die Nebennierenrinde vorgestellt werden.

Erklärt werden, wie es zu einer Nebennierenschwäche kommen kann, wie diese erkannt und nachgewiesen werden kann und wie sie behandelt werden könnte.

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über die körperlichen Folgen von Stress informieren wollen.

181050

Vortrag

Elisabeth Strüber

Montag, 8. April, 18-19.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 040

20 Tn., 6,- EUR

Konstitutionstypen nach Ayurveda

Ein Schlüssel zum Verständnis des Ayurveda ist die Lehre von den drei Lebensenergien: Vata, Pitta und Kapha, den Doshas, abgeleitet aus den fünf Elementen der Natur - Luft, Raum, Feuer, Wasser und Erde.

Bei jedem Menschen drücken sich die Doshas in unterschiedlichen Anteilen aus. Das macht auch die betont individuelle Herangehensweise des Ayurveda aus.

Sie werden wesentliche Eigenschaften der Doshas kennen lernen und wie sie sich auf unseren Körper und auf unseren Geist auswirken.

181220

Franz Homann

Dienstag, 12. März, 17.30-21.15 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1018

12 Tn., 22,- EUR

■ Gesunde Ernährung

Ernährungsumstellung statt Diät

Um dauerhaft abzunehmen, ist eine Ernährungsumstellung unerlässlich. Es geht nicht darum, für eine mehr oder weniger begrenzte Zeit irgendeine revolutionäre neue Diät zu machen, um dann anschließend wieder zu essen, wie vorher.

Als Grundlage jedes Gewichtsmanagements wird Ihnen ein Basisprogramm aus den Komponenten Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensänderung nähergebracht.

182010

Vortrag

Daniela Donati
Mittwoch, 10. April, 18-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1016
12 Tn., 10,- EUR

Ernährungsempfehlungen bei Hypertonie

Die Hypertonie, der Bluthochdruck oder auch der arterielle Bluthochdruck, sind ernstzunehmende Krankheiten und in ihrer Häufigkeit kaum zu übertreffen.

Es werden Ihnen Ernährungsempfehlungen an die Hand gegeben, die Ihren Blutdruck positiv beeinflussen können.

182011

Vortrag

Daniela Donati
Mittwoch, 08. Mai, 18-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1016
16 Tn., 10,- EUR

Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Durch anhaltende Fehlernährung kann es zu Schädigungen im Herz-Kreislauf-System kommen. In diesem Zusammenhang lernen Sie wichtige Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie unterstützende Ernährungsempfehlungen kennen.

182012

Vortrag

Daniela Donati
Mittwoch, 22. Mai, 18-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
16 Tn., 10,- EUR

Ernährung und Prävention

Lernen Sie das Konzept der vollwertigen Ernährung nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und daraus abgeleitete Empfehlungen für eine gesunderhaltende Kost anschaulich kennen. Es werden alltagstaugliche Ernährungspläne für den gesunden Erwachsenen vorgestellt und die Frage behandelt, wie sich die Grundsätze der vollwertigen Ernährung auch am Arbeitsplatz umsetzen lassen.

182013

Vortrag

Daniela Donati
Mittwoch, 5. Juni, 18-20.30 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1011
12 Tn., 10,- EUR

■ Kochschule

Kochkurse

Alle Kochkurse vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Traditionen ermöglichen ein über das rein Kulinarische hinausreichende Wissen.

! Bitte beachten Sie:

Für alle Angebote im Bereich „Kochen - Ernährung“ gilt:

Bitte bringen Sie ein Getränk, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser, Trockentücher und Vorratsbehälter mit.

Ab sofort koche ich selbst

Neu in der Küche? Wir kochen leckere Gerichte mit frischen und gesunden Zutaten. Es gibt viele Tipps und kleine Küchentricks, die das eigene Kochen zum Erfolgserlebnis machen und die helfen, sich gesund und vor allem lecker zu ernähren.

Jeder Abend hat einen anderen Schwerpunkt und ist auch einzeln buchbar.

Elisabeth Spaleck

Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270

Gemüse, Gemüse ...

Alles rund um die vitaminreichen Fitmacher. Wann wird gedünstet, blanchiert, gebraten? Welches Gemüse und welcher Salat hat wann Saison?

182021 WIEMELH.

Dienstag, 13. Feb., 18.30-21.30 Uhr
12 Tn., 26,- EUR
einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

Auf das richtige Öl kommt es an

Lassen Sie sich überraschen, welche Köstlichkeiten mit gesunden Ölen und Saaten zubereitet werden und die Sie einfach zuhause kochen können.

182022 WIEMELH.

Dienstag, 20. Feb., 18.30-21.30 Uhr
12 Tn., 26,- EUR
einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

Aber bitte mit Fleisch!

Natürlich nur artgerecht. Freiland-Hähnchen und Filet vom schwäbisch-hällischen oder Bentheimer Schwein.

182023 WIEMELH.

Dienstag, 27. Feb., 18.30-21.30 Uhr
12 Tn., 31,- EUR
einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

Fischers Fritze fischte frische Fische ...

Allemaal leckerer als Schlemmerfilet à la Bordelaise mit dicker Panade aus der Tiefkühltruhe.

182024 WIEMELH.

Dienstag, 5. März, 18.30-21.30 Uhr
12 Tn., 31,- EUR
einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

Hülsenfrüchte - was ist das?

Großmutter's deutsche Linsensuppe war nicht unbedingt der kulinarische Hit. Aber schauen wir mal, was z. B. in orientalischen Ländern mit roten Linsen und Kichererbsen Leckeres gekocht wird.

182025 WIEMELH.

Dienstag, 12. März, 18.30-21.30 Uhr
12 Tn., 26,- EUR
einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

Das Dessert, das i-Tüpfelchen eines Menüs

Beim Menü ist der süße Nachtisch der krönende Abschluss.

Schichtdesserts, Parfait, Klassiker wie Panna cotta, Tiramisu können gut vorbereitet werden. So kommt an den Sonntagen kein Stress auf.

182026 WIEMELH.

Dienstag, 9. April, 18.30-21.30 Uhr
12 Tn., 26,- EUR
einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

Gesamtreihe (182021 - 182026)

182020 WIEMELH.

di, 18.30-21.30 Uhr, ab 13. Feb.
12 Tn., 6 x 4 Ustd., 166,- EUR,
einschl. 70,- EUR Lebensmittelumlage



■ Gesunde Küche

Die Welt der gesunden Bowl - Kreationen

Es dreht sich alles um die faszinierende Vielfalt der gesunden Bowl-Zusammensetzungen. Tauche ein in die spannende Kombination von nährstoffreichen Kohlenhydraten, proteinreichen Leckerbissen und vitaminreichen Zutaten.

Es wird gezeigt wie du Bowls mit rohem Gemüse, kunstvoll arrangierten Dressings und Dips zubereitest, eine wahre Symphonie der Aromen

182032 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 12. Juni, 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 36,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage

Veganes aus dem Vorderen Orient

Auch eingefleischten Veganern gehen einmal die Rezepte aus, oder sie sind der alltäglichen Alternative Tofu-Stäbchen oder Sojawurstchen längst überdrüssig. Folglich kann es vielleicht nicht schaden, sich einmal nach weiter entfernten veganen Gerichten umzusehen.

In diesem Abend lernen Sie, wie Sie sich aus Auberginen, Blumenkohl, Bulgur, Pfefferminze, Reis, rote Linsen, rote Bete, Spinat, Tahini, Weißkohl, Zucchini und allerlei nahöstlichen Gewürzen und Kräutern einen Hauch von Orient in die vegane Küche zaubern können.

Elisabeth Spaleck
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 29,- EUR
einschl. 13,- EUR Lebensmittelumlage

182034 Dienstag, 7. Mai, 18.30-21.30 Uhr

182035 Dienstag, 28. Mai, 18.30-21.30 Uhr

Ruckzuck fertig für Singles

Sie mögen frisches und gesundes Essen, aber schnell soll es gehen! Auch, wenn Sie nach Feierabend erst spät nach Hause kommen, können Sie in kurzer Zeit ein leckeres Essen zubereiten, das bei guter Planung und mit Vorkochen zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt. Gemüse der Saison ist der Hauptdarsteller des Abends, Fleisch und/oder Fisch kommen als Beilagen daher. Damit sind auch Flexitarier angesprochen, die sich bewusst fleischarm ernähren möchten.

Elisabeth Spaleck
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 29,- EUR
einschl. 13,- EUR Lebensmittelumlage

182036 WIEMELH. Winteredition
Dienstag, 6. Feb., 18.30-21.30 Uhr

182037 WIEMELH. Sommeredition
Dienstag, 25. Juni, 18.30-21.30 Uhr

Die Welt liebt Reis

Asiaten mögen scharfe Currys, Italiener ein cremiges Risotto und Spanier eine würzige Paella. Im Supermarkt finden wir Basmatieis, Parboiled Reis, Roten Reis aus der Camargue und schwarzen Wildreis aus Kanada. An diesem Abend kochen wir leckere Gerichte mit den beliebten Körnern.

182038 WIEMELH.

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 16. April, 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 29,- EUR
einschl. 13,- EUR Lebensmittelumlage

Kartoffelvielfalt

In Deutschland gibt es ca. 250 Kartoffelsorten, weltweit über 4000.

Diese Vielfalt ist zu schade, um sie nur als Beilage auf den Teller zu bringen. Wir werden verschiedene Sorten Kartoffeln verarbeiten und sie in unterschiedlichen Arten zubereiten, z. B. die beliebten Gnocchis aus Italien oder „verklöppte“ Kartoffeln aus Portugal.

Dazu kommen natürlich andere Gemüse und/oder Fleisch oder Wurst als Beilage.

182039 WIEMELH.

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 30. April, 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 29,- EUR
einschl. 13,- EUR Lebensmittelumlage

Alpenküche: Genuss und Tradition hoch oben in den Bergen

Entdecke die kulinarischen Schätze des Salzburger Landes, Tirols, Kärntens, Graubündens und Savoyens - all diese Regionen haben eines gemeinsam: ihre malerische Lage in den majestätischen Alpen.

Die Küche dieser Bergregionen spiegelt die Lebenswelt ihrer Bewohner wider und erzählt eine Geschichte aus Tradition und Geschmack.

Erlebe, wie aus einer ursprünglich bäuerlich einfachen Küche mit Schwerpunkt auf Milch, Brot, Käse und Fleisch eine vielfältige Genusswelt entstanden ist.

Die Alpenküche von heute vereint Bodenständigkeit und Raffinesse auf unnachahmliche Weise.

182059 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 15. Mai, 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 37,- EUR
einschl. 17,- EUR Lebensmittelumlage

■ Von anderen Ländern lernen

Israelische Küche

Israel ist ein kultureller und kulinarischer Schmelztiegel. Einwanderer*innen aus Europa, Russland, den USA sowie dem Fernen und Mittleren Osten haben die Landesküche geprägt.

Mediterrane Zutaten, traditionelle jüdische Rezepte, arabische Gewürze und Elemente der modernen Küche verbinden sich zu spannenden Alltagsgerichten, mit denen wir den vielfältigen kulturellen Einflüssen und ihrer Tradition geschmacklich folgen werden.

Diane Dafna Haupt
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 34,- EUR
einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

182052 WIEMELH.

Mittwoch, 28. Feb., 18-21.45 Uhr

182053 WIEMELH. vegetarisch
Mittwoch, 6. März, 18-21.45 Uhr

Marokkanische Küche

Betörende Gewürze wie Kreuzkümmel, Safran, Zimt, Koriander, aber auch Trockenobst und Nüsse sind Teil der Marokkanischen Küche. Gemeinsam zaubern wir die unterschiedlichsten Geschmacksvariationen.

An diesem Abend wird es z. B. eine Tajine mit Couscous-Salat geben oder Halva Shortbread, Gewürz-Pita-Brot, eine marokkanische Bowle und vieles mehr.

Diane Dafna Haupt
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 34,- EUR
einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

182054 WIEMELH.

Mittwoch, 10. April, 18-21.45 Uhr

182055 WIEMELH. vegetarisch
Mittwoch, 24. April, 18-21.45 Uhr

Äthiopische Küche

Die äthiopische Küche unterscheidet sich stark von den Essgewohnheiten im übrigen Subsahara-Afrika als auch im orientalischen Raum.

Wir unternehmen eine kulinarische Reise durch Äthiopien und bereiten traditionelle Gerichte zu, wie Dorowat (Hähnchen-Eintopf), Injera, Berbere, Awaze, Aliche Wot (vegetarischer Eintopf) und Kitfo (Rindfleisch-Dip).

Diane Dafna Haupt
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 34,- EUR
einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

182056 WIEMELH.

Mittwoch, 13. März, 18-21.45 Uhr

182057 WIEMELH. vegetarisch
Montag, 29. April, 18-21.45 Uhr

Levantinische Küche: Eine kulinarische Reise durch 1001 Genüsse

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 orientalisches gewürzten Delikatessen bis hin zu verlockenden Spezialitäten werden Schätze dieser reichen Küchentradition erkundet.

Lass dich auf einen Teller entführen der dich an die Geschichten aus 1001 Nacht erinnert.

182058 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 7. Feb., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 37,- EUR
einschl. 17,- EUR Lebensmittelumlage

Kubanische Küche

Mit Kuba verbindet man Salsa, Zigarren, bunte koloniale Fassaden und eine besondere Lebensart. Aber auch die Küche hat Einiges zu bieten. Aufgrund der Geschichte der Insel ist die kubanische Küche eine Mischung aus Einflüssen der spanischen, afrikanischen und karibischen Tradition.

An diesem Abend werden wir traditionelle kubanische Gerichte zubereiten.

Diane Dafna Haupt
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 37,- EUR
einschl. 17,- EUR Lebensmittelumlage

182060 WIEMELH.

Freitag, 17. Mai, 18-21.45 Uhr

182061 WIEMELH. **vegetarisch**

Mittwoch, 29. Mai, 18-21.45 Uhr

Indochine Küche: Eine kulinarische Reise durch Asiens Aromen!

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 Indochine Küche hautnah.

182062 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 5. Juni, 18-21.45 Uhr
12 Tn., 36,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage

Sabroso Mexico - Mexikanische Küche

Erleben Sie die Vielfalt der mexikanischen Küche ...

Sie kochen die traditionellen Gerichte Mexikos mit einer mexikanischen Kursleiterin. Sie kochen typische Salsas, Suppen und Hauptgerichte und erhalten aus erster Hand spannende Einblicke in die mexikanische Kultur.

In jedem mexikanischen Staat finden sich Gerichte mit regionalspezifischen frischen Zutaten, die vor Ort angebaut werden.

Eine Vielzahl von Gewürzen, Chilis, Tomaten, Getreide, Mais, Bohnen, Avocados und Schokolade bilden die Grundlage für die Vielfalt der mexikanischen Küche. Lernen Sie die bunte Geschmackswelt Mexikos kennen.

Diane Dafna Haupt
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 36,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage

182064 WIEMELH.

Mittwoch, 19. Juni, 18-21.45 Uhr

182065 WIEMELH. **vegetarisch**

Montag, 10. Juni, 18-21.45 Uhr

Kulinarische italienische Köstlichkeiten zum Frühling und Ostern

Mit dem Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben, und Ostern steht bereits vor der Tür. An diesem Abend bereiten wir ein typisch italienisches Menü für den Frühling und das Osterfest zu, das alle die köstlichen Eigenschaften der italienischen Küche zelebriert.

Um sicherzustellen, dass wir genug Zeit haben, all diese kulinarischen Freuden zu genießen, sind bereits einige Gerichte vorbereitet, da einige Rezepte etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen.

Die Umlagegebühr ist bereits inbegriffen, und Sie erhalten die Rezepte, damit Sie diese Genüsse auch zu Hause nachkochen können. In diesem Sinne „Buon Appetito“!

182071 WIEMELH.

Bonifacio Abbruzzi
Donnerstag, 11. April, 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 36,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage



Eine Kulinarische Verführung rund ums Mittelmeer

An diesem Tag steht eine kulinarische Reise durch den mediterranen Raum auf dem Programm, der als die Wiege unserer Esskultur gilt. Dabei haben wir die Gelegenheit, eine Vielzahl von Gerichten zu genießen und uns von der Fülle der Zutaten inspirieren zu lassen.

Die italienische und mediterrane Küche ist besonders bekannt für die Verwendung von hochwertigen Zutaten wie Olivenöl, Fetakäse, Parmesan, Salsiccia und die charakteristischen Kräuter.

Es werden traditionelle Gemüsegerichte wie Paprika, Auberginen, Zucchini, Oliven, Knoblauch und Zwiebeln sowie Pasta-Gerichte mit Fleisch, Fisch oder süßen Köstlichkeiten aus der mediterranen Region zubereitet.

Da einige der Rezepte zeitaufwendig sind, sind bereits einige Gerichte vorbereitet, um sicherzustellen, dass genügend Zeit zum Genießen bleibt. Die Rezepte werden an den Teilnehmenden ausgehändigt. In diesem Sinne „Buon Appetito“!

182072 WIEMELH.

Bonifacio Abbruzzi
Samstag, 22. Dez., 10-16.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule Bochum,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 60,- EUR
einschl. 20,- EUR Lebensmittelumlage

■ Internationale Küche

Healthy American Vegetarian Cooking

If you are looking for delicious recipes to make that are healthy, warm and vegetarian, than you came to the right place. Americans just don't eat burgers, french fries and steak. We will be making Hazel nut Ricotta Creme over Sweet Potato cakes with salad, Pumkin, spinich and Feta Casserole, California Bowl and Date Bars. So roll up your sleeves and lets have some fun speaking English and cooking with a native American.

182081 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 8. Mai, 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 36,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage

À table! Le francais en cuisinant

In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Bochum-Ruhr
Vous adorez la cuisine francais et vous aimez parler francais? Alors on vous invite à passer une bonne soirée française. Au début du soir, on prépare un menu francais délicat. En buvant un bon verre de vin on mange ensemble et on bavarde - en francais, bien sur!

182082 WIEMELH.

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 14. Mai, 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Neubau, Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 31,- EUR
einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

! Bitte beachten Sie:

Bitte bringen Sie Einmalhandschuhe, ein Getränk, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser, Trockentücher und Vorratsbehälter mit.



■ Entspannung | Körpererfahrung | Massage

! Für alle Angebote in diesem Bereich gilt:

Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mit. Denken Sie bitte an warme Kleidung, da auch bei niedrigen Temperaturen das Stoßlüften zwingend erforderlich ist.

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.

183010

Norbert Hermann
mo, 18-19.30 Uhr, ab 4. März
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

Progressive Muskelentspannung

Das Muskel-Entspannungstraining nach Jacobson ist eines der „klassischen“ und besonders leicht zu erlernenden Entspannungsverfahren, das gezielt die Achtsamkeit schult und fühlbar die Körperwahrnehmung verfeinert.

Regelmäßiges Üben ermöglicht ein angenehmes Gefühl der Entspannung in Ihrem Körper zu erzeugen und Ihre Aufmerksamkeit für Anspannungssituationen im Alltag zu schärfen.

Der gezielte Einsatz der An- und Entspannungstechniken führt zur Linderung von Spannungsschmerzen und Schlafstörungen und verstärkt das positive Gefühl, aktiv selbst etwas für sich tun zu können.

183020

Ursula Löwenthal
di, 20-21 Uhr, ab 9. April
vhs im BVZ, Raum 1018
14 Tn., 8 x 1 Std., 31,90 EUR

Entspannung durch meditatives Malen

Erleben Sie wohltuende Entspannung bei einfachen und effektiven Übungen, wie z. B. der Progressiven Muskelentspannung, der Atemmeditation, kleinen Achtsamkeitsübungen und geführten Fantasiereisen.

Es entsteht so in Ihnen eine angenehme Entschleunigung und ein Zustand, in dem Sie leicht Gefühle, Gedanken oder einfach „nur“ Farbe „auf Papier“ bringen können.

Das Malen wird kombiniert mit den verschiedenen Entspannungsübungen und wird so zu einer Möglichkeit, sich zu entspannen. Bereichert mit neuen Erfahrungen und Erkenntnissen, können Sie erholt die neue Woche beginnen.

Ziel des Workshops ist es, dass Sie die erlernten Entspannungsmodule bequem in Ihrem eigenen Alltag umsetzen können. Bitte ziehen Sie bequeme Malkleidung an und bringen eine Isomatte sowie eine Decke und eigene Stifte, Wachsmaler, Kreide, Farbe, Wasserbecher sowie Pinsel mit. Papierkosten sind im Entgelt enthalten.

183160

Angelika Noa
Sonntag, 10. März, 9.30-15 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
12 Tn., 30,80 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 festgefügtten, ineffektiven, hindernden Verhaltensmustern zu lösen und so die eigene leichtestmögliche Weise von Bewegung herauszufinden.

Diese Lernmethode steht Allen offen, unabhängig von Alter oder Konstitution.

Bärbel Appelhoff
vhs im BVZ, Raum 1019

183310

mi, 9.30-11 Uhr, ab 7. Feb.
14 Tn., 7 x 2 Ustd., 40,60 EUR

183311

mi, 9.30-11 Uhr, ab 10. April
14 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- 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, u. a. Laya-Yoga-Entspannung, Bodyscan, Dynamische Entspannung, Fantasie-, Duft- und Klangschalenreisen, Geschichten, Meditationen und Atemübungen vorgestellt, die uns vom Alltag entführen.

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.

183340

Heike Hercher

Samstag, 24. Feb., 9.30-15 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1019

12 Tn., 28,70 EUR

Fußreflexzonen-Massage

Die Reflexzonenarbeit 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 Energiefluss der Zellen kann wieder hergestellt werden.

Ihr Abwehrsystem erfährt eine Anregung und Stabilisierung, physiologische Vorgänge im Körper können sich normalisieren.

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, einen Farbstift zum Malen auf der Haut sowie ein Getränk mit.

183520

Inke Buschmann

Samstag, 16. März, 10-17 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1011

12 Tn., 35,20 EUR

Atem schöpfen

Die Arbeit mit dem Atem ist eine Wohltat für Körper und Seele.

Die Atempädagogin Angelika Hoffmann vermittelt Ihnen theoretische und praktische Grundlagen der Atem- und Bewegungsarbeit. Bei anregenden und entspannenden Übungsweisen lernen Sie die Bedeutung des Atems für Gesundheit und Wohlbefinden kennen.

Diese Atemweisen können Sie mühelos in Ihren Alltag integrieren. Ziel ist, die Erfahrung zu machen, dass der Atem (wieder) frei(er) fließen, Sie „durchatmen“, entspannen und neue Kraft schöpfen können.

Angelika Hoffmann

vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

183420

Donnerstag, 7. März, 18-21 Uhr

50 Tn., 13,- EUR, keine Ermäßigung!

183421

Donnerstag, 6. Juni, 18-21 Uhr

12 Tn., 13,- EUR, keine Ermäßigung!

Meditation - Geborgen im Sein

In dieser schnelllebigen Zeit und der Vielzahl von Anforderungen, die das tägliche Leben an uns stellt, sehnen wir uns manchmal nach einer kleinen Oase der Entspannung, nach einem Ort, der uns neue Energie schöpfen lässt. Aber wo können wir solch einen Ort finden, wenn nicht in uns selbst?!

Dieser Kurs ist darauf ausgelegt Dich wieder näher mit Dir selbst und Deinem Sein zu verbinden. Dabei nutzen wir verschiedene Meditations Techniken die mehr sind, als "nur still auf den Boden sitzen". Es geht um die Achtsamkeit und Bewusstwerdung der eigenen Gefühle und Programme in uns.

Dana Flügel

vhs.cloud

12 Tn., 6 x 1 Std., 23,20 EUR

184310

di, 18.45-19.45 Uhr, ab 6. Feb.

Online

184311

di, 18.45-19.45 Uhr, ab 9. April

Online

Wir lassen die Zehen tanzen! - Workshop für gesunde Füße

In Kooperation mit KGV Kraut u. Rüben

Vielleicht drückt ja der Schuh nicht im klassischen Sinne, sondern die Probleme äußern sich an ganz anderen Teilen des Körpers, wie z.B. Knie, Hüfte, Rücken oder Kopf? Egal, ob ein schmerzender Hallux valgus, verspannte Schultern oder der Wunsch, auf Barfuß-Schuhe umzusteigen: In dem Einsteiger-Kurs werden sie mitgenommen auf eine Reise zu und auf den Füßen!

Der Workshop soll im sogenannten grünen Klassenzimmer der Öko-Kleingartenanlage „Kraut und Rüben“ stattfinden, welches als Basislager genutzt wird. Von hier aus geht die Runde durch die Anlage in das dahinterliegende Birkenwäldchen (je nach Wetterlage barfuß oder beschuht), bevor zum Abschluss noch eine Ganzkörper-Gymnastikeinheit vorgestellt wird.

Bitte dem Wetter entsprechende bequeme Kleidung und Schuhe sowie eine Gymnastikmatte mitbringen. Vor Ort gibt es eine Parkmöglichkeit für das Auto/Fahrrad.

Gegen eine Spende können Sie auch Getränke wie Kaffee und Tee bekommen.

Anne Tönges

KGV Kraut & Rüben, Günnigfelder Str. 161

12 Tn., 12,60 EUR

183525 Freitag, 3. Mai, 17-20 Uhr

183526 Samstag, 4. Mai, 11-14 Uhr

183527 Freitag, 7. Juni, 17-20 Uhr

183528 Samstag, 8. Juni, 11-14 Uhr



Yoga

! Für alle Angebote im Bereich Yoga gilt:

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung, zwei Kissen (wahlweise Sofakissen, Nackenrolle, Yogakissen), Socken sowie ein Getränk mit. Denken Sie bitte an warme Kleidung, da auch bei niedrigen Temperaturen das Stoßlüften zwingend erforderlich ist.

Hatha Yoga

Jede*r kann Yoga praktizieren. Yogastellungen (Asanas) trainieren jeden 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. Sie fühlen sich ruhig und erfrischt.

184110

Malihe Alehashemi
mo, 12-13.30 Uhr, ab 5. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 5 x 2 Ustd., 29,- EUR

184111

Malihe Alehashemi
mo, 12-13.30 Uhr, ab 8. April
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

184120

Katharina Schlickmann
mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 5. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 5 x 2 Ustd., 29,- EUR

184121

Katharina Schlickmann
mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 8. April
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

184125

Malihe Alehashemi
di, 9-10.30 Uhr, ab 6. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR

184126

Malihe Alehashemi
di, 9-10.30 Uhr, ab 9. April
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

184127

Malihe Alehashemi
di, 11-12.30 Uhr, ab 6. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR

184128

Malihe Alehashemi
di, 11-12.30 Uhr, ab 9. April
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

184130

Jennifer Horack
mi, 16-17.30 Uhr, ab 7. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 7 x 2 Ustd., 40,60 EUR

184131

Jennifer Horack
mi, 16-17.30 Uhr, ab 10. April
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

184132

Jennifer Horack
mi, 17.45-19.15 Uhr, ab 7. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 7 x 2 Ustd., 40,60 EUR

184133

Jennifer Horack
mi, 17.45-19.15 Uhr, ab 10. April
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

184134

Birsen Celebi
mi, 19.30-21 Uhr, ab 7. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 7 x 2 Ustd., 40,60 EUR

184135

Birsen Celebi
mi, 19.30-21 Uhr, ab 10. April
vhs im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

184140

Katharina Schlickmann
do, 10-11.30 Uhr, ab 8. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR

184141

Katharina Schlickmann
do, 10-11.30 Uhr, ab 11. April
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

184142

Katharina Schlickmann
do, 8.15-9.45 Uhr, ab 8. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR

184143

Katharina Schlickmann
do, 8.15-9.45 Uhr, ab 11. April
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und stiller Yoga-Stil, dessen Wurzeln neben der indischen Philosophie hauptsächlich in der Traditionellen Chinesischen Medizin zu finden sind. Durch das lange entspannte Verweilen in den Positionen, wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert.

Die Auswahl der Übungen fokussiert bewusst die Bereiche des Körpers, in denen häufig die Ursprünge körperlicher und seelischer Verspannungen liegen. Somit hat Yin Yoga einen sehr heilsamen und lösenden Effekt.

184180

Claudia Geldner
Samstag, 9. März, 13-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 17,60 EUR



Yoga Nidra - Der Schlaf des Yogi

Schlafstörungen können auf zahlreichen Ursachen beruhen.

Die Yogaphilosophie bietet Ihnen alltagstaugliche Methoden, um zu einem erholsamen Schlaf zurückzufinden und kann Ihre innere Einstellung zum Thema Schlaf grundlegend verändern.

Sie erhalten zudem erste Einblicke in die Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda-Yoga-Tradition: dem Yoga Nidra.

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Schlafproblemen sowie an Alle, die das Thema Schlaf aus einer neuen Perspektive betrachten möchten.

184185

Claudia Geldner
Samstag, 16. März, 14-17 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 17,60 EUR

Yoga bei spezifischen Krankheitsbildern

! Bitte bringen Sie eine Yogamatte, einen Yogagurt (alternativ: langer Gürtel), zwei Yogablöcke, ein Yogakissen und ggfs. eine Decke oder warme Kleidung für die Tiefenentspannung mit.

Yoga und Adipositas

Sie haben Übergewicht (BMI >30) und möchten in einem geschützten Raum mit anderen Betroffenen Yoga praktizieren und durch Körper, Atem- und Entspannungsübungen Zugang zu sich selbst finden, Gesundheit fördern und wieder mehr Lebensfreude gewinnen?

Vorrangig geht es um das gemeinsame Praktizieren im Hier und Jetzt auf der Yogamatte. Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden ebenfalls Teil des Kurses sein. Bei Bedarf besteht auch die Möglichkeit, eine kleine Gesprächsrunde für den direkten Austausch zu integrieren. Wir bitten darum, im Vorfeld Ihre Ärztin/Ihren Arzt zu konsultieren, ob Yoga für sie geeignet ist.

Daria Pariwar
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 8,70 EUR

184210 Samstag, 16. März, 11.30-13.45 Uhr

184211 Samstag, 13. April, 12-14.15 Uhr

184212 Samstag, 8. Juni, 12-14.15 Uhr

184213 Samstag, 29. Juni, 12-14.15 Uhr

Yoga und Krebs

Dieses Kursangebot richtet sich speziell an Frauen mit einer Brustkrebs-Erfahrung. Eine Brustkrebserkrankung wie auch ihre Therapie bringen Nebenwirkungen mit sich, denen Sie in einem speziellen Yoga- und Krebs-Kurs gezielt begegnen können. Egal, ob Sie gerade erst die Diagnose erhalten haben, ob Sie bereits in Behandlung sind oder diese bereits beendet haben und zu neuer Kraft finden wollen: Yoga kann Ihnen helfen, mit der Brustkrebserkrankung wohlwollender, mutiger und kraftvoller umzugehen. Dieser Kurs unter Anleitung einer ganzheitlichen Yogatherapeutin und zertifizierten „Yoga und Krebs“ Trainerin kann Ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und Ihnen helfen, sich wieder „ganz“ zu fühlen. Medizinisches Wissen über die Erkrankung gepaart mit der Wissenschaft des Yoga ermöglichen die adäquate Begleitung bei unterschiedlichen Therapiestadien.

Dieses Yoga-Angebot stellt keine heilkundliche Tätigkeit dar und ersetzt keine schulmedizinische Behandlung.

184220

Melanie Bücher
mi, 18.15-19.15 Uhr, ab 10. April
vhs im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 10 x 1 Std., 37,70 EUR

TaiChi | QiGong

Tai-Chi-Chuan Yang Stil

Tai-Chi-Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst und vereint heilgymnastische und meditative Aspekte.

Durch die langsame, kontinuierliche und fließende Bewegungsfolge wird die körperliche und geistige Achtsamkeit geübt und das seelische und körperliche Wohlbefinden erhöht.

Martina Heldmann
vhs im BVZ, Raum 1019

184710

do, 17.15-18.15 Uhr, ab 08. Feb.
14 Tn., 6 x 1 Std., 26,40 EUR

184711

do, 17.15-18.15 Uhr, ab 18. April
14 Tn., 7 x 1 Std., 30,80 EUR

184720

do, 18.30-19.30 Uhr, ab 8. Feb.
14 Tn., 6 x 1 Std., 26,40 EUR

184721

do, 18.30-19.30 Uhr, ab 18. April
14 Tn., 7 x 1 Std., 30,80 EUR

184740 WAT mit Vorkenntnissen

di, 9.30-10.30 Uhr, ab 6. Feb.
Evangelische Kirchengemeinde
Wattenscheid, Alter Markt 5
14 Tn., 6 x 1 Std., 42,90 EUR

184741 WAT mit Vorkenntnissen

di, 9.30-10.30 Uhr, ab 23. April
Evangelische Kirchengemeinde
Wattenscheid, Alter Markt 5
14 Tn., 7 x 1 Std., 30,80 EUR

Tai-Chi

„Meditation in Bewegung“ lautet die Devise der asiatischen Soft-Gym-Methode Tai-Chi. Dabei geht es darum, durch sehr bewusst ausgeführte Übungen die Lebensenergie „Chi“ in Schwung zu halten und so fit zu bleiben. Mit dem Atem synchronisiert, finden die Bewegungen im Zeitlupentempo statt. Das regt den Kreislauf behutsam an, macht Muskeln, Sehnen und Gelenke geschmeidig, Verspannungen lösen sich.

Andrea Hoffmann
JugendfreizeitHaus Gerthe, Hegelstr.32

184810 GERTHE

do, 10-11 Uhr, ab 8. Feb.
8 Tn., 7 x 1 Std., 44,10 EUR

184811 GERTHE

do, 10-11 Uhr, ab 11. April
8 Tn., 11 x 1 Std., 73,50 EUR

184812 GERTHE

do, 19-20 Uhr, ab 8. Feb.
8 Tn., 7 x 1 Std., 44,10 EUR

184813 GERTHE

do, 19-20 Uhr, ab 11. April
8 Tn., 11 x 1 Std., 73,50 EUR



Liuhe Bafa

In diesem Kurs lernen Sie gleich drei innere Kampfkünste kennen, die zu einer Bewegungsabfolge aus 66 Bildern zusammengesetzt sind.

Liuhe Bafa besteht aus über 300 selbstverteidigenden Techniken und wird deshalb auch die „Enzyklopädie der inneren Kampfkünste“ genannt. Die Bewegungen ähneln dem Tai Chi. Der Bewegungsfluss ist stetig. Das Tempo ist langsam und schnell mit Momenten des Stillstands.

Die Drehbewegungen umfassen ein Spektrum von 45° bis 360°. Die komplexen Bilder werden vorbereitend in Qi Gong Übungen zerlegt, sodaß dieser Kurs auch besonders für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet ist.

Wenn Sie Herausforderungen lieben, Ihrem Körper Geschmeidigkeit zurückgeben und gleichzeitig etwas für Ihre Fitness tun möchten, sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Andrea Hoffmann
JugendfreizeitHaus Gerthe, Hegelstr.32

184830 GERTHE

do, 18-19 Uhr, ab 8. Feb.
8 Tn., 7 x 1 Std., 44,10 EUR

184831 GERTHE

do, 18-19 Uhr, ab 11. April
8 Tn., 11 x 1 Std., 73,50 EUR

Tai-Chi - Schwertform

Die Schwertform wird dem Element Wasser zugeordnet. Wellenartige und feine, fließende Bewegungen mit manchmal deutlichen Ruhepunkten zeichnen diese Form aus. Eleganz, Leichtigkeit und Natürlichkeit sind charakteristisch.

Deshalb ist die Schwertform nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch eine ganzheitliche Gesundheitsübung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

184840 GERTHE

Andrea Hoffmann

Sa u. So, 13. u. 14. April, 13-14.30 Uhr
Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
8 Tn., 20,80 EUR

Regenbogenfächerform

Die Regenbogenfächerform ist eine traditionelle Waffenform des Wushu.

Eine Besonderheit beim Tai-Chi-Fächer ist das Knallen. Mit dem Knallen wird der Fächer geöffnet, es soll den Gegner einschüchtern und beim Üben den Geist wachmachen. Das Öffnen und Schließen des Fächers optimiert das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Wirbelsäule.

Mit den Fächern erscheint Tai-Chi wie ein Tanz, ein friedlicher Kampftanz voll wohlthuender Abkühlung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Fächer werden gestellt.

184850 GERTHE

Andrea Hoffmann

Sa u. So, 11. u. 12. Mai, 13-14.30 Uhr
Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
8 Tn., 20,80 EUR

Tai-Chi-QiGong

Tai-Chi-QiGong ist eine Synthese aus Tai-Chi-Chuan und QiGong.

Worin besteht die Eigenheit bzw. der Unterschied zwischen diesen beiden asiatischen Bewegungskünsten und welche positiven Synergien ergeben sich aus ihren Verbindungen?

Im Kurs können Sie beide Bewegungsformen kennen lernen.

184870 GERTHE

Andrea Hoffmann

Sa u. So, 8. u. 9. Juni, 13-14.30 Uhr
Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben
8 Tn., 20,80 EUR

■ Sport und Spiel

Sport stärkt die gesundheitlichen Ressourcen und die gesundheitsfördernde Lebensweise. Entdecken Sie für sich ein sportliches Angebot!

Volleyball

Im Mittelpunkt stehen 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 nicht um einen Anfänger*innenkurs.

Uwe Siebert

Turnhalle, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270

185100 WIEMELH.

mi, 18.30-20 Uhr, ab 7. Feb.
16 Tn., 7 x 2 Ustd., 46,20 EUR

185110 WIEMELH.

mi, 18.30-20 Uhr, ab 10. April
16 Tn., 11 x 2 Ustd., 72,60 EUR

Nordic-Walking

Nordic-Walking ist eine faszinierende Sportart, die Fitness, Gesundheit und Spaß bietet. Durch die Nordic-Walking-Stöcke ist es ein Full-Body-Workout was 90 Prozent der Körpermuskulatur beansprucht, zudem wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Nordic-Walking kann in jedem Alter betrieben werden. Sie wollen Stress abbauen, Kraft und Ausdauer trainieren? Dann ist Nordic-Walking das perfekte Bewegungsprogramm für Sie.

Die Kurse richten sich an Personen, die die Grundtechniken des Nordic Walking erlernen möchten und sind für ambitionierte Sportler*innen ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Kai Sebastian Ditges

Treff: Eingangsbereich Jahrhunderthalle

185150

mi, 17-18.30 Uhr, ab 7. Feb.
12 Tn., 7 x 2 Ustd., 40,60 EUR

185151

mi, 17-18.30 Uhr, ab 10. April
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

Joggen - aber richtig!

Der Kurs richtet sich an Laufanfänger*innen ohne Vorerfahrungen.

Ziel ist es, durch einen Mix aus gehen, walken und laufen am Ende des Kurses bis zu 20 Min. am Stück laufen zu können.

Es wird auf Fragen der Trainingsgestaltung, Ernährung sowie Laufbekleidung und -schuhe eingegangen.

Bitte Joggingsschuhe und der Wetterlage entsprechende Sportbekleidung mitbringen.

185160

Barbara Fromme

di, 17-18 Uhr, ab 20. Feb.

Treff: Eingangsbereich Jahrhunderthaus (DGB), Alleestr. 80
12 Tn., 4 x 1 Std., 15,50 EUR

Fitness- Hula Hoop

Du liebst es, die Hüften kreisen zu lassen? Hula Hoop ist ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper, bei dem auch der Reifen selbst als Trainingsgerät benutzt wird. Hula-Hoop ist ein ganzheitliches Cardio-training in Verbindung mit gezieltem Muskelaufbau. Hula Hoop-Übungen machen Spaß und sind für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

Bitte bring deinen eigenen Reifen (ca. 1 kg, ca. 90 cm Durchmesser) mit, trage engliegende Kleidung und Turnschuhe, und bring ein Getränk mit.

Ines Borg

Treff: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum Unter Tage

185170

Schnupperangebot

Dienstag, 9. April, 17.30-19 Uhr
28 Tn., 10,- EUR

185171

Einsteigerkurs

di, 17.30-19 Uhr, ab 16. April
28 Tn., 3 x 2 Ustd., 17,40 EUR

185172

Fortgeschrittene

mi, 17.30-18.30 Uhr, ab 10. April
28 Tn., 11 x 1 Std., 43,50 EUR



DRUMS ALIVE

Drums Alive ist ein Fitness-Konzept, das Rhythmus und Bewegung verbindet.

Man nehme: zwei Trommelstöcke (Drums), einen großen Gymnastikball und Musik mit energiegeladene Rhythmus, und kombiniere das Trommeln auf den Bällen mit den unterschiedlichsten Bewegungen.

Drums Alive steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die Lust haben auf Outdoor-Gruppenfitness.

Alle sind herzlich willkommen!

Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

185180

Cemile Samast

Sa, 25. Mai u. 22. Juni, 11-12 Uhr

Treff: Schlosspark Weitmar,

Eingangsportal, Hattinger Str. 386, Wiese neben dem Spielplatz

15 Tn., 10,70 EUR

Smovey - Walk im Westpark

Ohne große Anstrengung viel bewirken!?

Wer darauf Lust hat, ist in diesem Kurs an der richtigen Stelle. Wir bewegen uns in einer kleinen Gruppe mit den smovey-Schwingringen in der schönen Natur des Westparks. Neben dem auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmten gemeinsamen „Walken“ werden wir kleine Pausen mit Übungen einlegen, die u.a. unsere Koordinationsfähigkeiten verbessern.

Die Handhabung der smoveys fällt leicht; intuitiv findet man selbst den Rhythmus für den richtigen Umgang mit ihnen. Wer seine Arme schwingen kann, kommt mit dem smovey-Walk sehr gut zurecht. Dieser Kurs ist für Jede/n geeignet.

Die smovey-Schwingringe werden gegen eine Leihgebühr von 5 Euro von der Kursleitung bereitgestellt, falls sie keine eigene haben. Bitte achten Sie auf stabiles Schuhwerk und wettergerechte Kleidung

185185

Nicole Schmied

fr, 16.30-17.30 Uhr, ab 24. Mai

Treff: Eingangsbereich Jahrhunderthalle

10 Tn., 5 x 1 Std., 20,30 EUR,

keine Ermäßigung!



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

Boule ist ein Kugelspiel mit drei Metallkugeln pro Spieler, 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 weg zu schießen.

Sie kommen beim Boule nicht ins Schwitzen, trainieren aber trotzdem wichtige Bewegungen, die man täglich braucht. Aus gesundheitlicher Sicht ist Boule eine wirklich tolle Sache.

Boule ist ein leidenschaftliches und spannendes Spiel für Jung bis Alt!

Wünschenswert ist, wenn eigene Boule-Kugeln mitgebracht werden. Ansonsten können Boule-Kugeln vor Ort kostenlos ausgeliehen werden. Mitzubringen ist ein kleiner Lappen zum Säubern der Kugeln. Denken Sie auch an bequeme und wetterfeste Kleidung, an ein festes Schuhwerk sowie an ein Getränk.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie selbst Boule-Kugeln mitbringen oder nicht.

Nicole Schmied

Treff: Urban Green, Am Hausacker 45 a

185190 Schnupperangebot

Freitag, 05. Juli, 17-19.30 Uhr

12 Tn., 10,- EUR, keine Ermäßigung!

185191 Einsteigerkurs

fr, 18-19.30 Uhr, ab 26. Juli

12 Tn., 5 x 2 Ustd., 29,- EUR

185192 Fortgeschrittene

Samstag, 28. Sep., 18-19.30 Uhr

12 Tn., 17,40 EUR

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. Die Teilnehmenden siegen, die mit den Karten bessere Ergebnisse erzielen und nicht diejenigen, die die stärksten Karten erhalten. Dadurch ist der Einfluss des Kartenglücks stark reduziert.

Bridge wird deshalb, ähnlich wie Schach als Sport ausgeübt...

Bridge, Teil 2

Eine Fortsetzung von Bridge Teil 1 mit weiteren Einzelaspekten zur Spieltechnik und dem Einstieg in das Thema „Reizung“.

Der Kurs ist auch für QuereinsteigerInnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

185210 mit geringen Vorkenntnissen

Bärbel Gromatzki

mi, 18-19.30 Uhr, ab 14. Feb.

vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

Bridge - Teil 3

Eine Fortsetzung des Themas „Reizung“ aus dem Teil 2 mit Einzelaspekten zur Spieltechnik.

Der Kurs ist auch für Quereinsteigende mit Vorkenntnissen geeignet.

185220 mit Vorkenntnissen

Peter Heckmann

mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 14. Feb.

vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

Schach spielen lernen - für Anfänger*innen

Schach - Sie kennen die Regeln des „Königlichen Spiels“ noch nicht oder sind noch unsicher?

Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Gangarten der Schachfiguren.

Zusätzlich werden auch wichtige Motive erlernt, z. B. typische Mattbilder, denn Ziel ist ja das Mattsetzen der*des Spielpartner*in. Nebenbei wird das Denkvermögen trainiert und das erhält nicht nur die geistige Fitness.

Spielmaterial und Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Michael Peters

vhs im BVZ, Raum 1017

185310

mi, 18.30-20 Uhr, ab 7. Feb.

10 Tn., 7 x 2 Ustd., 40,60 EUR

185311

mi, 18.30-20 Uhr, ab 10. April

10 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

■ Mentale Fitness

Gedächtnistraining zur Steigerung der mentalen Fitness

Sie möchten etwas für Ihre geistige Fitness tun? Telefon-, Kontonummern, Passwörter, Namen, Informationen besser behalten, speichern und bei Bedarf wieder abrufen können? Alles was Sie dafür investieren, ist ein wenig Zeit und Freude an einem regelmäßigen Gehirntaining.

Im Kurs erlernen Sie effektive Techniken des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings, die Sie im Alltag anwenden können. Die wissenschaftlich erprobten Übungen steigern und verbessern Ihre Gehirnfunktionen, wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Assoziation, Wortfindung, Logisches Denken, Merkfähigkeit usw.

Verschiedene Gedächtnistechniken, wie Eselsbrücken, Zahlensymbole und Loci-methode, ermöglichen ein intensives Erlernen von Fakten auf spielerische Weise. Ein theoretischer Einblick in das Gehirn vermittelt Ihnen Aufbau und Funktion der verschiedenen Gedächtnissysteme.

Das unterhaltsame Übungsprogramm in der angenehmen Gruppe fördert die Lernmotivation, die Lernfähigkeit und den Lernerfolg. Bewegungs- und Spannungselemente runden das mentale Fitnesstraining zu einem besonderen Erlebnis ab.

Sigrid Krause
vhs im BVZ, Raum 1020

I86010
fr, 10-11.30 Uhr, ab 1. März
12 Tn., 4 x 2 Ustd., 23,20 EUR

I86011
fr, 10-11.30 Uhr, ab 7. Juni
12 Tn., 4 x 2 Ustd., 23,20 EUR



■ Fitness | Gymnastik

! Für alle Angebote im Bereich Fitness | Gymnastik gilt:

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, Hallensportschuhe sowie ein Getränk mit.

Denken Sie bitte an warme Kleidung, da auch bei niedrigen Temperaturen das Stoßlüften zwingend erforderlich ist.

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 Tanz-erfahrung ist Zumba® für Alle geeignet, die Freude an tänzerischen Bewegungen und körperlicher Fitness haben.

Ute Zimmermann
Turnhalle, Flöz Finefrau 12

I86120 WAT
mo, 18.50-19.50 Uhr, ab 5. Feb.
25 Tn., 5 x 1 Std., 20,30 EUR

I86121 WAT
mo, 18.50-19.50 Uhr, ab 8. April
25 Tn., 11 x 1 Std., 43,50 EUR

Fit für den Alltag - Konditionstraining

Im Kurs wird besonderer Wert auf die Entwicklung und Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und koordinativer Fähigkeiten gelegt.

Der strukturelle Aufbau umfasst eine allgemeine Aufwärmphase, einen Ausdauer- und Kräftigungsteil, sowie eine Stretching- und Entspannungsphase. Im Allgemeinen werden die Übungen und Bewegungssequenzen durch Musik unterstützt und verstärkt.

I86210 **für Frauen**
Petra Kanth
mi, 9.30-11 Uhr, ab 7. Feb.
Körperwerkstatt, Hermannshöhe 7 b
17 Tn., 10 x 2 Ustd., 80,- EUR

■ Fitness International

Découvrez le fitness

Dans ce cours on fait du sport et on parle français au même temps. On fait des exercices comme le squat ou les fentes alternées, mais aussi des exercices pour muscler le dos et le ventre. Veuillez amener une serviette, une bouteille d'eau et des vêtements de sport.

I86250
Aline Wendland
Samstag, 25. Mai, 15-16.30 Uhr, vhs im BVZ, Raum 1019, 15 Tn., 5,80 EUR

Entrenamiento fitness en español

En este curso practicamos diferentes tipos del squat y hacemos ejercicios para la espalda. En el curso hablamos español. Los participantes necesitan una toalla, una botella de agua y ropa deportiva.

I86251
Aline Wendland
Samstag, 8. Juni, 15-16.30 Uhr, vhs im BVZ, Raum 1019, 15 Tn., 5,80 EUR

(Ski)Gymnastik

Das Kraft- und Fitnesstraining soll Sie das ganze Jahr optimal auf die Skisaison (und andere Freizeitaktivitäten) vorbereiten. Es dient der Verletzungsvorbeugung und schafft Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Technik durch gezieltes Konditions- und Kraftausdauertraining.

Die Kurse sind auch als Konditions- und Fitnesstraining für Nicht-Skifahrer*innen geeignet.

Simone Janicki
Turnhalle Hildegardisschule, Klinikstr. 1,
Eingang Kurfürstenstraße

I86230 GRUMME
mo, 18.30-20 Uhr, ab 5. Feb.
12 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR

I86231 GRUMME
mo, 18.30-20 Uhr, ab 8. April
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

Power-Gymnastik

Ein Fitnessprogramm, das Wirbelsäulengymnastik, Bodystyling, Stretching und Entspannung zugleich bietet. Fast Jede*r 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.

I86240 GRUMME
Monika Kuhrt
do, 18-19.30 Uhr, ab 8. Feb.
Gymnastikhalle Hildegardisschule,
Klinikstr. 1, Eingang Kurfürstenstraße
25 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

■ Wirbelsäulentraining | Beckenbodentraining

! Für alle Angebote im Bereich Wirbelsäulentraining | Beckenbodentraining gilt:

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, Hallensportschuhe sowie ein Getränk mit.

Denken Sie bitte an warme Kleidung, da auch bei niedrigen Temperaturen das Stoßlüften zwingend erforderlich ist.

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.

Ute Alberts

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

186320 WAT

di, 18.30-20 Uhr, ab 6. Feb.
20 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR

186321 WAT

di, 18.30-20 Uhr, ab 9. April
20 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

Pilates-Training Spezial - für Rücken und Schultern

Die Arbeit am Schreibtisch und ganz besonders im Homeoffice, wo man oft keinen ergonomischen Arbeitsplatz hat, fordern ihren Tribut. Probleme mit dem Rücken, den Schultern und/oder dem Nacken haben in den letzten zwei Jahren erheblich zugenommen.

Sie möchten etwas dagegen tun? Rückenprobleme mildern oder gar von vornherein verhindern? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig!

Pilates-Training ist eine ideale Trainingsform, um Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen vorzubeugen und auch, um Ihre Tanz- und Sportart zu unterstützen. Es erhöht die Rumpfstabilität, verbessert die Körperwahrnehmung, die Haltung und die Koordination. Es reduziert Ihren Stresslevel und unterstützt die Rehabilitation. Es werden auch Übungen gezeigt, die zu Hause leicht umzusetzen sind.

186400

Antinéa A. Euler

Mo bis Mi, 25. - 27. März, 17.30-19 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 3 x 2 Ustd., 21,- EUR

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein Ganzkörpertraining, das Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Körperbewusstsein und Beweglichkeit verleiht. Sie verbessern Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer, straffen Ihren Körper und beugen Rückenschmerzen vor.

Ute Alberts

vhs im BVZ, Raum 1019

186410

mo, 9-10 Uhr, ab 5. Feb.
12 Tn., 5 x 1 Std., 20,30 EUR

186411

mo, 9-10 Uhr, ab 8. April
12 Tn., 11 x 1 Std., 43,50 EUR

186420

mo, 10.15-11.15 Uhr, ab 5. Feb.
12 Tn., 5 x 1 Std., 20,30 EUR

186421

mo, 10.15-11.15 Uhr, ab 8. April
12 Tn., 11 x 1 Std., 43,50 EUR

Training für den Beckenboden

Lernen Sie Ihre Körpermitte kennen durch Wahrnehmungsübungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen, im Vierfüßlerstand. Kräftigen Sie die Muskulatur, erleben Sie Ihren Körper bewusst.

Durch gezielten Muskelaufbau wirken Sie der Beckenbodenschwäche entgegen, festigen das Muskelbandsystem und erhalten wieder einen elastischen und straffen Beckenboden.

Ute Alberts

vhs im BVZ, Raum 1018

186510

di, 16-17 Uhr, ab 6. Feb.
14 Tn., 6 x 1 Std., 23,20 EUR

für Frauen

186511

di, 16-17 Uhr, ab 9. April
12 Tn., 11 x 1 Std., 43,50 EUR

für Frauen

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 Ihre Organe an Ort und Stelle und reagiert wieder automatisch richtig bei allen Bewegungen des Alltags.

Mit jeder Übung entlasten Sie Ihre Gelenke, schützen die Organe und haben die Chance, evtl. bestehende Probleme zu verbessern oder sogar zu beheben.

Im Workshop lernen Sie den richtigen Umgang mit dem Beckenboden, egal wie alt Sie sind, ob männlich oder weiblich, dick oder dünn, trainiert oder untrainiert.

186530

Ute Alberts

Fr, 8. März, 17-21.15 Uhr u.

Sa, 9. März, 10-16 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1019

12 Tn., 34,80 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.

Ute Alberts

Turnhalle, Köllerholzweg 61

186610 DAHLH.

für Frauen

mi, 17-18.30 Uhr, ab 7. Feb.

12 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR

186611 DAHLH.

für Frauen

mi, 17-18.30 Uhr, ab 10. April

12 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR



Wirbelsäulengymnastik von Kopf bis Fuß

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, verkrampte Muskeln.

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

Der Kurs ist nicht für Personen mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt sinnvoll.

Claudia Neff-Stobbe
Turnhalle, Höntroper Str. 71

186630 WAT

mi, 18.30-20 Uhr, ab 7. Feb.
20 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR

186631 WAT

mi, 18.30-20 Uhr, ab 10. April
20 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

Ganzheitliches Rückentraining

Der Rumpf ist zentraler Dreh- und Angelpunkt des gesamten Bewegungsapparates. Insbesondere die Muskulatur von Bauch und Rücken sorgen als Einheit für eine gute Stabilität.

Regelmäßige Mobilisation und Kräftigung halten den Rücken gesund und beugen Beschwerden vor. Gezielte und abwechslungsreiche Übungen sorgen für eine dynamische und aufrechte Körperhaltung. Kurze Entspannungseinheiten am Ende jeder Kurseinheit runden das Programm ab. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zu rückengerechter Bewegung im Alltag. Der Kurs ist zur Prävention geeignet. Falls Sie unter akuten Rückenschmerzen leiden, halten Sie am besten Rücksprache mit einem Arzt/einer Ärztin.

Britta Stellingner
Gymnastikraum, Unterstr. 66 a
20 Tn., 6 x 1 Std., 23,20 EUR

186640 LGDR

do, 18-19 Uhr, ab 8. Feb.

186642 LGDR

do, 19-20 Uhr, ab 8. Feb.

Tänzerische Gymnastik

Sevillanas für Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Die Sevillanas kommen, wie der Name schon sagt, aus Sevilla. Sie sind ein heiterer Paartanz, der bei keiner Fiesta und Feria fehlt. Dieser Tanz wird nicht nur von Mann und Frau getanz, sondern auch von zwei Frauen. Sogar in den Discos Spaniens wird er getanz.

Ein entsprechendes Aufwärmtraining rundet den Unterricht ab.

Es ist nicht notwendig, sich paarweise anzumelden!

187100 in den Osterferien

Antinea A. Euler
Mo bis Mi, 25. - 27. März, 19.15-20.45 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 3 x 2 Ustd., 21,- EUR



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. Jede*r findet 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. Einige Anleitungen und der Aufbau der Musik unterstützen Sie in Ihren Bewegungen. Geeignet für Menschen jeden Alters.

187130

Iris Hartung
Samstag, 16. März, 14-17 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
14 Tn., 17,60 EUR

Bauchtanz - ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Weiblichster aller Tänze: In den Kursen werden die Grundbewegungen erlernt. Das Becken, der Brustkorb und die Schultern entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten ... langsame, kreisende und schlängelnde Bewegungen wechseln sich mit schwungvollen Figuren mit Akzenten ab. Kleine Kombinationen bereiten auf ein orientalisches Tänzchen vor. Ein neues Körpergefühl wird sich einstellen und das Selbstbewusstsein steigt.

Die Kurse richten sich an Frauen aller Altersstufen. Langjährige Unterrichts- und Auftrittserfahrung der Kursleiterin erwarten Sie.

Bitte bequeme Tanzkleidung, Tanzschlappchen und ein großes Tuch für die Hüften sowie ausreichend zu Trinken mitbringen.

Andrea Homersen
vhs im BVZ, Raum 1019

187310 für Frauen

mo, 16.30-18 Uhr, ab 5. Feb.
15 Tn., 5 x 2 Ustd., 29,- EUR

187311 für Frauen

mo, 16.30-18 Uhr, ab 8. April
15 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 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 getanz. 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 Frauen und Männer jeden Alters.

Ute Zimmermann
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum

187330

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

187331

Samstag, 23. März, 14-16.15 Uhr
20 Tn., 9,- EUR

187332

Samstag, 29. Juni, 14-16.15 Uhr
20 Tn., 9,- EUR

Um die Mitte kreisen - Kreistänze für die helle Jahreszeit

Tanzen ist Ausdruck von Lebendigkeit und fließender Energie. Um das Leben mit seinen Ereignissen zu begehen, wurden in allen Kulturen Kreistänze getanzt.

Der Tanzkreis ist ein sich bewegender Ring, dem früher besondere Kräfte zugeschrieben wurden. Heute können wir im Kreis der gefassten Hände immer noch Freude, Kraft und Gehaltensein erfahren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft zur gemeinsamen Bewegung und Begegnung.

Bitte bequeme Kleidung, Tanzschlappchen und ausreichend Getränke mitbringen.

Andrea Homersen
vhs im BVZ, Raum 1018

187340 **für Frauen**
mi, 10-11.30 Uhr, ab 7. Feb.
12 Tn., 7 x 2 Ustd., 40,60 EUR

187341 **für Frauen**
fr, 15.30-17 Uhr, ab 12. April
12 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

Freudentanz ... im Kreis zur Mitte - mit Vorkenntnissen

Zum Kurs sind Frauen eingeladen, die schon über eine gewisse Kreistanzerfahrung verfügen.

Wir werden Frauentänze aus unterschiedlichen Kulturen, gepaart mit Hintergrundwissen kennen lernen sowie neue, etwas kompliziertere Choreografien.

Bitte bequeme Kleidung sowie Freude an Musik und gemeinsamer Bewegung mitbringen.

187410 **für Frauen**
Conny Foell
di, 18.45-20.15 Uhr, ab 6. Feb.
vhs im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 14 x 2 Ustd., 81,20 EUR

■ Selbstverteidigung

Hapkido - Koreanische Selbstverteidigung

In Kooperation mit dem PostSV Bochum e. V. Abt. Hapkido

Die Kurse bieten Ihnen einen Einblick in die koreanische Selbstverteidigung Hapkido. Jedes Training beginnt mit einem an den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen angepasstes Aufwärmtraining.

Ihnen werden Verhaltensweisen in unterschiedlichen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungssituationen nähergebracht.

Der Fokus für gefährliche Situationen soll sensibilisiert werden, um so mögliche Konflikte/Gefahrensituationen durch zielgerichtetes Verhalten zu vermeiden.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, Hallensportschuhe sowie ausreichend Getränke mitbringen.

Sebastian Todzey
Städtische Sporthallen, Harpener Heide 5-7

187540 **für Frauen**
mo, 19.30-21 Uhr, ab 5. Feb.
14 Tn., 5 x 2 Ustd., 29,- EUR

187541 **für Frauen**
mo, 19.30-21 Uhr, ab 8. April
14 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

■ Psychologie | Selbsterfahrung

Liebe wie im Märchen?

Frauen zwischen „Froschplage“ und „Prinzennotstand“

Hier geht es weniger um das wilde Liebesleben der Brunnenkröten und Teichfrösche, als um eine humorvolle Betrachtung der Themen: „Beuteschema“, Selbstbild und Fremdbild bei der Partnersuche.

Warum (in Grimms Märchen) Frösche nicht geküsst, sondern „an die Wand geworfen“ werden, um sich, mit etwas Glück, zum Prinzen zu verwandeln, und was wir in der Realität davon lernen können?

Wodurch unterscheidet sich „unser Traum-Prinz“ vom „gemeinen Gartenfrosch“ und was ist „unser höchstpersönlicher Anteil“ daran? Was tun, wenn der Prinz zum Frosch „mutiert“?

Kreative Ideen zu diesen Fragen werden mit Hilfe psychologischer Erkenntnisse gemeinsam entwickelt.

188015
Sabine Schulze
Mittwoch, 6. März, 19.30-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 1016
15 Tn., 13,- EUR

Was die Seele selig macht!“

Psychologische Tipps für ein glückliches Leben

Im Hamsterrad des Daseins müssen wir lernen, gelassen und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Psychologen wie Watzlawick und Rogers zeigen, wie man diesbezüglich selbstbestimmt und mit Freude im Herzen agieren kann!

Meditative Auszeiten sind nach Erich Fromm notwendig, um die Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es nach Frankl, die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln und Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden. Die Veranstaltung bietet kleine Einführung in die Lehre vom besseren Dasein und dazu eine Reflexionshilfe für den Alltag an.

188020 **Vortrag**
Dr. Torsten Reters
Mittwoch, 17. April, 19.15-21 Uhr
vhs im BVZ, Raum 040
20 Tn., 9,- EUR



Wie die Liebe gelingt!

Vom Single zum Paar!

Mit Tipps für Flirt und Zweisamkeit

Was bringt uns dazu, uns in einen anderen Menschen zu verlieben?

Mehr noch: das Leben in Zukunft in seiner Nähe gestalten zu wollen? Welche geheimnisvollen Kräfte sind am Werke?

Worauf müssen wir uns einstellen, wenn wir ein Paar werden? Aber auch: Was führt dazu, dass wir uns oft schwertun, uns auf Beziehungen einzulassen?

Entlang dieser Fragen sprechen wir über die Kunst, ein Paar zu werden und die Prüfungen, die auf diesem Wege zu bestehen sind.

I88021

Vortrag

Dr. Torsten Reters

Mittwoch, 22. Mai, 19.15-21 Uhr

vhs im BVZ, Raum 039

20 Tn., 9,- EUR

Mehr Energie und Lebensfreude durch Verwandlung von Lebensmustern

Lebensmuster neu gestalten - warum ist das so bereichernd? Warum bietet sich mir immer wieder die Chance zur Veränderung?

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs werden diese Fragen erforscht und es wird ein tiefgehendes psychologisches Verständnis für die Verbindungen zwischen Lebensmustern und persönlichen Wachstumschancen erworben. Jeder Mensch hat andere Lebenserfahrungen und einzigartige Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung, die sich in seinen individuellen Lebensmustern widerspiegeln.

I88025

Bildungsurlaub

Bruno Martin

Mo bis Fr, 3. - 7. Juni, 9-16 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn., 40 Ustd., 218,- EUR

Resilienz - Ein Tag für alle Sinne

Als Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch Verluste, Niederlagen, Rückschläge zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können.

Diese Reservefähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern.

Wichtig ist hierbei, dass Resilienz erworben und gelernt und damit die Führung für das eigene Leben in die Hand genommen werden kann.

I88040

Simone Görtz

Samstag, 16. März, 10-17 Uhr

VHS im BVZ, Raum 041

7 Tn., 35,20 EUR

I88041

Bildungsurlaub

Simone Görtz

Mo bis Fr, 13. - 17. Mai, 9-16 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn., 40 Ustd., 218,- EUR

NLP

NLP beschreibt, wie Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln zusammenhängen. Sie lernen Zusammenhänge zu verstehen und für Ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. NLP ist eine Möglichkeit, das Leben zielorientiert in einer persönlich erfolgreichen Weise zu gestalten.

Dazu stellt NLP viele einfach zu handhabende Techniken zur Verfügung, die auf der Analyse von Kommunikationsmodellen und Verhaltensmustern basieren.

Diese können Sie für sich selbst und überall dort einsetzen, wo Sie mit anderen Menschen kommunizieren: im Beruf, im Privatleben oder im Alltag.

I88051

Bildungsurlaub

Mediha Wallaschkowski

Mo bis Fr, 10. - 14. Juni, 9-16 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn., 40 Ustd., 218,- EUR

Glück ... von der Insel in mir

Jede*r will es. Alle wollen es sein. Seit jeher ist das Streben nach Glück ein Naturgut des menschlichen Seins. Doch was ist damit eigentlich gemeint? Wann sind wir glücklich? Ist Glück messbar? Kann man es konservieren oder ist es nur ein flüchtiger Moment? Gerade in stressigen Zeiten verlieren wir den Blick dafür manchmal aus den Augen.

Im Workshop haben Sie die Möglichkeit, eine Reise zu sich selbst zu erleben, denn Glück ist immer individuell.

Hierbei stehen kreativ-pädagogische und therapeutische Methoden, wie z. B. Stimmungsbilder, Improvisationstheater, Collage zur Verfügung.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

I88071

Simone Görtz

Sa, 21. April, 10-17 Uhr u.

So, 22. April, 9-16 Uhr

vhs im BVZ, Raum 041

12 Tn., 70,40 EUR



Auf dem Weg zu guten Gewohnheiten

Gewohnheiten sind der härteste Klebstoff der Welt und das unsichtbare Gerüst unseres täglichen Lebens.

Wir wiederholen über 40 Prozent unseres Verhaltens tagtäglich.

Somit üben Gewohnheiten einen großen Einfluss auf alle Lebensbereiche und auch unsere Zukunft aus. Viele Gewohnheiten dienen uns, andere nicht. Manch schlechte Gewohnheiten haben oft kurzfristig positive Wirkungen und können dadurch schwierig zu ändern sein. Selbst die besten Vorsätze lösen sich oft nach kurzer Zeit in Luft auf, wenn wir versuchen, Veränderungen allein durch Willenskraft und Disziplin herbeizuführen.

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit den Mechanismen von Gewohnheiten und entdecken Wege und Strategien, uns nicht dienende Gewohnheiten zu verändern bzw. gute, neue zu etablieren. Sie erwartet ein Mix aus fundierten Informationen und praktischen Tipps.

I88210

Onlinekurs

Daniela Amberg

Mittwoch, 28. Feb., 19-21 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 10,- EUR

Freie Fahrt für Ihren Bildungsurlaub!

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



Das autonome Nervensystem - unser Fühlen, Denken und Handeln verstehen

Eines der wichtigsten Geschenke, dass wir uns und unserem sozialen Umfeld machen können, ist ein reguliertes Nervensystem, d. h. in Balance sein.

Der Zustand unseres autonomen Nervensystems (ANS) beeinflusst, wie wir Informationen verarbeiten, unsere guten Vorsätze in die Tat umsetzen und unsere Ziele erreichen, unseren inneren und äußeren Dialog, unsere Stimmung und Wohlbefinden und unser gesamtes Sozialverhalten.

In diesem spannenden Vortrag entdecken die Teilnehmenden die Brillanz unseres autonomen Nervensystems (ANS).

Sie lernen die sechs unterschiedlichen Zustände des ANS kennen, die Vorteile eines regulierten Nervensystems sowie den Unterschied zwischen Bewältigungsstrategien und regulierenden Ressourcen.

188220

Onlinekurs

Daniela Amberg

Mittwoch, 10. April, 19-21 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 10,- EUR

Wie unsere Bindungsmuster unsere Beziehungen beeinflussen

Die Art, wie wir mit anderen Menschen in Beziehung treten und uns binden, ist keine kognitive Erfahrung, nicht durch unser Denken und Wollen gesteuert.

Sie wird implizit, auf verkörperte Weise erlebt, denn unser autonomes Nervensystem unterstützt uns bei diesem Prozess. Wenn unsere frühen Bezugspersonen nicht zu sicherer, konstanter, auf uns eingestimmter Bindung in der Lage waren, entwickelt unser Nervensystem zum Selbstschutz Kompensationsstrategien wie vermeidende, ambivalente oder desorganisierte Bindungsmuster.

In unseren Beziehungen bekommen wir heute vielleicht Rückmeldungen wie „distanziert“, „bedürftig“ oder „unberechenbar“, werden u. U. als „dysfunktional“ abgestempelt.

Dieser spannende und praxisnahe Vortrag wird Ihren Blick auf sich selbst und andere Menschen nachhaltig positiv verändern. Wir besprechen die unterschiedlichen Bindungsmuster aus der Perspektive des Nervensystems, lernen sie bei uns und anderen erkennen und erfahren, wie wir zu sicherer Bindung mit uns selbst und in Beziehungen finden können.

188230

Onlinekurs

Daniela Amberg

Mittwoch, 24. April, 19-21 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 10,- EUR

Konfliktmanagement

Umgang mit schwierigen Menschen

Problemcharakteren begegnet man überall. Aber wie stoppt man unverbesserliche Phrasendrescher oder Quasselstrippen? Wie kann man Besserwissern den Wind aus den Segeln nehmen? Wie erkennt man Intriganten? Und wie begegnet man einem Streitsuchenden souverän?

Es werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten vorgestellt, mit denen Sie Konfliktsituationen selbstbewusster meistern oder diesen gezielt vorbeugen können. So tragen Sie positiv zu Ihrem Arbeitsumfeld bei und stärken Ihre persönliche Überzeugungskraft.

188541

Solmund Schnell

Samstag, 13. April, 10-15.30 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1048

10 Tn., 31,80 EUR

Narzissten, Energievampire, Giftzwerg

Mehr Sicherheit im Umgang mit unangenehmen Menschen gewinnen.

Wie erkenne ich sie? Kann ich mich gegen sie schützen?

Sicher kennen auch Sie jene Personen, die sich stets selbst in den Mittelpunkt heben, die wunderbar „austeilen“, jedoch selber 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?

188550

Sabine Schulze

Dienstag, 6. Feb., 19.30-21 Uhr

vhs im BVZ, Raum 040

14 Tn., 13,- 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 entgegenen, 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.

188551

Sabine Schulze

Mittwoch, 17. April, 19.30-21 Uhr

vhs im BVZ, Raum 039

20 Tn., 13,- 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.

188552

Sabine Schulze

Mittwoch, 22. Mai, 19.30-21 Uhr

vhs im BVZ, Raum 1012

20 Tn., 13,- EUR



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.

188560

Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Fr, 8. März, 14-17.30 Uhr u.
Sa, 9. März, 10-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 047
12 Tn., 63,60 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, den brisanten 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.

188571

Bildungsurlaub

Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Mo bis Fr, 4. - 8. März, 9-16 Uhr
vhs im BVZ, Raum 041
12 Tn., 40 Ustd., 218,- EUR



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.

188600

Vortrag

Referent/innen-Team
Montag, 25. März, 18-19.30 Uhr
vhs im BVZ, Lore-Agnes-Raum
16 Tn., entgeltfrei

In Bochum gibt es 250 Selbsthilfegruppen

Themen sind:

- Abhängigkeiten
- Chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Seniorinnen/Senioren
- Psychische Erkrankungen
- Soziale Situationen

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

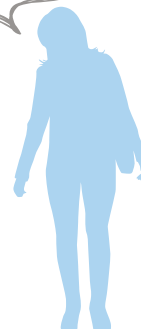
Telefon: 0234 23 99 1111

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Alsenstraße 19 a | 44789 Bochum
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bochum.de

www.facebook.com/selbsthilfe.bochum

Ich will etwas verändern...



... mit Anderen zusammen etwas unternehmen.



... Menschen treffen, denen es ähnlich wie mir geht, damit wir uns austauschen.

