

Wochenendseminar < Kurs-Nr. 801

Karola Neiden
 Freitag, 19.10.2018, 18-20:30 Uhr
 Samstag, 20.10.2018, 10-14 Uhr
 VHS, Raum 207
 € 28,00 | 2 Termine | 8 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 16 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 12. Oktober 2018«

Bitte eine Decke, Kissen, warme Socken und lockere Kleidung sowie Schreibzeug und Buntstifte mitbringen.

Wochenendseminar < Kurs-Nr. 802

Anke Rennebeck
 Freitag, 07.09.2018, 14-18 Uhr
 VHS, Raum 302
 € 22,00 | 1 Termin | 4 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 15 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 31. August 2018«

Bitte ein Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr. 803

Karola Neiden
Vorbesprechung:
 Donnerstag 25.10.2018, 18-19:30 Uhr
 Montag, 29.10.2018 bis Freitag 02.11.2018,
 täglich 18-19:30 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 42,00 | 6 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 16 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 22. Oktober 2018«

Einzelveranstaltung < Kurs-Nr. 804

Wiebke Hanke
 Donnerstag, 13.09.2018, 19-21:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 06. September 2018«

Einzelveranstaltung < Kurs-Nr. 806

Wiebke Hanke
 Donnerstag, 20.09.2018, 19-21:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 13. September 2018«

Wochenendseminar < Kurs-Nr. 808

Monika Brieden
 Sonntag, 23.09.2018, 13-16:15 Uhr
 VHS, Küche
 € 13,00 | 1 Termin | 4 UStd (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 16. September 2018«

Bitte mitbringen: 2 Fläschchen mit Verschluss, 30 ml Flakon mit Sprühaufsatz, 1 Tütchen für die Badepraline. Für Verbrauchsmaterial (ätherische Öle, Material für Badepraline, Hydrolat u. Parfüm) wird eine Umlage von € 8,50 erhoben (bei der Kursleiterin zu entrichten).

Gesundheit und Heilmethoden

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch nach Hanne Marquardt

„Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben und können noch weitaus mehr...“

In diesem Kurs lernen wir die Fußreflexzonenmassage als eine ganzheitliche, natürliche Behandlungsmethode kennen, die Unausgeglichheiten im Körper beseitigt und unsere Selbstheilungskräfte verstärkt. Neben den klassischen Organzonen werden auch die Energiepunkte stimuliert und Meridiane aktiviert. Hierdurch führen wir Entspannung und Wohlbefinden herbei und schöpfen neue Kraft für den Alltag.

Meine Füße besser kennen lernen Eine Einführung

Wie machen sich Veränderungen des Fußes in unseren Bewegungsabläufen bemerkbar? Wie sind der Fuß und die Fußbewegung aufgebaut? Was hat die Spiraldynamik® (ein Bewegungs- und Therapiekonzept) damit zu tun? Wie spüren wir unsere Füße in verschiedenen Situationen und was ist eine 'gesunde Bewegung'? Mit interessanten Übungen, Wahrnehmungen, Informationen und viel Ausprobieren werden wir den Workshop gestalten.

Fit durch Fasten mit Früchten im Alltag

Bei dem Wort 'Fasten' denken viele an das (leidige) Thema 'Abnehmen, Diät, Hungern'. In diesem Kurs soll es um etwas anderes gehen. Wir wollen gemeinsam fasten, nicht hungern! Bewusster Verzicht bedeutet keinen Verlust, sondern ermöglicht die Erfahrung echter Bereicherung. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Fasten ist auch im Alltag möglich.

In diesem Kurs erfahren wir, dass dies nicht so schwierig ist, wie es scheint. Es darf im Gegenteil herzlich gelacht werden, denn Fröhlichkeit hat viel mit Gesundheit zu tun. Bei der Besprechung am 25.10.2018 wird erläutert, wie wir miteinander fasten werden. Personen mit chronischen oder akuten Krankheiten sollten vor Kursbeginn Rücksprache mit ihrem Hausarzt nehmen.

Die homöopathische Hausapotheke für Groß und Klein

Einzelveranstaltung < Kurs-Nr. 805

Wiebke Hanke
 Montag, 29.10.2018, 19-21:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 22. Oktober 2018«

Die Homöopathie gehört als Arzneimitteltherapie zu den besonderen Therapie-richtungen.

Der Vortrag erklärt die Prinzipien der Homöopathie und stellt homöopathische Arzneimittel mit ihren Indikationen vor. Sowohl für Erwachsene als auch in der Kinderheilkunde hat die Homöopathie eine unverändert hohe Bedeutung und wird als schonende Therapie sehr geschätzt.

Fit durchs ganze Jahr – mit Schüßler Salzen!

Einzelveranstaltung < Kurs-Nr. 807

Wiebke Hanke
 Montag, 05.11.2018, 19-21:15 Uhr
 VHS, Café/Bistro
 € 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 29. Oktober 2018«

Die Regulationstherapie mit biochemischen Tabletten nach Dr. Schüßler ist eine sanfte Hilfe für Organe und zur Unterstützung für Nerven und Energiehaushalt. Was sind Schüßler Salze und wie werden sie angewendet?

Der Vortrag gibt Antworten auf diese Fragen und stellt die Einzelmittel mit ihren Indikationen vor. Darüber hinaus erhalten Sie

Tipps, mit welchen Schüßler-Kuren Sie fit durchs ganze Jahr kommen. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

'Herrliche Düfte, Aromen und vieles mehr' – Einführung in die Aromatherapie

Wir Menschen lieben aromatische Pflanzen und deren Düfte. Aber wo kommen die wohl-tuenden Düfte eigentlich her und warum haben sie eine harmonisierende, anregende oder auch beruhigende Wirkung auf uns?

Sie erfahren vieles über ätherische Öle, deren Eigenschaften und Bedeutung für die Pflanze und wie sich die Inhaltsstoffe auf unser Wohlbefinden auswirken können. Dabei kommen die praktische Anwendung und ein paar Geschichten zur Magie der Düfte nicht zu kurz. Gemeinsam stellen wir Massageöle, duftende Hydrolate, Badepralinen und ein Naturparfüm her.

Senf und Meerrettich – zwei gesunde Scharfmacher!

Senf zählt nicht nur zu den ältesten Gewürzen der Welt, sondern auch zu den schon früh erkannten Pflanzen mit heilenden Kräften. Ebenso besitzt der Meerrettich, die bekannte würzig-scharfe Beilage, in der Wurzel hochwirksame Inhaltsstoffe. Ein Grund, warum man Meerrettich im Volksmund auch 'das Penicillin aus dem Garten' nannte.

Wir stellen gemeinsam einen mittelscharfen Senf her, und Sie kreieren zwei eigene Kräutersenfvariation sowie eine Kapuzinerkresse-Meerrettich-Tinktur. Ausserdem erfahren Sie in diesem Seminar viel über Pflanzeninhaltsstoffe und was Senf und Meerrettich so drauf haben. Sie erhalten diverse Rezepte, auch für die Hausapotheke.

Hausapotheke für die Seele

Die Pflanzenheilkunde beschäftigt sich als eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit nicht nur mit körperlichen Beschwerden, sondern auch mit der Wirkung auf das Seelenleben. Sie lernen wie pflanzliche Inhaltsstoffe auf die Psyche wirken können und wie wir uns mit Tees, Tinkturen und der Nutzung einer Duftlampe – richtig angewandt – bei Laune halten können.

Gemeinsam bereiten wir entsprechende Teemischungen her, die auch verkostet werden, kreieren Wohlfühl-Massageöle und testen Aromaöle in der Duftlampe. Sie erhalten außerdem einfach nachvollziehende Rezepte für eine kleine Hausapotheke für die Seele.

Der Darm – die Wurzel unserer Gesundheit Vortrag mit Diskussion

Wer vermutet schon, dass chronische Infektanfälligkeit, Allergien, Entzündungen in den Gelenken, Stimmungsschwankungen oder Migräne ihre Ursache oftmals im Darm haben? Nur langsam dringt es ins moderne Medizinbewusstsein, dass der Darm die mit Abstand größte Kontaktfläche des Organismus zur Außenwelt darstellt, dass vielfältige Stoffwechsel- und Immunprozesse an dieser Grenzfläche sich elementar in unser gesamtes System auswirken – sogar bis in unser Bewusstsein!

Der Vortrag erläutert die Zusammenhänge zwischen Darm, Darmflora, Immunsystem und chronischen Krankheiten, macht Ihnen die Vorgänge und Symptome bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten etwas verständlicher und gibt Ihnen einen Einblick in das Thema 'Darmsanierung'.

Sturzprophylaxe Informationsveranstaltung

Viele ältere Menschen stürzen. Oft mit gravierenden Folgen für ihr weiteres Leben! Was sind die Ursachen für diese Stürze? Was können wir aktiv tun, um ein Stürzen zu verhindern bzw. das Sturzrisiko zu minimieren.

Nach einer theoretischen Einführung werden viele praktische Übungen aufgezeigt und durchgeführt. Sie erfahren, wie einfach und leicht es ist, Stürze und deren schlimme Folgen zu vermeiden.

Rollator richtig nutzen Informationsveranstaltung

Immer mehr ältere Menschen sind auf den Rollator angewiesen. Sie benutzen ihn auch! Aber wird der Rollator immer richtig genutzt? Es wird vermittelt werden, wie der Rollator richtig benutzt und genutzt werden kann. Mit vielen praktischen Übungen wird gezeigt, dass der Rollator ein Freund und Helfer sein kann. Wenn möglich, sollten die Teilnehmer ihren eigenen Rollator zu dieser Veranstaltung mitbringen.

Entspannungstechniken und Yoga

Progressive Muskelentspannung

Die altbewährte Methode PME nach Dr. Jacobson wirkt durch regelmäßige Übungen mit 'Anspannung und Entspannung'. Schon nach relativ kurzer Zeit finden Sie zu einem besseren Körperbewusstsein, d.h. Sie sind in der Lage, die durch Stress ausgelösten Symptome überhaupt wahrzunehmen und schneller darauf einzugehen.

Viele psychosomatische Beschwerden aus den Bereichen Blutdruck, Verdauung, Haut, Atmung und Schmerzen sowie Unruhe, Panik, Ängste und depressive Episoden können bei konsequenter Anwendung deutlich verbessert werden. Die Übungen finden im Sitzen und Stehen statt, so dass auch eine Teilnahme mit körperlichen Handicaps möglich ist.

Kurs-Nr. 809 > Wochenendseminar

Monika Brieden
Sonntag, 11.11.2018, 13-16:15 Uhr
VHS, Küche
€ 13,00 | 1 Termin | 4 UStd. (keine Ermäßigung)
maximal 10 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 04. November 2018«

Bitte mitbringen: Schürze, 2 verschließbare Gläser (mind. 150 und 250 ml), 1 verschließbare Flasche (ca. 100 ml).

Für Verbrauchsmaterial (Senfisaaten, Weissweinessig, Honig, diverse Kräuter, mittelscharfen Senf, Alkohol, Tee und Skript) wird eine Umlage von € 9,50 erhoben (bei der Kursleiterin zu entrichten).

Kurs-Nr. 810 > Wochenendseminar

Monika Brieden
Freitag, 14.12.2018, 12-15:15 Uhr
VHS, Küche
€ 13,00 | 1 Termin | 4 UStd. (keine Ermäßigung)
maximal 10 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 7. Dezember 2018«

Bitte mitbringen: 2 Tütchen für Teemischungen, 2 Fläschchen für Massageöle.

Für Verbrauchsmaterial (Zutaten für Tees und Massageöle, Skript mit Rezepten) wird eine Umlage von € 4,50 erhoben (bei der Kursleiterin zu entrichten).

Kurs-Nr. 811 > Einzelveranstaltung

Thomas Franke
Dienstag, 04.12.2018, 19-21:15 Uhr
VHS, Raum 302
€ 5,00 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
»Anmeldung bis 27. November 2018«

Bitte auch bei
Einzelveranstaltungen an die
ANMELDUNG denken!

Kurs-Nr. 813 > Einzelveranstaltung

Lutz Fißler
Freitag, 26.10.2018, 17-19:15 Uhr
VHS, Raum 302
€ 13,50 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 25 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 12. Oktober 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Kurs-Nr. 814 > Einzelveranstaltung

Lutz Fißler
Mittwoch, 07.11.2018, 17-19:15 Uhr
VHS, Raum 302
€ 13,50 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 25 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 24. Oktober 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Kurs-Nr. 816

Sabine Brendeke-Gras
Donnerstag, 29.11.2018, 16-18:45 Uhr
Freitag, 30.11.2018, Freitag, 14.12.2018
jeweils 16-17:30 Uhr
VHS, Raum 207
€ 21,00 | 3 Termine | 7 UStd. (keine Ermäßigung)
maximal 12 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 22. November 2018«

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 817

Anne Luers
Samstag, 17.11.2018, 11-16 Uhr
Sonntag, 18.11.2018, 11-16 Uhr
 30 Min. Pause
 VHS, Raum 303
 € 42,00 | 2 Termine | 12 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 10. November 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte, Schreibunterlagen, Trinkwasser und kleinen Mittagsimbiss.

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 818

Thomas Franke
Samstag, 17.11.2018, 10-18 Uhr
 VHS, Raum 207
 € 24,00 | 1 Termin | 8 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 09. November 2018«

Bitte mitbringen: Yoagmatte, Decke, Kissen, warme Socken, Trinkwasser, Schreibzeug. Eine Pauschale von € 3,50 für Öl, Schröpf-glocken und ein Skript ist direkt an den Dozenten zu zahlen.

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 819

Thomas Franke
Samstag, 24.11.2018, 10-18 Uhr
Sonntag 25.11.2018, 9-17 Uhr
 VHS, Raum 303
 € 51,00 | 2 Termine | 17 UStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 16. November 2018«

Bitte mitbringen: Yoagmatte, Decke, Kissen, warme Socken, Trinkwasser, Schreibzeug. Eine Pauschale von € 2,50 für ein Skript ist direkt an den Dozenten zu zahlen.

Hatha Yoga I
 (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Kurs-Nr. 820
 Hannelore Scharpen
Donnerstag, 13.09.2018, 19-20 Uhr
 VHS, Raum 303
 € 37,00 | 10 Termine | 10 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 15 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 06. September 2018«

Hatha Yoga II
 (Weiterführung)

Kurs-Nr. 821
 Hannelore Scharpen
Donnerstag, 13.09.2018, 17:45-18:45 Uhr
 VHS, Raum 303
 € 37,00 | 10 Termine | 10 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 15 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 06. September 2018«

Yoga

Kurs-Nr. 822
 Veronika Lösekrug
Dienstag, 11.09.2018, 16:15-17:30 Uhr
 VHS, Raum 207
 € 50,00 | 10 Termine | 12,5 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 8 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 04. September 2018«

Bitte eine Matte oder Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und ein Sitzkissen mitbringen.

Kurs für TeilnehmerInnen, die Yoga bereits kennen. Er findet in einer kleinen Gruppe statt und ist deswegen geeignet, auch Anfänger/innen zu integrieren.

Yoga für Fortgeschrittene (Kurs Nr. 823 & 824)

Kurs-Nr. 823
 Veronika Lösekrug
Donnerstag, 13.09.2018, 18-19 Uhr
 Waldorfschule (ehem. Deichschule)
 € 44,00 | 10 Termine | 10 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 9 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 06. September 2018«

Kurs-Nr. 824
 Veronika Lösekrug
Donnerstag, 13.09.2018, 19:15-20:30 Uhr
 Waldorfschule (ehem. Deichschule)
 € 55,00 | 10 Termine | 12,5 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 9 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 06. September 2018«

Gelassen durch den Alltag

In unserem Alltag mit seinen täglichen Pflichten brauchen wir immer wieder Zeiten der Ruhe und Entspannung, damit wir die Balance zwischen Körper, Geist und Seele nicht verlieren. Nehmen wir uns die Zeit dafür. An diesem Wochenende lernen Sie unterschiedliche Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Phantasie Reisen kennen, ebenso einfache Atem- und Körperübungen für 'zwischen durch'.

Erstattung durch Krankenkassen

Für viele unserer Kurse im Gesundheitsbereich besteht die Möglichkeit einer teilweisen Gebührenerstattung oder Anrechnung im aktuellen Bonus-System durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung!

Partnermassage – ein Wohlfühltag

'Mein Nacken ist so verspannt – könntest Du mich ein bisschen massieren?' Thema dieses Tages ist es, sich als Paar gegenseitig von Alltagslasten zu befreien: belastenden Gedanken oder müden Schultern. Wir üben Elemente für die gegenseitige Behandlung an den Füßen, am Rücken und den Schultern. Die Massage wird am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden ausgeführt. Sie sollten also lockere, leichte Sport- oder Yogabekleidung mitbringen und in der Lage sein, ohne Beschwerden einige Zeit am Boden zu verbringen.

Einen schönen Abschluss bildet dann eine Rückenmassage mit Öl, bei der ich auch die Schröpfkopf-Massage vorstelle. Ob die Wirkung eher belebend, entspannend, muskellockernd oder – zuhause – auch sinnlich wird, hängt nicht zuletzt von der Wahl des Öls im Sinne der Aromatherapie ab. Auch hierzu bekommen Sie Basisinformationen.

'Nuad Thai' – traditionelle Thai Yoga Massage (TYM) Wochenendseminar

TYM ist eine Ganzkörperanwendung. Sie beginnt mit der Bearbeitung der Füße und schließt mit einer Kopf- und Gesichtsbehandlung ab. Mit einer Kombination aus Drucktechniken und Dehnungspositionen aus dem Yoga wird ein System von Energielinien angesprochen. Auf dieser energetischen Ebene entfaltet die Massage ihre zentrale Wirkung, beruhigend oder belebend, immer aber ausgleichend und regenerativ. Neben den Massage-techniken werden wir einige einfache Körper- und Meditationsübungen einführen.

Das Wochenende ist vor allem gedacht als eine nachhaltige Auszeit aus dem Alltag. Traditionell wird die Massage bekleidet auf einer Matte am Boden durchgeführt. Sie sollten deshalb gut über einen längeren Zeitraum beschwerdefrei am Boden 'arbeiten' können.

Hatha-Yoga ist ein natürlicher Weg, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Die Yoga-Übungen (Asanas) helfen den Übenden schrittweise belastbarer und beweglicher zu werden. Die Übungen setzen sich aus Atemtechniken, Meditation, Entspannungsübungen und aufbauenden Asanas zusammen. Durch bewusste Atemlenkung wird das Bewusstsein wieder mehr auf den Körper gelenkt. Erlangen Sie durch Yoga eine positive realistische Lebenseinstellung und bewahren Sie sich Ihre Lebensfreude.



Die Kurse 823 und 824 richten sich an TeilnehmerInnen, die bereits lange Yoga üben und ihre Übungspraxis vertiefen wollen.

Yoga für den Rücken

(Kurs-Nr. 825 & 826)

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen.

In diesem Kurs lernen Sie, Muskelverspannungen durch gezielte Yoga-Übungen schnell abzubauen. Außerdem lernen Sie, Ihre Körperhaltung – auch im Alltag durch richtiges Verhalten – zu kontrollieren.

Durch einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen wird Ihre Muskulatur gestärkt, gedehnt und somit entspannt. So können Rückenprobleme frühzeitig vermieden oder langfristig gelindert werden. Einfache Entspannungstechniken unterstützen die Körperübungen.

Sanftes Yoga

Yoga ist ein Weg zu größerer Gelassenheit und Harmonie. Durch Körperübungen, bewusste Beobachtung des Atems und Entspannung werden Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang gebracht. Wir lernen inne zu halten und uns Augenblicke der Besinnung auf uns selbst zu schaffen, aus denen wir innerlich ruhiger und gestärkt hervorgehen.

Die positiven Wirkungen von Yoga und Meditation sind zwischenzeitlich auch wissenschaftlich gut belegt und finden immer breitere Akzeptanz in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen nach den individuellen Möglichkeiten ausgeführt werden.

Yoga der Achtsamkeit (Weiterführung)

Achtsamer Yoga ist die Verbindung von traditionellem Hatha-Yoga mit Meditation. Die Yogaübungen stärken und dehnen unseren Körper, machen ihn beweglicher und wir entspannen dabei.

Die bewusste Beobachtung des Atems und die Wahrnehmung unserer Körperempfindungen beim Üben lenkt unsere Achtsamkeit vom Denken an Vergangenes und Zukünftiges ins Hier und Jetzt. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment, entdecken dabei die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen und unsere Reaktionen darauf. Der achtsame Yoga läßt uns Fähigkeiten und Grenzen erkennen und führt zu Wohlgefühl und innerer Ruhe.

Die Yogaübungen verlangen kein Streben nach Perfektion oder Leistung und sind so, dass jede/r sie leicht und nach ihren/seinen Möglichkeiten ausführen kann.

Yin Yoga – Ankommen, Loslassen, Entspannen

Yin Yoga ist als das ruhige Yoga bekannt, das sich auf das Bindegewebe, Gelenke und die Knochen konzentriert. Diese Bereiche werden erreicht, wenn die Muskeln wirklich entspannen. Im Mittelpunkt stehen deshalb Loslassen und Achtsamkeit. Die Asanas (Körperstellungen) werden lange (3-5 Min.) bewegungslos gehalten. Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke und Decken unterstützen dabei das Loslassen der Muskelanspannung. Das Bindegewebe wird sanft gedehnt. Blockaden – körperliche wie emotionale – werden gelöst. Der Geist hat Zeit, allmählich zur Ruhe zu kommen.

Gerade in der heutigen zielorientierten, hektischen und von Ehrgeiz geprägten Zeit ist Yin Yoga eine ideale Möglichkeit zu entschleunigen. Die sanfte Praxis des Yin Yoga führt uns zurück zu unseren Wurzeln und lehrt uns, uns selbst liebevoll zu akzeptieren, genau so, wie wir sind. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Erfahrene geeignet. Bei schweren körperlichen Beschwerden bitte vorher einen Arzt fragen. Am Ende des Kurses ist Zeit, bei Tee und Gebäck sich gegenseitig auszutauschen.

Lachyoga – Lachen – Atmen – Bewegen**Samstagsworkshop**

Lachen ist gesund und macht glücklich! Verschiedene dynamische Übungen werden uns helfen, in ein natürliches, herzhaftes Lachen zu kommen und die positiven Wirkungen wie Stressabbau, Ausschüttung von Glückshormonen, vertiefte Atmung etc. zu erfahren. Zwischengeschaltete Atemübungen werden uns erden und entspannen. Herzlich willkommen beim Lachyoga, denn Lachen ist die beste Medizin!

Heilsame Rituale und sanftes Yoga**Wochenendseminar für Frauen**

Wir befassen uns mit unserem 'Heilwerden' und dem Aufbau unseres 'weiblichen Selbstwertgefühls'.

Die Dozentin schöpft in diesem Seminar aus ihrem Fundus an Heilwissen und Heilmethoden wie Yoga, Chakrentherapie, Atemübungen und Coachingmethoden (*wingwave*).

Kurs-Nr. 825

Stephanie Scheel

Mittwoch, 05.09.2018, 18-19:30 Uhr

VHS, Raum 207

€ 60,00 | 10 Termine | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 29. August 2018«

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, (Sitz-)Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs-Nr. 826

Annelise Grossart

Dienstag, 04.09.2018, 17-18:30 Uhr

Yogastudio gut-gehn, Badehausallee 19

(EG), 27476 Cuxhaven

€ 85,00 | 13 Termine | 26 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 11 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 28. August 2018«

Bitte ein großes Handtuch, Gästehandtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 827

Annelise Grossart

Mittwoch, 05.09.2018, 18-19:30 Uhr

Yogastudio gut-gehn, Badehausallee 19

(EG), 27476 Cuxhaven

€ 85,00 | 13 Termine | 26 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 11 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 29. August 2018«

Kurs-Nr. 828

Stephanie Scheel

Montag, 03.09.2018, 18-19:30 Uhr

VHS, Raum 207

€ 60,00 | 10 Termine | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 27. August 2018«

Bitte eine Yoga- oder Isomatte, ein (Sitz-)Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr. 829 > Wochenendseminar

Stephanie Scheel

Freitag, 31.08.2018, 18-20 Uhr

Samstag, 01.09.2018, 9-12:15 Uhr

VHS, Raum 207

€ 21,00 | 2 Termine | 7 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 23. August 2018«

Bitte eine Yogamatte, warme Socken, eine Decke und, wenn möglich, (mehrere) Meditationskissen, Bolster, Blöcke als Hilfsmittel mitbringen.

Kurs-Nr. 832 > Wochenendseminar

Angelika Paul

Samstag, 17.11.2018, 14-16 Uhr

VHS, Café/Bistro

€ 10,00 | 1 Termin | 2 UStd. (keine Ermäßigung)

maximal 20 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 09. November 2018«

Bitte bequeme Schuhe u. eine Wasserflasche mitbringen.

Kurs-Nr. 833 > Wochenendseminar

Tanja Gluschitz

Samstag, 01.12.2018, 10-13 Uhr

VHS, Raum 207

€ 28,00 | 1 Termin | 4 UStd. (keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 23. November 2018«

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte und Decke mitbringen

Taijiquan und Meditation

Taijiquan für Fortgeschrittene

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 834

Manfred Folkers

Samstag, 03.11.2018, 15-18 Uhr

Sonntag, 04.11.2018, 9-12 Uhr

VHS, Raum 302

€ 32,00 | 2 Termine | 8 UStd. (keine Ermäßigung)

maximal 15 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 26. Oktober 2018«

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs für Teilnehmer/innen, die die gesamte Langform des 'Klassischen Yang-Stils' kennen gelernt haben. Vertiefende Übungen, kleine Qigong-Sequenzen, kurze Meditationen und Gespräche werden das Programm abrunden.



Arbeitskreis Taijiquan

Kurs-Nr. 835

Marita Bunck

Dienstag, 04.09.2018, 18-19 Uhr

VHS, Raum 302

€ 18,00 | 12 Termine | 12 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 28. August 2018«

Dieser Arbeitskreis ist ausschließlich für Teilnehmer/innen der bisherigen Taiji-Seminare. Sie erhalten hier die Gelegenheit, während der Pausen zwischen den Seminaren eigenverantwortlich in der Gruppe das bisher Gelernte zu üben und zu festigen.

Kurs-Nr. 836

Sabine Brendeke-Gras

Freitag, 14.09.2018, 16-17:30 Uhr

28.09.2018, 19.10.2018, 02.11.2018,

16.11.2018

jeweils 16-17:30 Uhr

VHS, Raum 207

€ 30,00 | 5 Termine | 10 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 07. September 2018«

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

Meditation – die perfekte Gesundheitsförderung

Die Meditation ist in vieler Munde, teils als 'mentale Mucki-Bude' oder als Basis des fernöstlichen Glaubens. Diese Theorien spielen hier keine Rolle. Sie können die Übungen als Balsam für die gestresste Seele und Erholung für den angespannten Körper nutzen. Besonders Teilnehmende mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Hautprobleme oder Immunschwäche nach längerer Erkrankung profitieren von regelmäßigen Meditationsübungen. Auch bei emotionalen Krisen, Alltagsorgen, Unruhe, Ängsten und Trauer werden Sie eine Besserung feststellen.

Fast alle Übungen wie Stille-Meditation, Geh-Meditation, Body-Scan, Mantra-Anleitung, leichte Qigong-Übungen und Klangschalen können wahlweise im Sitzen, Stehen oder Gehen stattfinden. Somit können Sie mit körperlichen Handicaps teilnehmen.

Kurs-Nr. 837

Margaret Warnke

Donnerstag, 06.09.2018, 19-20:30 Uhr

VHS, Raum 207

€ 64,00 | 10 Termine | 20 UStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 30. August 2018«

Bitte mitbringen: Decke und geeignete Sitzmöglichkeit (Kissen oder Bänkchen), wenn vorhanden.

Stressabbau durch Achtsamkeit Meditation

In diesem Kurs wollen wir einige grundlegende Techniken der Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Vipassana) im Sitzen, Gehen und Liegen kennen lernen. Durch die Meditation üben wir, wach und offen zu sein für die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Herz und Geist kommen zur Ruhe und wir können den Kontakt zu uns selbst vertiefen. Erfahrene Meditierende und AnfängerInnen sind gleichermaßen willkommen.

Qigong

(incl. leichtem asiatischen Mittagessen)

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 840

Susanne Pflugmacher

Samstag, 10.11.2018, 10:30-16 Uhr

VHS, Raum 207

€ 45,50 | 1 Termin | 7 UStd.

(inkl. € 7,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 02. November 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte.

Qigong ist eine Methode zur Regulierung, Harmonisierung und Stärkung der Lebensenergie Qi. Der chinesische Begriff Qi bedeutet Energie, Atem oder Fluidum. Die Körperkoordination und Atmung spielen eine zentrale Rolle beim Qigong. Die einzelnen einfachen Qigong-Übungsfolgen fördern die Beweglichkeit, seelische Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit. Das Seminar ist besonders für Anfänger/innen geeignet.

In einer gemeinsamen Mittagspause werden Sie leichte asiatische Kost genießen können: Tomaten-Orangen-Salat mit Datteln, Jasmin-Reis, geschmortes Gemüse mit Hühnerbrustfilet, Energiebällchen auf Mango-Sauce und dazu ein Fruchtgetränk.

Wochenendseminar ◀ Kurs-Nr. 839

Susanne Pflugmacher

Samstag, 20.10.2018, 10:30-16 Uhr

VHS, Raum 303

€ 45,50 | 1 Termin | 7 UStd.

(inkl. € 7,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 12. Oktober 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte.

Kurs-Nr. 841

Monika Nowatzky

Mittwoch, 05.09.2018, 9:30-10:30 Uhr

VHS, Raum 207

€ 52,00 | 13 Termine | 13 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 29. August 2018«

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Wolldecke oder Iso-Matte mitbringen. Kein Unterricht in den Ferien.

Gymnastik, Nordic Walking und Aroha®

Abwechslungsreiche Gymnastik nach einer Krebserkrankung

Der Kurs bietet leichte Gymnastik nach einer Krebserkrankung an, um vorsichtig und langsam mit aktivem Sport wieder in das 'normale Leben' einzutreten. Bei Musik wird mit Softbällen, Stäben, Hanteln, Reifen, Theraband, Reissäcken und Igelball gearbeitet. Beendet wird jede Stunde mit einer Entspannungsübung. Mit diesem Kurs sind besonders brustamputierte Frauen angesprochen, gern können auch von anderem Krebs Betroffene kommen.

Lungensport unter Anleitung Informationsveranstaltung

Lungensport macht fit zum Atmen! In dieser Veranstaltung können Menschen mit Erkrankungen der Lunge (COPD, Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Lungenemphysem, nach Lungenerkrankungen) unter Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters diesen speziellen Sport kennenlernen.

Lungensport ist speziell für Personen mit Atemwegserkrankungen entwickelt worden, um durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankung zu lindern bzw. zu überwinden.

Wassergymnastik – Mit Auftrieb geht alles leichter

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und ein effizientes Bewegungstraining. Der Bewegungsapparat wird durch Lockerung, gleichzeitige Dehnung und Muskelentspannung ebenso nachhaltig gestärkt und gekräftigt wie das Herz-Kreislauf-System.

Empfehlenswert für Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen, Venenleiden, Übergewichtige, Osteoporosekranke und Personen in Rehabilitation. Es werden allerlei Geräte eingesetzt, wie Stäbe, Hanteln, Bretter usw. Wer Freude an der Bewegung im Wasser hat, ist in dieser Gruppe gut aufgehoben.

Gymnastik I

Bewegung macht Spaß! Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung möchte diese Gymnastik Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.

Um den Spaß zu erhöhen, werden viele Übungen mit und ohne Handgerät sowie kleine Bewegungsfolgen musikalisch begleitet. Oberstes Gebot ist: miteinander entspannt bewegen und dem täglichen Einerlei für eine Stunde zu entfliehen.

Die Übungen werden nach neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt und ermöglichen so auch einen Einblick in den Gesundheitssport und die Funktionsgymnastik.

Gymnastik II

Zum Übungsprogramm dieses Gymnastikkurses gehören die Mobilisation, Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems sowie An- und Entspannungsübungen. Außerdem wird ein Einblick in die 'Pflegerische Gymnastik' gegeben.

Fröhliche und fetzige Musik soll dazu beitragen, dass der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommt.

Funktionelle Gymnastik

Gesundheitssport-Basics – Einführung in den Gesundheitssport

Die 'Funktionelle Gymnastik' ist und bleibt die Grundlage einer gesundheitsfördernden Ausgleichsgymnastik.

Über Dehnung und Kräftigung von Hauptmuskelgruppen, Aktivierung des Organsystems sowie An- und Entspannung werden vielfältige Bewegungsabläufe und gymnastische Übungen aus dem großen Bereich des Gesundheitssports erarbeitet - zum Beispiel aus der Rückenschule, dem Herz-Kreislauf-Training oder der Beckenboden- und Bauchmuskulaturgymnastik – alles mit Musik in lockerer, fröhlicher Atmosphäre. Am Ende jeder Stunde werden Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken angeboten.

Funktionelle Gymnastik

Stretching und Entspannung

Wer möchte das nicht: sich konzentrieren können, frei atmen, aufrecht gehen, gelenkig sein wie ein Kind...?

Wir werden uns gemeinsam auf die Reise machen, diesem Ziel ein wenig näher zu kommen, den Körper ein wenig weicher und geschmeidiger zu empfinden.

Gedehnt werden alle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, gleichzeitig üben wir uns in Atmung und Konzentration. Jede Stunde endet in Entspannung und Wohlbefinden.

Kurs-Nr. 846

Sabine Lenz-Breuer
Montag, 27.08.2018, 19:30-20:30 Uhr
Lichtenberg-Gymnasium
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 40 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 24. August 2018«



Kurs-Nr. 842 ▶ Einzelveranstaltung

Lutz Fißler
Mittwoch, 17.10.2018, 17-19:15 Uhr
VHS, Raum 302
€ 13,50 | 1 Termin | 3 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 25 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 10. Oktober 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Kurs-Nr. 843

Monika Nowatzky
Samstag, 08.09.2018, 7-7:45 Uhr
Hallenbad Beethovenallee
€ 45,60 | 12 Termine | 12 UStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 20 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 31. August 2018«

Bitte an 1,00 € Stück oder Chip für Schrank denken. Kein Unterricht in den Ferien.

Kurs-Nr. 847

Sabine Lenz-Breuer
Montag, 27.08.2018, 20:45-21:45 Uhr
Lichtenberg-Gymnasium
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 40 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 24. August 2018«

Kurs-Nr. 848

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 28.08.2018, 8:30-9:30 Uhr
VHS, Raum 302
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 20 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 24. August 2018«

Bitte mitbringen: Decke o. Iso-Matte, feste Gymnastikschuhe u. bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. 849

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 28.08.2018, 11-12 Uhr
VHS, Raum 302
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 20 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 24. August 2018«

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke u. bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. 850

Sabine Lenz-Breuer
Dienstag, 28.08.2018, 9:45-10:45 Uhr
VHS, Raum 302
€ 44,00 | 13 Termine | 13 ZStd.
(keine Ermäßigung)
maximal 20 Teilnehmer/innen
»Anmeldung bis 24. August 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Gymnastikschuhe und eine Wolldecke.

Kurs-Nr. 851

Monika Nowatzky
 Freitag, 07.09.2018, 9-10 Uhr
 Treffpunkt: Lichtenbergplatz/Musikcafé
 Schnapp
 € 65,00 | 14 Termine | 14 ZStd.
 maximal 10 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 31. August 2018«

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke und Sportschuhe.

Wochenendseminar < Kurs-Nr. 854

Sabine Schneider
 Samstag, 15.09.2018, 14-18 Uhr
 VHS, Raum 302
 € 17,00 | 1 Termin | 4 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 15 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 07. September 2018«

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Sportkleidung, warme Socken, Yoga-Matte oder ähnliches.

Wochenendseminar < Kurs-Nr. 855

Sabine Schneider
 Samstag, 10.11.2018, 14-18 Uhr
 VHS, Raum 302
 € 17,00 | 1 Termin | 4 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 15 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 02. November 2018«

Sie benötigen bequeme Kleidung, warme Socken. Tanzerfahrung ist keine Voraussetzung. Frauen jeden Alters sind willkommen.

Kurs-Nr. 856

Sylvia Dreist
 Mittwoch, 07.11.2018, 18-19 Uhr
 VHS, Raum 302
 € 28,00 | 7 Termine | 7 ZStd.
 (keine Ermäßigung)
 maximal 25 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 31. Oktober 2018«

Bitte mitbringen: Getränk u. Sportkleidung.

Kurs-Nr. 857

Alfred Nesper
 Mittwoch, 05.09.2018, 18-19 Uhr
 nicht am 03.10.2018
 Amandus-Abendroth Halle,
 Abendrothstr. 10, 27474 Cuxhaven
 € 20,00 | 5 Termine | 5 ZStd. (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 29. August 2018«

Bitte mitbringen: feste Sportbekleidung.

Kurs-Nr. 858

Alfred Nesper
 Mittwoch, 17.10.2018, 18-19 Uhr
 Amandus-Abendroth Halle,
 Abendrothstr. 10, 27474 Cuxhaven
 € 24,00 | 6 Termine | 6 ZStd. (keine Ermäßigung)
 maximal 20 Teilnehmer/innen
 »Anmeldung bis 10. Oktober 2018«

Bitte mitbringen: feste Sportbekleidung.
 Mindestalter 15 Jahre

Nordic Walking für Anfänger/innen

Lust auf Fitness und frische Luft? Dann ist Nordic Walking das Richtige für Sie! Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Es bringt das Herz-Kreislauf-System sanft in Schwung, fördert Ausdauer, Koordination und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Zu jeder Einheit gehören Aufwärmübungen, Gymnastik, Stretching und Spaß! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen werden jedoch gebeten, die Kursteilnahme mit ihrem Arzt abzuklären.

**Mit Morgen-Routine selbstbestimmt in den Tag
 Erfolgreicher durch mehr Frische und Vitalität**

Meist bestimmen äußere Umstände, wie wir in den Tag starten. Oft noch müde und gehetzt stürmen wir aus dem Haus, abwesend und in Gedanken. Wie wichtig es ist, den Tag mit einer Morgen-Routine oder Ritualen zu starten, wird in diesem Workshop gezeigt. Wir beschäftigen uns mit vielen praktischen Übungen, inspiriert von Sportlern. Bevor SportlerInnen ihr Training, Wettkampf oder Spiel beginnen, starten sie mit einem Warm-Up. Nicht ohne Grund. In vielen praktischen Übungen erhalten Sie Einblicke, wie so ein Warm-Up aussehen kann. Sie erfahren, wie berühmte und erfolgreiche Persönlichkeiten ihren Morgen gestalten und lernen, welche Aspekte wichtig sind, um fit, vital und voller Vorfreude in den Tag zu starten. Dabei bestimmen Sie immer selbst, wie viel Zeit Sie investieren möchten und welche Routinen zu Ihnen passen.

**Eine tänzerische Entdeckungsreise für Frauen
 Neue Bewegungsimpulse und Ausdrucksmöglichkeiten kennenlernen**

Das Praktizieren der Improvisation schenkt uns den Zugang zu unserer eigenen inneren Stimme, dem 'unsichtbaren Choreographen', der uns in unserem Ausdruck leitet und führt. Während des Workshops gehen wir auf eine Bewegungsreise. Methoden und Techniken unterstützen uns, Impulse in tänzerische Bewegungen umzusetzen. Es werden Gestaltungsgrundlagen des Tanzes vorgestellt: beispielsweise der Aspekt der Zeit. Armbewegungen werden in unterschiedlicher Geschwindigkeit ausgeführt und die Füße experimentieren mit verschiedenen Rhythmen. Sie erhalten Einblicke, wie Improvisationen aufgebaut sind. Vorab festgelegte Strukturen und Regeln geben Ihnen Stütze und Freiraum zugleich.

Aroha®

Aroha® ist ein Sportangebot im Sinne eines effektiven Ganzkörpertrainings, inspiriert vom HAKA- Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Bewegungen. Die speziell dazu komponierte Musik weckt Emotionen, führt zu Stressabbau und dem Gefühl von Entspannung und Mobilität. Aroha® stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbrennt Kalorien, verbessert das Körpergefühl und die Balance und optimiert das Koordinationsvermögen. Die leicht erlernbaren Bewegungsabfolgen im ¾ Takt kann jeder so intensiv umsetzen wie er möchte. Der Kurs ist somit für jedes Alter geeignet und bei Frauen wie Männern beliebt. Wir beginnen und beenden den Kurs mit leichten Dehnübungen.

**Karate 'Jukuren' 40+
 Kooperation mit Shotokan Karate Cuxhaven e.V.**

'Jukuren' bedeutet im Japanischen so viel wie 'Erfahrene'. Dies wiederum bezieht sich nicht auf die Erfahrung im Karate, sondern vielmehr auf die Lebenserfahrung. Aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags.

Der 'Karateka' trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Die Karate Übungen werden mit viel Ruhe und Bewusstsein vermittelt und geübt. Beim Karate muss sich niemand verausgaben, der das nicht möchte. Eine gute körperliche Fitness ist daher auch keine Voraussetzung.

**Karate zur Selbstbehauptung und -verteidigung
 Kurs in Kooperation mit Shotokan Karate Cuxhaven e.V.**

In diesem Kurs werden physische und psychische Aspekte des Karate zur Selbstverteidigung vermittelt. Geübt werden Methoden, um gefährliche Situationen zu vermeiden (Prävention). Geschult werden Möglichkeiten zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Auftretens in kritischen Situationen. Und schließlich wird ein Verhalten im Falle tatsächlicher Gewaltanwendung angeleitet und geübt.

Wichtiger Hinweis zu den Koch- und Backkursen

Bei **Koch- und Backkursen** entstehen **zusätzliche Kosten für Lebensmittel**, die im Kursentgelt enthalten sind. Bringen Sie zum Kochen u. Backen einen **Restebehälter** mit. **Und wenn Sie verhindert sind:** Für alle Kochkurse gilt eine **Abmeldefrist von 5 Tagen vor Kursbeginn**. Melden Sie sich rechtzeitig (5 Tage vor Kurstermin) ab; bei verspäteter Abmeldung müssen wir Ihnen sonst die Lebensmittelumlage in Rechnung stellen.

Die Küche Keralas (Süd-Indien)**Kurs-Nr. 859** ▶ **Wochenendseminar**

Randolf Schröder

Samstag, 18.08.2018, 13:45-18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 28,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 10. August 2018«

Der Süden Indiens ist für seine würzige, pikante Küche bekannt. Sie kochen Bananen-Reis, scharfes Tomaten-Chutney, Naan-Brot aus der Pfanne, Fisch-Curry 'Cochin', Hühnchen Korma und süße Grießbällchen auf Mango-Sauce.

Südostasiatische Küche für AnfängerInnen**Kurs-Nr. 860** ▶ **Wochenendseminar**

Poh-Seok Begemann

Samstag, 08.09.2018, 14-18:30 Uhr

VHS, Küche

€ 29,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 11,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 31. August 2018«

Bitte Getränke eigener Wahl und Plastiktöpfe zum Mitnehmen fertiger Speisen mitbringen.

Es werden verschiedene Gerichte aus China, Indien, Thailand, Indonesien, Malaysia und Singapur mit Hilfe originaler Zutaten zubereitet. Interessante Brotsorten, verschiedene Mischgewürze und Sambals ergänzen das Programm.

Südostasiatische Küche für Fortgeschrittene**Kurs-Nr. 861** ▶ **Wochenendseminar**

Poh-Seok Begemann

Samstag, 29.09.2018, 14-18:30 Uhr

VHS, Küche

€ 29,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 11,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 21. September 2018«

Bitte Getränke eigener Wahl und Plastiktöpfe zum Mitnehmen fertiger Speisen mitbringen.

Feine Mittelmeerküche**Kurs-Nr. 862** ▶ **Wochenendseminar**

Randolf Schröder

Samstag, 22.09.2018, 13:45-18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 28,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 14. September 2018«

Wir kochen Paprika-Suppe mit Garnelen, Sizilianischen Salat mit Orangen-Dressing, Stangenbrot mit Thymian, knusprige Hühnerbrustfilets auf Zucchini-Gemüse und Schweineschnitzel Saltimbocca in Weißwein-Sahne-Sauce. Als Dessert kreieren wir eine Amaretto-Creme auf gedünsteten Äpfeln.

Herbstliche Highlights – Wärmende Gerichte für die kühlere Jahreszeit**Kurs-Nr. 863** ▶ **Wochenendseminar**

Randolf Schröder

Samstag, 27.10.2018, 13:45-18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 28,00 | 1 Termin | 6 UStd.

(inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 19. Oktober 2018«

Köstlichkeiten wie Kürbis-Curry mit Huhn, Kartoffel-Gulasch mit Schwein, pikantes, buntes Kartoffel-Süßkartoffel-Püree, Karotten in Ingwer-Orangensud und zum Abschluss Apfel-Streusel mit Vanille-Sahne werden zubereitet.

Steak & Co. – lecker und mal anders serviert**Kurs-Nr. 864** ▶ **Wochenendseminar**

Samstag, 08.12.2018, 13:45-18:15 Uhr

VHS, Küche

€ 28,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 30. November 2018«

Wir bereiten folgende Köstlichkeiten zu: Rinder-Steaks à l'orange mit Karotten, Hacksteak mit Tomaten-Salsa, Thunfisch-Steak mit Sherrysauce und dazu ein exotisches Kartoffel-Gratin. Als Dessert gibt es Pfannkuchen mit Apfelfüllung und Vanille-Creme.

Indische Küche**Kurs-Nr. 865**

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 21.11.2018, 18-21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 25,00 | 1 Termin | 5 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 13 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 14. November 2018«

Von Fleischspießen bis Curry, von Huhn bis Lamm. Die indische Küche bietet eine Vielzahl an Fleischgerichten, die aufgrund unterschiedlichster Zubereitungsvarianten nie langweilig werden. Folgende Köstlichkeiten werden wir zubereiten: Lamm-Curry mit Cashewnüssen, Spinat mit Hühnchen, Chana Dhal, Reis, Naan-Brote und Quark mit Obst.

Indische Küche**Kurs-Nr. 866**

Harjit-Singh Peters

Mittwoch, 12.12.2018, 18-21:45 Uhr

VHS, Küche

€ 25,00 | 1 Termin | 5 UStd. (inkl. € 10,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 13 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 05. Dezember 2018«

Bitte bringen Sie Restbehälter, Getränke und Schürze mit.

Wir werden an diesem Abend folgende Köstlichkeiten zubereiten: Schweinefleisch mit Kartoffeln, Gemüse-Curry, Hähnchen mit Kidneybohnen und Reis, Naan-Brote und vieles mehr.

Vollkornbrot wie früher selbst backen**Kurs-Nr. 867** ▶ **Wochenendseminar**

Bernd Röse

Freitag, 21.09.2018, 17-21:30 Uhr

VHS, Küche

€ 33,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 15,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 14. September 2018«

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter mit.

Backen Sie mit Bäckermeister Jonny aus Vollkornschrot vom Roggen, Weizen und Dinkel Vollkornbrote. Gezeigt werden die dafür benötigten Natursauerteige. Sie lernen, den Teig selbst zu kneten und die Teigführung zu beherrschen. Gebacken wird u.a. auch im Holzbackrahmen. Abwechslungsreiche Aufstriche werden hergestellt, damit die Brote damit verkostet werden können. Gebacken wird im normalen Küchenbackofen, geknetet nur mit einem Küchenmixer, und dies alles ohne künstliche Backmittel.

Herbstliches aus Jonnys Backstube**Kurs-Nr. 868** ▶ **Wochenendseminar**

Bernd Röse

Freitag, 19.10.2018, 17-21:30 Uhr

VHS, Küche

€ 35,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 17,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 12. Oktober 2018«

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter mit.

Sie backen Zwiebelkuchen, Pellkartoffelkuchen, Kürbisquiche und Pflaumenkuchen. Bäckermeister Jonny zeigt, wie diese zubereitet werden können. Kartoffelbrot, Grünkohlbrod, Kürbisbrot und Apfelbrot gehören auch zu diesen herbstlichen Genüssen.!

Pizza, Flammkuchen & Co.

Kurs-Nr. 869 ▶ **Wochenendseminar**

Bernd Röse

Samstag, 17.11.2018, 10-14:30 Uhr

VHS, Küche

€ 36,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 18,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 09. November 2018«

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter mit.

Es muss nicht immer Torte sein

Kurs-Nr. 870 ▶ **Wochenendseminar**

Bernd Röse

Freitag, 30.11.2018, 17-21:30 Uhr

VHS, Küche

€ 36,00 | 1 Termin | 6 UStd. (inkl. € 18,00 für Lebensmittelumlage)

(keine Ermäßigung)

maximal 12 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 23. November 2018«

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter mit.

In diesem Kurs zeigt Bäckermeister Jonny, wie einfach es ist, verführerische Sahne- und Buttercremeschnitten für den genussvollen Kaffeemittag eigenständig zu backen. Die Rezepte stammen noch aus der Zeit, in der man noch keine Convenience-Produkte kannte. Wir stellen gemeinsam Schwarzwälder-Sahneschnitten, leckere Biskuitrouladen, Joghurtörtchen, Eclairs, Windbeutel, Biskuitomelette her. Freuen Sie sich auf genussvolle Stunden.

Textiles Gestalten

Zuschneiden und Nähen

Kleider machen Leute und das Outfit prägt die Ausstrahlung – heute mehr denn je!

Wir nähen modische aber unkomplizierte Kleidungsstücke (Rock, Hose oder Bluse), die ganz sicher im Kurs fertig werden. Kenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine und geringe Nähkenntnisse sind Voraussetzung.

Der Besuch des Infoabends ist für das gute Gelingen zwingend erforderlich, weil hier – je nach individuellen Voraussetzungen – Stoff- u. Schnittausswahl besprochen werden.

Kurs-Nr. 876 ▶ **Wochenendseminar**

Darinka Brauer

Infoabend: Mittwoch, 24.10.2018, 18 Uhr

Freitag, 26.10.2018, 15-20 Uhr

Samstag, 27.10.2018, 13-18 Uhr

Sonntag, 28.10.2018, 10-14 Uhr

VHS, Raum 202

€ 57,00 | 3 Termine | 14 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 19. Oktober 2018«

Kurs-Nr. 877 ▶ **Wochenendseminar**

Darinka Brauer

Infoabend: Mittwoch, 21.11.2018, 18 Uhr

Freitag, 23.11.2018, 15-20 Uhr

Samstag, 24.11.2018, 13-18 Uhr

Sonntag, 25.11.2018, 10-14 Uhr

VHS, Raum 202

€ 57,00 | 3 Termine | 14 ZStd.

(keine Ermäßigung)

maximal 10 Teilnehmer/innen

»Anmeldung bis 16. November 2018«

Für alle Nähkurse bitte Stoff, Schere, Maßband, Steck- und Nähadeln sowie Kreide, Garn und einen Schnitt mitbringen.

'Treffpunkt Spätlese'

Der 'Treffpunkt Spätlese' unter der Leitung von Inge Bühner veranstaltet monatliche Clubnachmittage, Literaturgespräche, Tagesfahrten, u.a.m.

Zu den Veranstaltungen des 'Treffpunkt Spätlese' sind alle Interessierten eingeladen.

Neue Gäste sind bei unseren Veranstaltungen jederzeit willkommen.

Der 'Treffpunkt Spätlese' findet, wenn nicht anders angegeben, jeweils von 15-ca. 17.15 Uhr im VHS Café/Bistro statt. Sprechstunden nach Vereinbarung.

Kostenbeitrag: € 4,00 pro Termin des 'Treffpunkt Spätlese'.

Veranstaltungen des 'Treffpunkt Spätlese' September 2018 – Januar 2019

August 2018

Donnerstag, 30.08.2018, 15 Uhr

Sommerfest gemeinsam mit Tee & Literatur, Erlesen und Kurzgeschichten und Liedern zum Hören und Mitsingen

September 2018

Donnerstag, 20.09.2018, 15 Uhr

Cuxhaven und die Küstenheide
Bernhard Rauhut, WattBZ, Cuxhaven

EDV-Kurse für Senioren, s. Seiten 32, 49

Oktober 2018

Donnerstag, 18.10.2018, 15 Uhr

Cuxhaven und der Fisch

Horst Huthsfeld, Cuxhaven

November 2018

Donnerstag, 15.11.2018, 15 Uhr

Cuxhaven und die Polizei – Sicherheit im Alltag

Carsten Bode (Polizeihauptkommissar), Cuxhaven

Dezember 2018

Donnerstag, 06.12.2018, 12-16 Uhr

Adventsfeier mit Grünkohllessen, Geschichten und Liedern zur Advents- und Weihnachtszeit

Restaurant Seestern am Steubenhöft
Albert-Ballin-Platz 1, Cuxhaven

Januar 2019

Donnerstag, 17.01.2019, 15 Uhr

Reisebericht: Oberschwäbische Reichsstädte
Dr. Jan-A. Bühner, Cuxhaven