

FB2

Fit und
Gesund

Inhalt

- 32 Outdoor-Aktivitäten
- 33 Gesundes Leben
- 36 Bewegung und Training
Für Ältere!
- 37 Hatha-Yoga
- 38 Qi Gong
- 39 Tai Chi Chuan
- 39 Körperarbeit
- 40 Bewegung und Training
Für Frauen!
- 41 Sport I Gymnastik I
Fitness
- 43 Essen und Trinken

Ihre inhaltlichen Fragen beantwortet:



Eberhard Ripke
Tel.: 05 41 / 323 – 22 85
E-Mail:
ripke@vhs-osnabrueck.de

Outdoor-Aktivitäten

**Ornithologische Exkursion:
Zugzeit am Rubbenbruchsee**Exkursion **70171** **S****Sonja Hoppstädter**Treffpunkt: Parkplatz Reitverein Osnabrück
So., 4. März, 9.00 – 11.15 Uhr, 8 €

Auf diesem Rundgang wird untersucht, welche Vögel den ganzen Winter hier geblieben sind, wer rastender Gast auf dem Weg nach Norden ist und welche Vögel schon singen. Diese Veranstaltung ist auch für Vogelstimmen-Neulinge und als Wiedereinstieg zu Saisonbeginn geeignet. Auch die Waldarten werden mit berücksichtigen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung;
falls vorhanden: Fernglas

**Ornithologische Exkursion:
Regenrückhaltebecken Pappelgraben**Exkursion **70172** **S****Sonja Hoppstädter**Treffpunkt: Ecke Schreiberstraße/Jahnstraße
So., 15. April, 6.00 – 8.15 Uhr, 8 €

Am »Wüsten- und Pappelsee« trifft man auf Reiherenten, Teich- und Bläßralle und mit etwas Glück auch auf Tafelenten. Beide Becken sind ein vom Menschen geformtes Biotop, das durch den Pappelgraben den Hörner Bruch mit der Hase verbindet. Natürlich erfüllen die Becken auch eine die Bürger schützende Funktion bei Hochwasser. Ein Spektiv ist mit dabei. Durch den frühen Beginn kann auch auf die Vogelstimmen eingegangen werden.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung;
falls vorhanden: Fernglas

**Ornithologische Exkursion:
Garten- und Wiesenvögel**Exkursion **70173** **S****Sonja Hoppstädter**Treffpunkt: Ecke Quellwiese/Rehmstraße
So., 27. Mai, 6.00 – 8.15 Uhr, 8 €

Schon im letzten Jahr zeigte sich bei der Exkursion, wie ergiebig das Gelände in und um die Kleingartenanlage für die Vogelbeobachtung ist. Deshalb hier die Wiederholung: Sie sind herzlich eingeladen, dem Konzert der Gartenvögel zu lauschen und auch auf selten gewordene Arten wie den Hausrotschwanz, Gartengrasmücke und den Kiebitz zu treffen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung;
falls vorhanden: Fernglas

**Ornithologische Exkursion:
Rohrsänger an der alten Eversburg**Exkursion **70174** **S****Sonja Hoppstädter**Treffpunkt: Parkplatz Straße »Die Eversburg« gegenüber Ruderverein
So., 24. Juni, 6.00 – 8.15 Uhr, 8 €

Auch in Niedersachsen gehen die Schilfbestände zurück. Nur noch selten hört man Sumpfrohrsänger. Teile der Hase sind jedoch renaturiert worden und weisen Brutgebiete für Eisvögel auf. Auf Wanderungen zwischen Kanal und Hase kann man sogar Flußregenpfeifer antreffen. Durch den frühen Beginn kann auch auf alle anderen Sänger eingegangen werden.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung;
falls vorhanden: Fernglas

**GPS-Navigation in der Freizeit –
Radfahren, Wandern, Geocaching**Abendseminar **70175** **S****Jörg Dietmar Kummert, Radtourenleiter
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
VHS, Bergstraße 8**

Di., 20. März, 18.00 – 21.00 Uhr, 14 €

Das Seminar umfasst die praxisorientierte Anwendung von digitalen topografischen Karten und GPS-Geräten. Diese sind (im Gegensatz zu Auto-Navigationsgeräten) geeignet für Rad- und Wandertouren oder Geocaching.

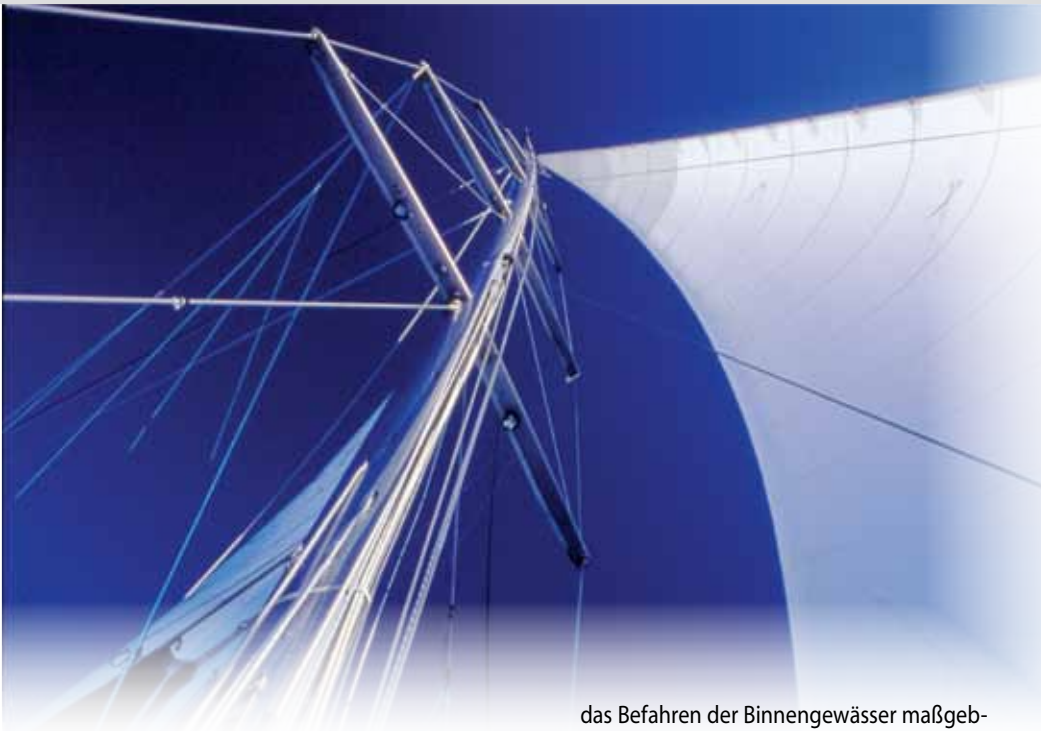
Inhalte:

- Umgang mit digitalen Karten
- Routen-Planung
- Umgang mit GPS-Geräten
- Geocache suchen

Am Anfang stehen Theorie und Planung auf dem Programm, in der letzten Stunde geht es ins Freie, wo das Erlernte in die Praxis umgesetzt wird. Bei einer kleinen Wanderung wird auch gleich ein Geocache gesucht.

**Höhenflüge –
Klettern für Paare**Tagesseminar **70176** **S****Wibke Stenzel, gepr. Hochseilgarten-
trainerin/N. N.****Naturhochseilgarten Riesenbeck**Treffpunkt: Parkplatz Bahr in Hellern
Sa., 21. Juli, 9.00 – 18.00 Uhr, 48 €

Begeben Sie sich gemeinsam auf neue Pfade in ungeahnte Höhen. Erleben sie Ihre Bezie-



www.fotolia.de 690766

Der traditionsreiche Wassersport fördert Kraft und Ausdauer, trainiert Herz und Kreislauf. Bei kaum einer anderen Sportart werden nahezu alle Muskeln so gefordert wie beim Rudern. Zudem zeichnet sich der Rudersport durch ein äußerst geringes Verletzungsrisiko aus, nicht zuletzt deswegen trainieren Ruderer bis ins hohe Alter. Ein weiterer Reiz liegt in der Vielfalt des Sportgeräts: Ob im Einer, Doppelzweier, Vierer oder Achter – die verschiedenen Bootsklassen sorgen für Abwechslung und verleihen dem Training einen individuellen Charakter.
Bitte mitbringen: eng anliegende Sportkleidung (z. B. Radlerhose)

Gesundes Leben

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress

Eine Woche lang lernen, Energie für den Alltag zu tanken!

Bildungsurlaub **70183** **S**

Lilli Tissen, Gesundheitspädagogin
 VHS, Bergstraße 8
 Mo. – Fr., 12. – 16. März, 8.30 – 16.00 Uhr
 5 Termine, 138 €
 Beantragt nach dem Niedersächsischen Gesetz über den Bildungsurlaub (NBildUG)

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und im Alltag gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Ruhepunkte setzen und Entspannungspausen einzulegen, eröffnet den Zugang zu den inneren Ressourcen. Während dieser Woche können interessierte Menschen unterschiedliche Entspannungsverfahren kennenlernen und zusätzliche Methoden ausprobieren, die zu einer entspannten Atmosphäre zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Freizeit beitragen. Mit Hilfe unterschiedlicher Übungen erfahren Sie die Wirkung von Entspannung und Sie erleben, wie sich dieses auch auf das Gruppengeschehen auswirkt.

Inhalte und Ziele:

- Die kleinen Dinge im Leben: Achtsam sein
- Den »inneren Entspannungskünstler wecken«: Loslassen – Entspannen
- Sich wohlfühlen im Körper: Sanftes Dehnen und Stecken
- Energie gewinnen, Ruhe bewahren: Der Atem als Verbündeter
- Ein Bild sagt mehr als 100 Worte: Vorstellungskraft einsetzen
- Die Sichtweise Verändern: Lösungsorientiert denken und handeln
- Verbindung herstellen: Entspannt kommunizieren
- Meditation: Innere Stille erfahren

hing in überraschender Weise neu. Wollen Sie gemeinsam ein neues Ziel erreichen? Das ist z. B. über die Himmelsleiter möglich. Einer allein schafft das nicht. Oder Sie gehen mit wackeligen Knien aufeinander zu, halten sich fest in den Armen und kehren gemeinsam wieder auf festen Boden zurück. Eine Erfahrung, die positiv in den Alltag nachwirkt. Garantiert!

Voraussetzung: keine extreme Höhenangst
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Getränke und Verpflegung (gastronomische Verpflegung möglich)

»Segeln«

Informationsabend **70177** **V**

Eberhard Ripke
 VHS, Bergstraße 8
 Mo., 6. Febr., 19.00 Uhr, gebührenfrei!

Amtlicher Sportbootführerschein Binnen

Segel A und Motor

Kurs **70178** **K**

Rolf Beckmann
 VHS, Bergstraße 8
 Di., ab 14. Febr., 18.30 – 20.45 Uhr
 7 Termine, 82 € (zzgl. Kosten für Lehrmaterial/Prüfungsgebühren)

Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse für das Führen eines Sportbootes unter Segeln sowie unter Motor. Neben Bootsbau, Bootspflege, seemännischen Arbeiten, segeltechnischen und praktischen Überlegungen sowie Fragestellungen zum Wetter beschäftigt sich der Kurs auch mit den gesetzlichen Bestimmungen, die für

das Befahren der Binnengewässer maßgeblich sind.

Der Kurs beinhaltet lediglich die Theorie, eine Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden.

Lehrbuch: Overschmidt/Gliewe: »Sportbootführerschein Binnen«

Motorbootfahren und Segeln auf See

Amtlicher Sportbootführerschein See

Kurs **70179** **K**

Jennifer Richter/Rüdiger Siebert
 VHS, Bergstraße 8
 Fr., ab 24. Febr., 18.30 – 21.30 Uhr
 7 Termine, 98 € (zzgl. Kosten für Lehrmaterial/Prüfungsgebühren von ca. 100 €)

Wem die Wassersportreviere im Binnenland zu klein geworden sind, der kann in diesem Kurs die notwendigen Kenntnisse für das Befahren der Küstenreviere innerhalb der »SeeSchStrO« mit dem Sportboot erwerben. Der Kurs dient als theoretische Vorbereitung für das erfolgreiche Bestehen der »Sportbootführerschein See«-Prüfung vor einem amtlichen Prüfungsausschuss.

Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden.

Rudern

Für AnfängerInnen

Kurs **70180** **K**

Eva Berlin, Osnabrücker Ruderverein
 Osnabrücker Ruder-Verein, Glückaufstraße 16, Bootshaus
 Di., ab 17. April, 19.00 – 20.30 Uhr
 10 Termine, 92 €

Gesundheitsforum


»Was mir immer wieder auf die Beine hilft«
Kooperation mit der Buchhandlung Jonscher

 Lesung/Vortrag/Gespräch **70182** **V**
Barbara Rütting, Schauspielerin, Gesundheitsberaterin, Bestsellerautorin
 VHS, Bergstraße 8
 Mi., 18. April, 19.30 Uhr, 9 €

Eine vegane und vollwertige Ernährung ist ein Bestandteil der Mutmacher von Barbara Rütting. Die Heilerfolge einer rein veganen Kost sind enorm, die Umstellung jedoch nicht einfach. Die bekannte Gesundheitsberaterin erklärt alles, was ihr zentral erscheint, um die Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte zu stärken: angefan-

gen bei einer reinigenden Zitronen-Knoblauch-Kur, über die Entgiftung durch Ölziehen, vitalisierenden Yogaübungen und der richtigen geistigen Einstellung. Mit ihrem strahlenden Äußeren ist sie selbst der beste Beweis, dass sich die Gesundheitsfürsorge für sich selbst lohnt.

Barbara Rütting, Jahrgang 1927, ist Schauspielerin, Bestsellerautorin und Gesundheitsberaterin. Sie engagiert sich im Umwelt- und Tierschutz und lebt in einem Dorf im Spessart. Sie veröffentlichte erfolgreiche Ratgeber wie z. B. »Essen wir uns gesund« – »Lachen wir uns gesund« – »Bleiben wir schön gesund« sowie ihre Memoiren »... und dennoch«, »Ich bin alt und das ist gut so« und zuletzt »Wo bitte geht's ins Paradies«.

Heute stellt die Balance unterschiedlicher Ansprüche der modernen Arbeitswelt sowohl ArbeitnehmerInnen als auch ArbeitgeberInnen vor vielschichtige Herausforderungen. Leicht entsteht ein Klima, das sehr anfällig ist für Stresserscheinungen (z.B. Burnout). Darum benötigen wir in Zeiten großer Belastungen ein effizientes Wissen, wie wir unsere inneren Kraftquellen finden und für alle gewinnbringend einsetzen können. Gerade in einem frühen Entwicklungsstadium kann dem beginnenden Ungleichgewicht durch veränderte Verhaltensweisen, neuen Denksätze und damit verbundenem Stressabbau gut entgegengewirkt werden. In dieser Woche erlernen Sie geeignete Methoden zur Reduzierung von Stress und Überlastung und finden so einen Ausweg aus der Stress-Spirale. Sie werden befähigt, Ihre inneren Kraftquellen so zu nutzen, dass Sie die alltäglichen großen Belastungen gut meistern können und somit Ihr »Privatleben« wieder einen angemessenen Stellenwert erhält. Sie profitieren von verschiedenen Techniken und Methoden gesundheitsfördernder Stress- und Konfliktbewältigung.

Der »Erfahrbare Atem«
Atembewegung und Körperwahrnehmung nach Prof. Ilse Middendorf

 Kurs **70186** **K**
Gabriele Penders-Heider

VHS, Bergstraße 8

Do., ab 16. Febr., 18.00 – 19.30 Uhr

5 Termine, 35 € / 23 €

 Kurs **70187** **K**
Gabriele Penders-Heider

VHS, Bergstraße 8

Do., ab 19. April, 18.00 – 19.30 Uhr

8 Termine, 56 € / 36 €

Mit dem Atem reagieren wir auf alles, was uns körperlich wie seelisch und geistig bewegt. Sich dem Atem zuzuwenden – so wie er ist – ermöglicht bewusste Selbstwahrnehmung und damit verbundene Veränderungen. Bewegungs- und atemoriente Übungen regen den Atemfluss an und wecken die Körperempfindungen. Fehlspannungen und -haltungen können sich lösen und ausgleichen. Die innere wie äußere Haltung wird bewusst erfahren. Innere Gelassenheit, Wohlbefinden und die wachsende Körperempfindung wirken in alltäglichen Belastungssituationen stützend. In diesem Kurs können Sie derartige Erfahrungen intensivieren. Das schließt den Umgang mit Dehnungen, Druckpunkten und das spielerische Ausprobieren der Stimme ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Burnout-Prophylaxe mit M.E.T.
Meridian Energietechniken nach Franke®

 Tagesseminar **70184** **S**
Petra Jokuszies-Bülter, zertifiziert M.E.T.-Therapeutin nach Franke®

VHS, Bergstraße 8

Sa., 14. April, 10.00 – 17.00 Uhr

67 € / 48 € (incl. Mittagessen)

M.E.T. wurde in den USA von dem Psychoanalytiker Roger Callahan entwickelt. Er stellte fest, dass die chinesische Akupunkturlehre in Verbindung mit der westlichen Psychotherapie enorme Erfolge in der Behandlung erzielte. So auch nach neueren Erkenntnissen im Zusammenhang mit Burnout-Phänomenen.

Mit der M.E.T.-Methode ist es möglich, die Betroffenen zu unterstützen oder auch im

Vorfeld »präventiv« für die Gesunderhaltung zu sorgen. Wichtig ist, Anspannung und Entspannung miteinander ins Gleichgewicht zu bringen. M.E.T. ist dabei eine Methode, die wirkungsvoll ist und nach der Unterweisung auch selbständig anwendbar ist.

Arbeitest Du (nur) oder lebst Du auch (mal)?

Das eigene Leben in Balance halten. Gesund bleiben mit Stressmanagement

 Bildungsurlaub **70185** **S**
Lilli Tissen, Gesundheitspädagogin

VHS, Bergstraße 8

Mo. – Fr., 16. – 20. Juli, 8.30 – 16.00 Uhr

138 €

Beantragt nach dem Niedersächsischen Gesetz über den Bildungsurlaub (NBildUG)

Achtsamkeitsmeditation in Bewegung und Stille

Tagesseminar **70188 S**

Gabriele Penders-Heider, Atem- und Körpertherapeutin, Dipl.-AFA, Körperpsychotherapie (DGK/EAP), Heilpraktikerin
VHS, Bergstraße 8
So., 18. März, 10.00 – 16.00 Uhr
32 € / 25 € (incl. Mittagessen)

Achtsame Atemwahrnehmung ist die Grundlage vieler Meditationsformen. Mit unterschiedlichen Meditations- sowie meditativen Atem- und Bewegungsübungen bieten sich Wege an, Zugänge zu inneren Qualitäten wie Achtsamkeit, Gelassenheit und entspannter Konzentrationsfähigkeit zu finden. Sie lernen, sich in bewegten und stillen Übungen ganzheitlich wahrzunehmen und in der inneren und äußeren Haltung sowohl zentriert als auch entspannt und offen zu sein. So ausgeglichen wird es möglich, Stress und Anspannung einfacher zu bewältigen und sich auch in Situationen des Alltags besser zu unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Achtsamkeits- und Atemmeditation nach buddhistischer Tradition

Atem – Klang – Energie

Kurs **70189 K**

Gabriele Penders-Heider, Atem- und Körpertherapeutin, Dipl.-AFA, Körperpsychotherapie (DGK/EAP), Heilpraktikerin
VHS, Bergstraße 8
Do., ab 19. April, 19.45 – 20.45 Uhr
6 Termine, 28 € / 19 €

Ziel dieses Kurses ist es, die innere Mitte und damit auch das äußere Gleichgewicht zu stärken. Mit verschiedenen Meditationsformen eröffnen sich Wege, persönlich geeignete Zugänge zu inneren Kräften zu finden. Atem- und Bewegungsübungen helfen, achtsam nach innen und zugleich zentriert und offen zu sein. Atem, Ton und Energie als Erfahrung aus der Meditation buddhistischer Tradition fördern den tiefen und heilsamen Umgang mit sich selbst. Diese Qualitäten wie auch die gelassene Entspanntheit und ganzheitliche Wahrnehmung helfen, den Alltag gelassener und entspannter zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Achtsamkeitsmeditation

Kurs **70190 S**

Peer Klose, Dipl.-Yoga-Lehrer GQKG
VHS, Bergstraße 8
Mo., ab 13. Febr., 17.00 – 18.30 Uhr
12 Termine, 84 € / 54 €

Wochenendseminar **70191 S**

Peer Klose
VHS, Bergstraße 8
Sa., 25. Febr., 14.00 – 19.00 Uhr
So., 26. Febr., 10.00 – 15.00 Uhr
54 € / 35 €

Sie lernen vielfältige Möglichkeiten der Meditation (Stille Meditation, geführte Meditation, Gehmeditation ...) kennen und erleben, dass Achtsamkeit in vielen Situationen des alltäglichen Lebens helfen kann, Stress zu reduzieren. So kann nahezu jede Tätigkeit zur Meditation werden.

Sie üben, ständig entstehenden Gedankenwellen zu beruhigen, sodass die Konzentrationsfähigkeit zunimmt. Die Atmung bildet hierbei eine wertvolle Stütze und hilft dem Geist, sich immer wieder auf die Meditations-technik zu konzentrieren.

Verschiedene Entspannungstechniken und leichte Yogaübungen verhelfen zu körperlichem Wohlbefinden und stimmen auf die Meditation ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (auch das Meditieren auf einem Stuhl ist möglich)

Entspannt in Bewegung – bewegt in Entspannung

Kurs **70192 K**

Katja Wysotzki, Dipl.-Psychologin
VHS, Bergstraße 8
Di., ab 14. Febr., 20.00 – 21.30 Uhr
10 Termine, 64 € / 41 €

Dass der menschliche Körper zu einem hohen Prozentsatz aus Wasser besteht, ist kaum zu glauben, wenn wieder das Gefühl aufkommt, er wäre voller Steine.

Dieser Kurs will mit Hilfe einfacher Methoden aus den sogenannten »Release-Techniken« unseren Körper wieder an seine ‚fließende‘ Natur erinnern. Er richtet sich damit an alle, die sich einen Wechsel aus leichter körperlicher Betätigung und tiefer Entspannung wünschen. Verspannte Muskeln werden über kleine, weiche Bewegungen und die innere Vorstellung an eine ihrer ursprünglichsten Aufgaben erinnert, nachzugeben, wenn sie nicht gebraucht werden. Dieses öffnet den Weg zur Entlastung der Gelenke und Bandscheiben und damit zu mehr Bewegungs-

freiheit. Die Übungen sind leicht, (fast) überall und ohne Hilfsmittel anwendbar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Autogenes Training

AnfängerInnen | Fortgeschrittene

Kurs **70193 K**

Katja Wysotzki, Dipl.-Psychologin
VHS, Bergstraße 8
Di., ab 14. Febr., 18.30 – 20.00 Uhr
10 Termine, 64 € / 41 €

Kurs **70194 K**

Gisela Seekamp
VHS, Bergstraße 8
Di., ab 17. April, 20.00 – 21.30 Uhr
10 Termine, 56 € / 36 €

Autogenes Training kann einfach nur als Entspannungshilfe genutzt oder auch zur Vorbeugung und als Mittel gegen bestehende stressbedingte Erkrankungen eingesetzt werden. Mit dieser vom Berliner Psychiater H. J.



Schultz 1926 entwickelten, bewährten und leicht zu erlernenden Technik können Sie in kurzer Zeit eine umfassende körperliche, psychische und gedankliche Entspannung erreichen. Autogenes Training unterstützt die Regeneration des Körpers und aktiviert die Selbstheilungskräfte und die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichtes.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Bewegung und Training – Für Ältere!

Gymnastik für Ältere

Kurs mit Probebesuch **70197** **K**

Rita Franke

Sporthalle am Schlosswall, Halle 5,
Schlosswall 10

Fr., ab 24. Febr., 17.00 – 18.00 Uhr
15 Termine, 48 € / 31 €

Gymnastische Übungen helfen, die allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Handgeräte und Musik werden wechselweise eingesetzt.

Funktionsgymnastik durch harmonisches Bewegen

Kurs am Vormittag **70198** **K**

Susanne Geiger

VHS, Bergstraße 8

Di., ab 14. Febr., 8.00 – 9.00 Uhr
19 Termine, 71 € / 46 €

Der Kurs basiert inhaltlich auf der Erkenntnis, dass körperliche Beweglichkeit positive Rückwirkungen auf das Gehirn mit sich bringt. So dienen die Übungen nicht nur der Stärkung der Muskulatur, sie sind auch darauf ausgelegt, durch die Koordination der Bewegung das Gehirn gleichmäßiger zu beschäftigen und so die Bewegungsabläufe zu harmonisieren. Die Vielfalt der Bewegungsangebote erhöht zudem das Gefühl, in den einzelnen Abläufen sicherer zu sein.

Sie werden angeleitet, die erlernten Übungen auch allein zu Hause weiterführen zu können.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Tanzen im Sitzen. Bewegungsspiele nach Musik

Kurs am Vormittag **70199** **K**

Sigrid Kreye

Heywinkel-Haus, Bergstraße 31-33

Di., ab 14. März, 9.00 – 10.00 Uhr
15 Termine, 48 € / 31 €

Für BewohnerInnen des Altenheimes
Heywinkel-Haus gebührenfrei!

Kurs am Vormittag **70200** **K**

Sigrid Kreye

Hermann-Bonbus-Haus,
Rheiner Landstraße 147

Di., ab 14. Febr., 11.00 – 12.00 Uhr
15 Termine, 48 € / 31 €

Für BewohnerInnen des Altenheimes
Hermann-Bonbus-Haus gebührenfrei!



Tanzen im Sitzen ist anregend für das Lebensgefühl, fördert soziale Kontakte und wirkt der Isolierung beim Älterwerden entgegen. Es regt Herz, Kreislauf und Atemtätigkeit an, macht die Gelenke beweglicher und kräftigt die Muskeln. Das Gedächtnis wird gestärkt, es steigert die Konzentration, trainiert das Denken und bereitet Freude!

Wer rastet, der rostet! Gedächtnistraining

Kurs mit Probebesuch **70201** **K**

Am Vormittag – Kleingruppe!

**Erika Weber, Trainerin der Gesellschaft für
Gehirntraining, Übungsleiterin für Gesund-
heitssport**

Diakonie-Wohnstift am Westerberg,
Bergstraße 35 a-c, Seminarraum
Mi., ab 8. Febr., 9.30 – 10.30 Uhr
12 Termine, 54 € / 35 €

Kurs mit Probebesuch **70202** **K**

Erika Weber

Diakonie-Wohnstift am Westerberg,
Bergstraße 35 a-c, Seminarraum
Mi., ab 8. Febr., 10.45 – 11.45 Uhr
12 Termine, 54 € / 35 €

Ohne Leistungsdruck sollen Konzentration und Gedächtnisfähigkeit gestärkt werden. Anhand von vielen Übungen und Spielen wird das Gedächtnis aktiviert und die Lebensqualität im Alltag gesteigert.

Neue TeilnehmerInnen können nach Absprache mit der Kursleiterin aufgenommen werden.

Ausgleichsgymnastik für ältere Frauen

Kurs mit Probebesuch **70203** **K**

Am Vormittag!

Susanne Geiger

VHS, Bergstraße 8

Mo., ab 13. Febr., 9.00 – 10.00 Uhr
15 Termine, 56 € / 36 €

Es ist nie zu spät, deshalb: Auf zur Gymnastik! Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich gern bewegen, gleichgültig ob trainiert oder untrainiert. Die Ausgleichsgymnastik trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Es stehen rückenschonende Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen für den gesamten Körper auf dem Programm.

Wäre auch das etwas für Sie?!

Kurs

Zumba-Gold® – Für Ältere: Join the Party!!!

Fr., ab 17. Febr.

👉 Siehe Nr. 70256

Klangschalen in der Gesundheitsprophylaxe

Abendseminar **70195** **S**

Irene Loose

VHS, Bergstraße 8

Do., 1. März, 19.00 – 21.15 Uhr, 10 €

Anhand von Klangschalen können Sie erfahren, wie entspannenden und heilsam Klänge und Vibrationen nicht nur Verspannungen und Blockaden lösen. Auch zur Schmerzlinderung können diese sanften Methoden eingesetzt werden. Im Mittelpunkt dieses Seminar steht aber die Gesundheitsprophylaxe, bei der Klangschalen zur Regeneration und Stresskompensation eingesetzt werden. Eigene Erfahrungen mit Schwingungen und eine entspannende Klangreise runden den Abend ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Decke

Klangschalen entdecken

Abendseminar **70196** **S**

Irene Loose

VHS, Bergstraße 8

Do., 22. März, 19.00 – 21.15 Uhr, 10 €

Dieser Abend gibt die Möglichkeit, selber mit Klang zu experimentieren. Eine Anzahl verschiedener Klangschalen und andere Instrumente stehen zur Verfügung, um Klang und Schwingung »am eigenen Leib« zu erfahren. Erforschen Sie selbst, wie Sie mit unterschiedlichen Klängen auf ganz individuelle Weise in Resonanz treten und erfahren die wohlthuende, ganzheitliche Wirkung. Bestimmt ist auch Ihr ganz persönlicher Klang dabei!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen, Decke

Hatha-Yoga

Das jahrtausendealte Yoga-System ermöglicht auf einfache Weise Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Die Wirkungen reichen von messbaren physiologischen und psychologischen Effekten bis zu günstigen persönlichen und sozialen Veränderungen. Yoga-Übungen halten die Wirbelsäule beweglich und kräftigen die sie bewegende Muskulatur. Die Atmung wird bewusst eingesetzt, um Blockierungen zu erspüren und zu lösen. Yoga ist der Weg von Hektik zu Konzentration und Ruhe. Es zeigt Möglichkeiten, Energie aufzutanken, bewusster zu leben und verantwortungsvoller mit sich umzugehen. Hatha-Yoga-Haltungen und Atemtechniken haben deutliche positive Auswirkungen auf das Konzentrationsvermögen und ermöglichen inneres Erleben. Yoga ist der Weg, sich selbst zu begegnen und über den Atem auf den Geist einzuwirken.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken

Hatha-Yoga

Kurs **70205** **K**

AnfängerInnen

Peer Klose, Dipl.-Yoga-Lehrer GQKG

VHS, Bergstraße 8

Mo., ab 16. April, 18.30 – 20.00 Uhr

13 Termine, 88 € / 57 €

Kurs **70206** **K**

Fortgeschrittene

Peer Klose

VHS, Bergstraße 8

Mo., ab 16. April, 20.00 – 21.30 Uhr

13 Termine, 88 € / 57 €

Dieser ganzheitliche Gesundheitsweg ist für alle Altersgruppen geeignet: Statt Ehrgeiz und akrobatische Höchstleistungen entspannte Freude finden auf der Yogamatte im Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem! Vermittelt werden Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga wie z. B. fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems und Aufmerksamkeitslenkung. Dadurch kann innere Ruhe, Lebensfreude und Wohlbefinden sowie mehr Beweglichkeit und Muskelkraft entstehen.

Hatha-Yoga

AnfängerInnen | Fortgeschrittene

Monika Jonas, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Kurs **70207** **K**

VHS, Bergstraße 8

Mo., ab 13. Febr., 20.15 – 21.45 Uhr

14 Termine, 94 € / 61 €

Kurs **70208** **K**

VHS, Bergstraße 8

Di., ab 14. Febr., 18.30 – 20.00 Uhr

14 Termine, 94 € / 61 €

Kurs **70209** **K**

VHS, Bergstraße 8

Di., ab 14. Febr., 20.15 – 21.45 Uhr

14 Termine, 94 € / 61 €

Kurs **70210** **K**

VHS, Bergstraße 8

Mi., ab 15. Febr., 18.15 – 19.45 Uhr

14 Termine, 94 € / 61 €

Fließende Bewegungsabläufe aktivieren den Körper, dabei folgt ein Asana (Körperhaltung) dem anderen im Rhythmus des Atems. Dynamische Ausführungen von Asanas bereiten statische Asanas vor. So steigern wir die Intensität der Wirkung. Wir verbessern die Qualität des Atems, indem wir Einatmen und Ausatmen achtsam erspüren. Pranayamaübungen (Atemübungen) schaffen mehr Raum für Prana, die Lebensenergie. Der Atem lehrt uns, den unruhigen Geist zu beobachten und zu zentrieren. Die so gebündelte Energie können wir gezielt einsetzen. Das verfeinerte Körper- und Atembewusstsein führt zu Entspannung und in die Stille.

Hatha-Yoga

Kurs **70211** **K**

AnfängerInnen

Ewald Herbers, Yoga-Lehrer BYV, Entspannungskursleiter BYV

Bischof-Lilje-Altenzentrum,

Rehmstraße 79 - 83

Di., ab 14. Febr., 18.00 – 19.30 Uhr

12 Termine, 92 € / 64 €

Kurs **70212** **K**

AnfängerInnen | Fortgeschrittene

Ewald Herbers

Bischof-Lilje-Altenzentrum,

Rehmstraße 79 - 83

Di., ab 14. Febr., 19.45 – 21.15 Uhr

12 Termine, 92 € / 64 €

Hatha-Yoga – eine Einführung

Wochenendseminar **70213** **K**

Ewald Herbers, Yoga-Lehrer BYV, Entspannungskursleiter BYV
VHS, Bergstraße 8
Fr., 16. März, 17.00 – 20.00 Uhr
Sa., 17. März, 10.00 – 15.00 Uhr
40 € / 26 €

Hatha-Yoga

AnfängerInnen | Fortgeschrittene

Kurs am Vormittag **70214** **K**

Brigitte Jung-Wilke, Yoga-Lehrerin BDY/
EYU, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
VHS, Bergstraße 8
Mi., ab 29. Febr., 9.00 – 10.30 Uhr
12 Termine, 90 € / 58 €

Wochenendseminar **70215** **S**

Brigitte Jung-Wilke
Yoga-Schule Osnabrück, Miquelstraße 15a
Fr., 20. April, 17.00 – 20.00 Uhr
Sa., 21. April, 11.00 – 14.00 Uhr
35 € / 23 €

Hatha-Yoga

Kurs **70216** **K**

AnfängerInnen

Julia Rahe, Dipl. Psychologin, Yogelehrerin
BYV
VHS, Bergstraße 8
Do., ab 1. März, 17.45 – 19.15 Uhr
12 Termine, 80 € / 52 €

Kurs **70217** **K**

Fortgeschrittene

Julia Rahe
VHS, Bergstraße 8
Do., ab 1. März, 19.30 – 21.00 Uhr
12 Termine, 80 € / 52 €

Für alle, die Yoga schon immer gerne kennenlernen wollten oder Grundlagen vertiefen möchten. Interessant und abwechslungsreich werden Yogaübungen aus verschiedenen Traditionen vorgestellt. Die Grundatmung in Theorie und Praxis ist ebenso Inhalt wie die Hintergründe, auf denen Yoga basiert. Außerdem wird umfassende Yogaliteratur zu verschiedenen Themen vorgestellt und es bleibt Zeit für Informationen rund um den gesamten Themenkreis.

Qi Gong

»Der Mensch lebt inmitten von Qi. Und Qi erfüllt den Menschen ... Wer es zu führen weiß, nährt im Innern seinen Körper und wehrt nach außen hin schädigende Einflüsse ab.« (Daoistischer Text, 4. Jh. v. u. Z.)

Qi Gong ist der Oberbegriff für Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken. Sie entwickelten sich in der chinesischen Kultur über einen Zeitraum von mehreren tausend Jahren und haben ihren Ursprung in der Philosophie des Daoismus, Buddhismus und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Das daoistische Qi Gong legt Wert auf eine Harmonisierung der Einheit von Körper, Geist und Seele. Qi Gong-Übungen helfen uns, ruhig zu werden. Die/der Übende macht wichtige Erfahrungen im Umgang mit Körper, Atem und Konzentration. Es wird ein Verständnis für Körperhaltung, Koordination, Spannung und Entspannung entwickelt. Mit wachsender Übungserfahrung führt Qi Gong zu besserer Problem- und Stressbewältigung, Gelassenheit, Ruhe und Harmonie. Es gibt keine Altersbegrenzung!

Qi Gong

Selbstheilungskräfte stärken

Gisela Prodan

Kurs **70220** **K**

VHS, Bergstraße 8
Do., ab 16. Febr., 17.00 – 18.30 Uhr
10 Termine, 78 € / 50 €

Kurs **70221** **K**

VHS, Bergstraße 8
Di., ab 15. Mai, 19.00 – 20.30 Uhr
9 Termine, 70 € / 45 €

Intensiv-Wochenende **60216** **S**

VHS, Bergstraße 8
Sa., 28. Jan., 14.00 – 18.00 Uhr
So., 29. Jan., 10.00 – 13.00 Uhr
34 € / 22 €

Intensiv-Wochenende **70222** **S**

VHS, Bergstraße 8
Sa., 10. März, 14.00 – 18.00 Uhr
So., 11. März, 10.00 – 13.00 Uhr
43 € / 28 €

Entspannung ist das tragende Element aller Qi Gong Übungen. Sind wir entspannt, können die inneren Kräfte zirkulieren und ihre Arbeit tun. Sanft und in Harmonie folgt das eine auf das andere. Genauso verhält es sich mit den Übungen. Klarheit und Ruhe folgen

der Ordnung der sanften Bewegungen. Wir üben Formen aus dem Wudang-Qi Gong; acht kostbare Übungen, 18-fache Methode, Übungen zu den Dan Tien. Ergänzend kommen Massagen, die wir uns selbst geben, hinzu. Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Qi Gong: Regeneration und Stressabbau in Beruf und Alltag

Kurs **70223** **K**

AnfängerInnen | Fortgeschrittene

Petra Jokuszies-Bülter, Qi Gong-Pädagogin, Sozialarbeiterin
VHS, Bergstraße 8
Di., ab 14. Febr., 16.45 – 18.15 Uhr
10 Termine, 60 € / 39 €

Der Alltag des Menschen ist heute bestimmt durch Tätigkeiten, die stark fordern bis überfordern. Dadurch wird die natürliche Regenerationsfähigkeit eingeschränkt. Folgen dieser Belastung sind Erschöpfung, innere Unruhe, Burnout-Syndrom, Herz-Kreislaufprobleme oder Schlaflosigkeit. Die chinesische Regenerationstherapie bietet mit ihren sanften, ruhigen, den Körper und Geist regulierenden Übungen einen idealen Ansatz, um das Wohlbefinden zu verbessern. Eine wohlige Erfrischung und Belebung breitet sich nach einiger Zeit des Trainings aus, Sie lassen den Alltag ruhiger und gelassener passieren. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

Qi Gong: Medizinisches Qi Gong

Zur Stärkung der Immunabwehr, Regeneration und Stressabbau

Kurs **70224** **K**

AnfängerInnen | Fortgeschrittene

Petra Jokuszies-Bülter, Qi Gong-Pädagogin, Sozialarbeiterin
VHS, Bergstraße 8
Di., ab 22. Mai, 16.45 – 18.15 Uhr
8 Termine, 48 € / 32 €

Das medizinische Qi Gong, das an der Universität Oldenburg gelehrt wird, ist eine Methode, die Bewegung, Atmung und Geist mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit in Einklang bringt. Die Methode wirkt sich damit auf die Gesundheit stärkend, vorbeugend und unterstützend aus, so dass das Wohlbefinden verbessert wird. Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die Freude daran haben, eine »alte« Methode der traditionellen chinesischen Medizin neu kennen- und anwenden zu lernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung



www.fotolia.de 1187770

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungs- und eine sanfte, innere Kampfkunst. Die langsamen, fließenden Bewegungen wirken entspannend und harmonisierend. Die Lebensenergie wird gestärkt, inneres Gleichgewicht, Ruhe und Konzentration können sich entwickeln. Im Tai Chi Chuan werden alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke entsprechend ihrer spezifischen Lagen und ihrer Bewegungsmöglichkeiten sanft bewegt. Das unterstützt die Organfunktionen und wirkt sich stabilisierend auf die Funktionsfähigkeit des Nervensystems aus. Die Kräftigung der Füße und Beine durch die langsamen Gewichtsverlagerungen fördert das Gleichgewichtsempfinden und unterstützt den Aufbau des gesamten Körpers, insbesondere der Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder flache Hallensportschuhe

Tai Chi Chuan

Tag der offenen Tür

Schnupperangebot **70226** **V**

Hella Ebel, anerkannte Tai Chi-Ausbilderin
Tai Chi-Schule, Johannisstraße 30
So., 25. März, 10.00 – 13.00 Uhr
gebührenfrei!

Diese Veranstaltung möchte über Tai Chi Chuan im Allgemeinen und die Kurse im Besonderen informieren. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus Vortrag, Vorführung und der Gelegenheit, selbst die ersten Erfahrungen mit Tai Chi Chuan zu machen.

Tai Chi Chuan

Kurs **70227** **K**

AnfängerInnen

Marika Sahl

Tai Chi-Schule, Johannisstraße 30
Di., ab 14. Febr., 18.00 – 19.15 Uhr
8 Termine, 49 € / 36 €

Kurs **70228** **K**

AnfängerInnen

Marika Sahl

Tai Chi-Schule, Johannisstraße 30
Di., ab 24. April, 18.00 – 19.15 Uhr
8 Termine, 49 € / 36 €

Tai Chi Chuan

Kurs **70229** **K**

AnfängerInnen

Hella Ebel, anerkannte Tai Chi-Ausbilderin

Tai Chi-Schule, Johannisstraße 30
Mi., ab 15. Febr., 18.15 – 19.45 Uhr
4 Termine, 47 € / 33 €

Kurs **70230** **K**

Leicht Fortgeschrittene

Hella Ebel

Tai Chi-Schule, Johannisstraße 30
Mi., ab 18. April, 18.15 – 19.45 Uhr
4 Termine, 47 € / 33 €

Fujian White Crane

Schnupperseminar **70231** **S**

Hella Ebel, anerkannte Tai Chi-Ausbilderin

Tai Chi-Schule, Johannisstraße 30
Sa., 24. März, 15.00 – 18.00 Uhr, 29 €

Wer mehr Dynamik als im Tai Chi, aber mehr Entspannung als im Karate sucht, kann mit White Crane einen inneren Kampfkunststil erleben, der beides miteinander verbindet. White Crane wurde der Legende nach von der Tochter eines Shaolin-Mönchs entwickelt, die sich von den hartnäckigen Angriffen eines weißen Kranichs inspirieren ließ. Im White Crane wird sehr intensiv mit dem Atem gearbeitet, was zu mehr innerer Kraft und Dynamik führt. Erfahrungen im White Crane können außerdem Fortschritte im Tai Chi beschleunigen.

Körperarbeit

Die Alexander-Technik – Zurück zur Leichtigkeit des Seins

Tagesseminar **70232** **S**

Barbara Röder, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik

VHS, Bergstraße 8
Sa., 17. März, 10.00 – 16.15 Uhr, 42 €

An diesem Einführungstag lernen Sie die Alexandertechnik in Theorie und Praxis kennen und erkunden spielerisch die Grundprinzipien von Bewegung und Koordination. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Bücher als Kopfunterlage

Ausgeglichen und gelassen mit der Feldenkrais-Methode



Kurs **70233** **K**

Bettina Jacob-Stallforth, Dipl.-Pädagogin, Feldenkrais-Pädagogin (FVD)

VHS, Bergstraße 8
Mi., ab 29. Febr., 20.15 – 21.45 Uhr
10 Termine, 115 € / 74 €

Bewegung und Training – Für Frauen!

ICH nehme ab – für Frauen

Sich auf den Weg zum dauerhaften Wunschgewicht begeben

Kurs 70237 **K**

Am Vormittag!

Petra Steins, Dipl. oec. troph
VHS, Bergstraße 8

Di., ab 21. Febr., 9.00 – 10.30 Uhr

10 Termine, 147 € / 108 € (incl. Material)

Info-Termin:

Di., 7. Febr., 18.00 – 19.00 Uhr

»ICH nehme ab« ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können.« (DGE)

Sie haben leichtes Übergewicht und kennen aus den Erfahrungen mit Diäten den Begriff Jo-Jo-Effekt allzu gut. Das 12-Schritte-Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), das wir Ihnen in diesem Kurs vorstellen wollen, möchte Ihren Lebensstil positiv verändern. Mit den drei Lebensbereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung soll all das angegangen werden, was sich am Gewicht so unangenehm deutlich macht. Gemeinsam mit Gleichgesinnten lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen und probieren diese aus. Das Angebot an Bewegungsspielen soll Ihnen Lust auf mehr Bewegung machen. Sie beobachten Ihr persönliches Ernährungs- und Bewegungsverhalten und finden heraus, welche Gewohnheiten das aktuelle Gewicht verursachen und welche zu Ihrem Wunschgewicht führen. Dabei unterstützt Sie nicht nur unser engagiertes Dozententeam, Sie bekommen auch umfangreiches Teilnehmermaterial (DGE-Ordner)

Fit werden – Fit bleiben!

Kurs für Frauen 70238 **K**

Am Vormittag!

Petra Törner

Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße,
Lerchenstraße 135-137

Mi., ab 1. Febr., 9.30 – 10.30 Uhr

19 Termine, 80 € / 59 €

Sie möchten Ihre allgemeine, körperliche Fitness erhalten oder sogar steigern? Ihre Gelenkigkeit und Beweglichkeit verbessern? Dann ist dies genau der richtige Kurs: Er bietet ein vielseitiges und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, in dem auch Entspannung ihren Platz hat.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zum Überziehen, Turnschuhe

Mit Bewegung ins Wochenende

Kurs für Frauen 70239 **K**

Tanja Fetsch

Sporthalle am Schloßwall, Schloßwall 10

Fr., ab 17. Febr., 18.00 – 19.00 Uhr

15 Termine, 53 € / 36 €

Mit diesem Kurs sollen auch Frauen angesprochen werden, die längere Zeit wenig Sport getrieben haben. Gymnastik nach Musik, Dehnungs- und Kräftigungs- sowie Entspannungsübungen sollen den Spaß an der Bewegung (zurück-)bringen. Dabei wird der Fitnessaspekt nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

Fit 4 Fun

Kurs für Frauen 70240 **K**

Tanja Fetsch

Sporthalle am Schloßwall, Schloßwall 10

Fr., ab 17. Febr., 19.00 – 20.00 Uhr

15 Termine, 53 € / 36 €

Fit mit Spaß – das ist das Motto dieses Kurses. Nach der üblichen Aufwärmphase folgt das Workout: Konditionstraining und Muskelaufbau zu motivierender Musik. Nach einer schweißtreibenden Stunde kann dann das Wochenende kommen!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränke

Hormon-Yoga – für Frauen

Kurs mit Probebesuch 70241 **K**

Birgit Wittenberg

VHS, Bergstraße 8

Mi., ab 15. Febr., 19.00 – 20.30 Uhr

13 Termine, 81 € / 53 €

Wochenendseminar 70242 **S**

Birgit Wittenberg

VHS, Bergstraße 8

Sa., 25. Febr., 10.00 – 17.00 Uhr

So., 26. Febr., 10.00 – 13.15 Uhr

47 € / 31 €

Durch gezielte Übungen und Atemtechniken wird die Hormonerzeugung aktiviert, Hormonwechselstörungen verringert, Begleitscheinungen in der Menopause wie Hitzewallungen, Unruhe, Migräne, Schlafstörungen usw. werden verringert bzw. beseitigt. Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert. Es wird empfohlen, ab Mitte 30 mit den hormonausgleichenden- bzw. aufbauenden



Übungen zu beginnen – Kontraindikation bitte erfragen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen

M.E.T. nach Franke®

Tagesseminar für Frauen 60241 **S**

Petra Jokuszies-Bülter, zertifizierte MET-Therapeutin nach Franke®

VHS, Bergstraße 8

Sa., 28. Jan., 10.00 – 17.00 Uhr

67 € / 48 € (incl. Mittagessen)

Tagesseminar für Frauen 70243 **S**

Petra Jokuszies-Bülter

VHS, Bergstraße 8

Sa., 3. März, 10.00 – 17.00 Uhr

67 € / 48 € (incl. Mittagessen)

Um Erfolg zu haben und anerkannt zu werden, ist eine klare Positionierung im Beruf eine wichtige Voraussetzung. M.E.T., in denen Gestalttherapie und Akupunktur vereint sind, kann Ihnen dabei helfen. Nach der zugrunde liegenden Theorie kann es durch Erlebnisse zu Störungen im menschlichen Energiefeld kommen, die sich in Blockaden äußern. Die Bearbeitung bestimmte Akupunkturpunkte können diese Blockaden lösen.

Inhalte:

- Emotionale Themen: Ängste, Wut, Trauer
 - Mentale Themen: Lernblockaden, Prüfungsängste
 - Physische Themen: Schmerzen, Tinnitus
- Testen Sie, ob die Methode auch bei Ihnen Wirkung zeigt!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Wochenendseminar **70234 S****Bettina Jacob-Stallforth**

VHS, Bergstraße 8

Fr., 29. Juni, 19.00 – 21.30 Uhr

Sa., 30. Juni, 10.00 – 17.00 Uhr

70 € / 46 €

Mit der Feldenkrais-Methode ist es möglich, Muster auszumachen, die uns langfristig Probleme wie z. B. Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Energiemangel bereiten können, und andere, bessere Variationen kennenzulernen. Dies geschieht durch sanfte, einfache, sich wiederholende Bewegungen ohne gymnastischen Ehrgeiz. So werden Leichtigkeit und Geschmeidigkeit nicht nur in Bewegung, sondern im gesamten Empfinden von sich selbst möglich, unabhängig von Alter oder Gelenkigkeit. Es entsteht ein tiefes Gefühl der Kraft, Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Dieses wieder zu entdecken und zu stärken ist Ziel des Kurses.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Decke, Badetuch, warme Socken

**Rückenbalance –
Wirbelsäulengymnastik**Kurs **70235 K****Bewegungserfahrene****Susanne Geiger**

VHS, Bergstraße 8

Mi., ab 15. Febr., 20.00 – 21.00 Uhr

15 Termine, 56 € / 36 €

Als Ausgleich zum Alltag und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden richtet sich der Kurs an Menschen, die durch Bewegung ihr Wohlbefinden steigern möchten. Inhalt sind Ausdauer- und Koordinationselemente sowie Dehnungen und Kräftigungsgymnastik, die die Körpermuskulatur einschließlich der Rückenmuskulatur ansprechen. Am Ende jeder Kurseinheit werden Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen vorgestellt. Im Mittelpunkt steht die Gesundheitsorientierung, nicht der sportliche Ehrgeiz!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

AiKiDo – Bewusstere BewegungenWochenendseminar **70236 S****Karl-Heinz Fuß, dritter Dan**

AiKiDo-Osnabrück, Liebigstraße 25

Sa., 24. März, 14.00 – 18.00 Uhr

So., 25. März, 10.00 – 14.00 Uhr

40 € / 30 €

AiKiDo ist eine Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst, in der es nicht um Sieg oder Niederlage geht, sondern um eine Verbindung aus mentaler und körperlicher

Übung und der Entfaltung der in jedem Menschen vorhandenen Lebensenergie (Ki). So ist dieses Angebot im Bereich Körperarbeit kaum erstaunlich, geht es doch auch hier um die Stimmigkeit von körperlicher Bewegung und geistiger Beweglichkeit. Die Übungen in diesem Seminar sollen die Atemkraft ebenso verbessern wie die gesamte Körperwahrnehmung. Gleichgewicht und Fallen, Bewegungen, die das Bewusstsein gar nicht so schnell nachvollziehen kann, sind weiterführende Ziele. Nicht geeignet bei Erkrankungen des Bewegungsapparates!

Bitte mitbringen: weite Kleidung, warme Socken

**Sport | Gymnastik |
Fitness****Lauf dich fit I**Kurs **70244 K****AnfängerInnen****Britta Neumann-Hoschek**

1. Treffen: Sportplatz Illoshöhe,

Eingang Ernst-Sievers-Straße

Mo., ab 13. Febr., 18.45 – 19.45 Uhr

15 Termine, 48 € / 31 €

Ein regelmäßiges, moderates Ausdauertraining bringt Abwechslung und Entspannung in den Berufsalltag und stärkt vor allem das Herz-Kreislauf- und das Immun-System. In diesem Kurs erhalten Sie einen behutsamen Einstieg in das Laufen ohne Muskelkater, Atemnot und Seitenstechen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, 20 bis 30 Minuten ohne Pause langsam zu laufen. Begleitend werden sinnvolle Dehn- und Kräftigungsübungen vermittelt und Tipps zu Technik, Ausrüstung und Ernährung gegeben.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, Sportschuhe (möglichst Laufschuhe)

Lauf dich fit IIKurs **70245 K****Fortgeschrittene AnfängerInnen****Dorothea Schröder**

1. Treffen: Sportplatz Illoshöhe,

Eingang Ernst-Sievers-Straße

Mo., ab 13. Febr., 18.45 – 19.45 Uhr

15 Termine, 48 € / 31 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits mit dem Joggen begonnen haben und 20 bis 30 Minuten ohne Pause laufen können. Ziel des Kurses ist die behutsame Verbesserung der Ausdauer, um am Ende etwa 50 bis 60 Minuten ohne Pause langsam zu laufen. Begleitend werden sinnvolle Dehn- und Kräftigungsübungen vermittelt und Tipps zu Technik, Ausrüstung und Ernährung gegeben.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, Sportschuhe (möglichst Laufschuhe)

**Mit Nordic-Walking ins Wochenende
AnfängerInnen**Wochenendseminar **70246 S**

Elisabeth G.-Meentken, Nordic-Walking Instructor (INWA), NW Kursleiterin, Übungsleiterin (DSB)

1. Treffen: Sportplatz Illoshöhe, Eingang

Ernst-Sievers-Straße

Sa./So., 12./13. Mai, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 €

Wochenendseminar **70247 S****Elisabeth G.-Meentken**

1. Treffen: Sportplatz Illoshöhe, Eingang

Ernst-Sievers-Straße

Sa./So., 16./17. Juni, 10.30 – 12.00 Uhr, 12 €

Dieses Seminar ist für alle geeignet, die nur am Wochenende Zeit haben, die Sportart Nordic-Walking kennenzulernen. Nordic-



Walking ist gesundheitsfördernd und baut bei richtiger Technik Stress ab.

Bitte mitbringen: Stöcke (können für 2 € ausgeliehen werden, die Leihgebühr wird beim ersten Treffen eingesammelt). Bitte bei Anmeldung Körpergröße angeben!

Aquafitness

Kurs **70248** **K**

N. N.
Klinikum Osnabrück, Am Finkenhügel 1,
Bewegungsbad der Physiotherapie
Fr., ab 17. Febr., 14.30 – 15.15 Uhr
18 Termine, 95 € / 76 €

Dieser Kurs zielt ab auf die Erhöhung der Beweglichkeit und gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur im 32 °Grad warmen Wasser.

Rundum fit

Kurs **70249** **K**

Desirée Wielers
VHS, Bergstraße 8
Do., ab 16. Febr., 18.30 – 19.30 Uhr
16 Termine, 51 € / 33 €

Durch ein vielseitiges und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm wird die allgemeine Fitness schonend gefördert. Es kommen verschiedene Handgeräte und Elemente der Funktionsgymnastik zum Muskelaufbau zum Einsatz. Zum ausgleichenden Abschluss werden unterschiedliche Entspannungsformen angeboten, die zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden beitragen. Es ist Raum und Platz für Ihre Wünsche und Ideen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

In Bewegung bleiben

Kurs **70250** **K**

Wiebke Kummetz
Turnhalle Rückertschule, Rückertstraße 56
Di., ab 14. Febr., 20.00 – 21.00 Uhr
16 Termine, 57 € / 39 €

Ziel des Kurses ist es, durch gezielte Übungen die Ausdauerfähigkeit, die Gelenkigkeit und Beweglichkeit zu verbessern. Dabei kann jede/r in sinnvoller körperlicher Betätigung die Freude an der Bewegung für sich entdecken. Musik, Handgerät und Zirkel-Training sollen zur Auflockerung beitragen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch

Pilates

Bodyshaping für mehr Energie und eine bessere Körperwahrnehmung

Kurs **70251** **K**

Sandra Bartels
VHS, Bergstraße 8
Di., ab 14. Febr., 17.30 – 18.30 Uhr
15 Termine, 56 € / 36 €



Kurs **70252** **K**

Sandra Bartels
VHS, Bergstraße 8
Di., ab 14. Febr., 18.45 – 19.45 Uhr
15 Termine, 56 € / 36 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich im Alltag mehr positive Energie wünschen und gleichzeitig ihren Körper durch Muskelaufbau und Fettverbrennung in Form bringen möchten. Im Pilates wird durch gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen steigern das Bewusstsein für körperliche und seelische Balance und somit das Wohlbefinden. Sie lernen, selbständig zu Hause die Übungen zu praktizieren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Energy Dance®

Kurs **70253** **K**

Brit-Marie Fischer
Tai Chi-Schule, Johannisstraße 30
Mi., ab 29. Febr., 20.00 – 21.30 Uhr
12 Termine, 89 € / 66 €

Schnupperkurs **70254** **K**

Brit-Marie Fischer
Tai Chi-Schule, Johannisstraße 30
Mi., ab 20. Juni, 20.00 – 21.30 Uhr
5 Termine, 37 € / 27 €

Energy Dance motiviert Menschen jeder Altersstufe, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben! Sie werden zu vielfältigen, dynamischen Bewegungen geführt. Der Kopf kann vom Alltagsstress abschalten, es müssen keine Schrittfolgen gemerkt oder Takte gezählt werden. Ausdruckstarke und bewegungsmotivierende Musik aus verschiedenen Stilrichtungen und Kulturen sprechen dabei unterschiedliche Emotionsebenen an. Danach kräftigt und dehnt ein gezieltes Stretching häufig beanspruchte Muskulatur und fördert eine physiologische, aufrechte Körperhaltung. Im Abschluss können Sie mit einer passiven Entspannung loslassen, ruhig werden und genießen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Isomatte

Zumba-Gold® – Für Ältere Join the Party!!!

Kurs mit Probebesuch **70256** **K**

Silke Werner
Sporthalle Möser-Realschule, Lotter Straße
Fr., ab 17. Febr., 15.00 – 16.00 Uhr
10 Termine, 70 € / 47 €

Zumba-Fitness® – Join the Party!!!

Kurs **70257** **K**

Silke Werner
Sporthalle Möser-Realschule, Lotter Straße
Fr., ab 17. Febr., 16.00 – 17.00 Uhr
10 Termine, 70 € / 47 €

»Zumba«, der spanische Slang für »Bewegung und Spaß haben«, ist ein riesiger Erfolg in den US-Studios und boomt zu Recht auch hier!

Zumba Fitness® ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach »wegtanzen« möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco wird bei

Zumba Fitness® der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.
Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränke

Fit und Beweglich

Kurs **70258** **K**

Anke Lang-Khode

VHS, Bergstraße 8

Mi., ab 15. Febr., 17.30 – 18.30 Uhr

15 Termine, 56 € / 36 €

Kurs **70259** **K**

Anke Lang-Khode

VHS, Bergstraße 8

Mi., ab 15. Febr., 18.30 – 19.30 Uhr

15 Termine, 56 € / 36 €

Es erwartet Sie ein vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Steigerung der allgemeinen Fitness. Ein gezieltes Training für Herz, Kreislauf und Muskulatur verbessert Ihre Kondition, Beweglichkeit und Koordination und ist so ein optimaler Ausgleich für die einseitigen Belastungen des Alltags. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden jede Trainingseinheit ab.

Bodystyling

Kurs **70260** **K**

Tanja Fetsch

VHS, Bergstraße 8

Mo., ab 13. Febr., 18.30 – 19.30 Uhr

15 Termine, 48 € / 31 €

Kurs **70261** **K**

Tanja Fetsch

VHS, Bergstraße 8

Mo., ab 13. Febr., 19.45 – 20.45 Uhr

15 Termine, 48 € / 31 €

Bodystyling bietet eine intensive Problemzonen-gymnastik für Bauch, Beine, Po und Arme. Die abwechslungsreichen Übungen dienen der Muskelkräftigung, Bindegewebsstraffung, verbesserten Dehnbarkeit und Entspannung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch



Essen und Trinken

ICH nehme ab

Sich auf den Weg zum dauerhaften Wunschgewicht begeben

Kurs **70264** **K**

Petra Steins, Dipl. oec. troph

VHS, Bergstraße 8

Mi., ab 29. Febr., 17.30 – 19.00 Uhr

10 Termine, 147 € (incl. Material)

Info-Termin:

Di., 7. Febr., 18.00 – 19.00 Uhr

»ICH nehme ab« ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können. (DGE)

Sie haben leichtes Übergewicht und kennen aus den Erfahrungen mit Diäten den Begriff Jo-Jo-Effekt allzu gut. Das 12-Schritte-Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), das wir Ihnen in diesem Kurs vorstellen wollen, möchte Ihren Lebensstil positiv verändern. Mit den drei Lebensbereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung soll all das angegangen werden, was sich am Gewicht so unangenehm deutlich macht. Gemeinsam mit Gleichgesinnten lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen und probieren diese aus. Das Angebot an Bewegungsspielen soll Ihnen Lust auf mehr Bewegung machen. Sie beobachten Ihr persönliches Ernährungs- und Bewegungsverhalten und finden heraus, welche Gewohnheiten das aktuelle Gewicht verursachen und welche zu Ihrem Wunschgewicht führen. Dabei unterstützt Sie nicht nur unser engagiertes Dozententeam, Sie bekommen auch umfangreiches Teilnehmermaterial (DGE-Ordner)

Großer Rotweinabend: Frankreich, Italien, Spanien

Abendseminar **60277** **S**

Harald Burg

VHS, Bergstraße 8

Sa., 4. Febr., 18.00 – ca. 22.45 Uhr

50 € (incl. Wein und kleinem Imbiss)

Rotweine aus Frankreich (Bordeaux, Burgund, Rhone, Languedoc, Roussillon etc.), Italien (Piemont, Barolo, Barbaresco, Toscana, Chianti, Marken etc.) und Spanien (La Rioja, Ribera del Duero) sollen in gewohnt entspannter Atmosphäre getrunken werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete, Lagen und Rebsorten herauszuschmecken. Es werden ca. 25 Rotweine probiert. Zu den einzelnen Weinen werden Kleinigkeiten wie Käse, Wurst, Oliven, etc. gereicht.

Spanischer Weinabend mit kalten Tapas

Abendseminar **70265** **S**

Harald Burg

VHS, Bergstraße 8

Sa., 14. April, 18.00 – ca. 22.30 Uhr

45 € (incl. Wein und Tapas)

In einer entspannten Atmosphäre unterhalten wir uns über die wichtigsten Weinanbaugebiet Spaniens: La Rioja, Navarra, Ribera del Duero, Rueda, Cataluna, Valdepenas, La Mancha etc. Weitere Informationen gibt es zu den verschiedenen Rebsorten, zum Eichenfassausbau, zum Lesen des Etiketts etc. Den spanischen Weinen werden französische, deutsche und amerikanische gegenübergestellt. Ca. 24 Weine werden probiert, meist Rotweine. Als Tapas gibt es LoMo., Chorizo, SalaMi., Oliven, Käse und Brot.

Käse und Wein

Seminar **70266** **S**

Harald Burg

VHS, Bergstraße 8

Sa., 16. Juni, 18.00 – ca. 22.30 Uhr

50 € (incl. Wein und Käse)

Erleben Sie, wie sich Käse und Wein als reine und ursprüngliche Naturprodukte gegenseitig ergänzen und vervollkommen. An diesem Abend lernen Sie Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern in ihrer Rolle als Begleiter zu Käse und die große Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten kennen. Es werden ca. 15 Käsesorten zu ca. 20 Weinen gereicht.

Köstlichkeiten zum Verschenken zu Ostern

Seminar **70267** **S**

Isolde Niazi-Gebhardt

Schule an der Rolandsmauer, Küche

Sa., 3. März, 14.00 – 18.00 Uhr

37 € / 31 € (incl. Kosten für Zutaten)

Es werden verschiedene Köstlichkeiten gemeinsam hergestellt: Chutney, exotische Konfitüren bzw. Marmeladen und Konfekt, alles, was die Festtafel zu Ostern auf die eine oder andere Art bereichern kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für evt. Reste

Leichte, frische Frühlingsrezepte nach Ayurveda

Seminar **70268** **S**

Isolde Niazi-Gebhardt

Schule an der Rolandsmauer, Küche

Sa., 21. April, 14.00 – 18.00 Uhr

38 € / 32 € (incl. Kosten für Zutaten)

Ayurveda wird oft auf Massage reduziert, obwohl es sich dabei um eine Lebensphilosophie handelt. Gerade die Ayurvedische Küche legt besonderen Wert auf frische und ursprüngliche Zutaten. Frische und leichte Kost ist das Richtige für den Frühling, raffiniert ergänzt durch ungewöhnliche Gewürze. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste

Wäre auch das etwas für Sie?!

Kurs

Niederländisch mit Geschmack

Mo. – Fr., 2. – 6. Juli

➤ Siehe Nr. 70657

Arabische Küche: Köstliche Füllungen aus »1001 Nacht«

Seminar **70269** **S**

Noura Veltrup

Schule an der Rolandsmauer, Küche

Sa., 25. Febr., 15.00 – 19.00 Uhr

36 € / 31 € (incl. Kosten für Zutaten)

An diesem Abend werden Gerichte mit verschiedenen Broten und die dazu passenden Füllungen zubereiten: z. B. Kichererbsenbällchen (Falafel) frittiert, dazu Plusterbrot backen, leckere gefüllte Teigtaschen mit Kalbshack und Pinienkernen, Yufka (Blätterteig) gefüllt mit Weichkäse, Thymian etc. hergestellt, einen Feta-Spinat-Kuchen gebacken u. a. Zum Abschluss trinken wir Mocca oder Tee mit Minze.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste

Arabische Küche: Kochen wie in »1001 Nacht«

Seminar **70270** **S**

Noura Veltrup

Schule an der Rolandsmauer, Küche

Sa., 17. März, 15.00 – 19.00 Uhr

37 € / 32 € (incl. Kosten für Zutaten)

Wollen Sie völlig neue Geschmackserfahrungen genießen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden köstliche Vorspeisen herstellen, z. B. Auberginen-Dip, Kichererbsen-Dip, Fetacreme, Tabouleh (Petersilien-Weizenschrot-Salat); als Hauptspeisen z. B. gefüllte Hühnerbrust mit Datteln, außerdem traumhafte Nachspeisen aus 1001 Nacht zubereiten. Dazu gibt es Mocca und arabischen Tee. Erleben Sie eine andere Art des Genusses!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Behälter für evtl. Reste

Arabische Küche: Vorspeisen aus »1001 Nacht«

Seminar **70271** **S**

Noura Veltrup

Schule an der Rolandsmauer, Küche

Sa., 23. Juni, 15.00 – 19.00 Uhr

36 € / 31 € (incl. Kosten für Zutaten)

Die libanesische Küche ist für ihre hervorragenden und köstlichen Geschmackserlebnisse in der arabischen Welt berühmt. Lassen Sie sich von den frischen und gesunden kulinarischen Köstlichkeiten des vorderen Orients überraschen. An diesem Abend stehen Mezze (Vorspeisen) auf dem Speiseplan, z. B. ein Auberginen-Kichererbsen-Dip, Feta-

neme, Tabouleh, Fladen mit Hackfleisch im speziellen Ofen gebacken, sowie selbstgebackene Fladen und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste

Vietnamesische Küche

Seminar **70272** **S**

Nga Q. Herrmann-Vu/Christian Herrmann

Schule an der Rolandsmauer, Küche

Sa., 14. April, 15.00 – 19.30 Uhr

40 € / 33 € (incl. Kosten für Zutaten)

Die vietnamesische Küche spiegelt in ihrer Vielfalt wieder, dass sich das Land über mehrere Klimazonen erstreckt. Die geographische Lage bedingt zudem, dass sich hier die chinesisch geprägten Ernährungsweisen mit der indischen Esskultur treffen und mischen. Da erscheint der leichte französische Einfluss dem Europäer noch wie ein I-Tüpfelchen. So ist das vietnamesische Essen vielfältig, leicht und erfrischend.

Lassen Sie sich selbst von dieser interessanten Küche überzeugen. Dabei werden wir nicht nur acht typisch vietnamesische Gerichte gemeinsam zubereiten, sondern auch mehr über Land und Kultur erfahren.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste

Marokkanische Küche

Wochenendseminar **70273** **S**

Fatima Mrizaq

Schule an der Rolandsmauer, Küche

Fr., 9. März, 18.00 – 22.00 Uhr

Sa., 10. März, 14.00 – 18.00 Uhr

66 € / 56 € (incl. Kosten für Zutaten)



Die marokkanische Küche gilt für viele als die Beste aller arabischen Küchen. Dieses Urteil kommt nicht von ungefähr, denn sie hat eine lange Tradition und vereinigt die kulturellen Einflüsse Afrikas, des Orients und der Mittelmeerküche. Viele Gerichte sind eine anregende Symphonie aus Farben, Düften, Aromen und Geschmäckern. Ob Bebergerichte nach traditioneller Wüstenart oder raffinierte Köstlichkeiten, ob würzige Fleischgerichte aus der Tajine oder Couscous mit viel Gemüse, hier werden leckere Gerichte mit verschiedenen Gewürzen und duftenden Kräutern zubereitet. Für orientalische Musik und Tee mit frischer Minze ist ebenfalls gesorgt!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste

Koch-Club

Kurs **70274** **K**

Anja Bennhoff

Schule an der Rolandsmauer, Küche
Do., ab 2. Febr., 18.00 – 22.00 Uhr
4 Termine, jeden 1. Donnerstag im Monat
124 € (incl. Kosten für Zutaten und Getränke)

Sie kochen gerne – aber nicht gerne allein? Dann bieten wir Ihnen mit dem Koch-Club eine Gelegenheit, einmal im Monat in geselliger Runde zu kochen und zu schlemmen. Die Rezeptauswahl erfolgt entsprechend der Jahreszeit und den Wünschen der Mit-KöchInnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste



www.fotolia.de/12365170

Die tolle Knolle

Tolles, das unter der Erde wächst

Abendseminar **70275** **S**

Sonja Hoppstädter

Schule an der Rolandsmauer, Küche
Di., 28. Febr., 18.00 – 21.30 Uhr
34 € / 29 € (incl. Kosten für Zutaten)

Anfangen bei den Kartoffeln sollen in diesem Kurs Gemüse vorgestellt und in Rezepten verwendet werden, die unter der Erde wachsen. Vielfach sind Namen wie Topinambur, Bataten, Pastinaken oder Yamswurzel bestenfalls bekannt. Woher sie stammen, wann sie geerntet werden, wie sie schmecken, welche Gerichte man aus ihnen zaubern kann, das sind die Inhalte dieses Kurses, der bestimmt viel Neues vermitteln wird.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Behälter für evtl. Reste

Kräuterspaziergang im Frühjahr im Bürgerpark

Wildkräuter bestimmen, erkennen und probieren

Exkursion **70276** **S**

Andrea Drefke, Kräuterpädagogin
Treffpunkt: Süntelstraße/Ecke Veilchenstraße

Sa., 21. April, 14.00 – 17.00 Uhr, 16 €

Exkursion **70277** **S**

Andrea Drefke, Kräuterpädagogin
Treffpunkt: Parkplatz Nettebad (unterer Bereich)

Mi., 30. Mai, 17.00 – 20.00 Uhr, 16 €

Am Beispiel der Frühjahrskräuter werden wir gemeinsam erkunden, welche Pflanzen an welchen Standorten zu finden und wie sie sicher zu erkennen sind. Gleichzeitig erhalten Sie Hinweise zu Giftpflanzen bzw. Informationen zu oft in unmittelbarer Nähe wachsenden giftigen Pflanzen.

Auch gibt es zu manchen Pflanzen Geschichten zu erzählen und auch auf Kostproben dürfen Sie sich freuen. Die Erkundung findet bei jedem Wetter (außer Gewitter) statt. Um pünktlich starten zu können, bitte die Anfangszeit unbedingt einhalten!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibmaterial; falls vorhanden: Kamera

Wäre auch das etwas für Sie?!

Kurs

Türkisch mit Geschmack

Mo. – Fr., 2. – 6. Juli

☞ Siehe Nr. 70714

Kräuterspaziergang im Sommer im Heger Holz

Wildkräuter bestimmen, erkennen und probieren

Exkursion **70278** **S**

Andrea Drefke, Kräuterpädagogin
Treffpunkt: Auf der Wiese Edinghausen/Ecke Carl-Cromme-Weg (Nähe Parkplatz Parkhotel)

Mi., 25. Juli, 17.00 – 20.00 Uhr, 16 €

Wir werden gemeinsam erkunden, welche Pflanzen im Sommer an welchen Standorten zu finden sind und wie sie sicher zu erkennen sind. Gleichzeitig gibt es Hinweise zu Giftpflanzen bzw. Informationen zu oft in unmittelbarer Nähe wachsender giftiger Pflanzen.

Zu manchen Pflanzen gibt es auch Geschichten zu erzählen. Kostproben gibt es ebenfalls. In der Kursgebühr ist eine Lebensmittel-/Sachkostenumlage enthalten. Die Erkundung findet bei jedem Wetter (außer bei Gewitter) statt. Damit wir pünktlich starten können, ist es erforderlich, dass alle Teilnehmer die Anfangszeit unbedingt einhalten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibzeug; falls vorhanden: Kamera

Bau einer Kräuterspirale

Tagesseminar **70279** **S**

Andrea Drefke, Kräuterpädagogin
VHS, Bergstraße 8

Vorbesprechung:

Mo., 28. März, 18.00 – 21.30 Uhr

Seminar:

Sa., 28. April, 10.00 – 17.00 Uhr (außerhalb)

44 € / 32 € (incl. Verpflegung)

Sie wollten immer schon mal wissen, warum und wie man eine Kräuterspirale baut? In der Vorbesprechung geht es um grundlegende Fragen wie Platzbedarf, Materialauswahl, Standortwahl usw. Im Seminar werden Sie gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine Kräuterspirale bauen und haben hierbei Gelegenheit, die Theorie in die Praxis umzusetzen und Verschiedenes auszuprobieren. Es gibt Getränke passend zum Thema Kräuter, ein vollwertiges Mittagessen und nachmittags Kuchen.

Bitte bringen: wetterfeste Kleidung, Arbeitshandschuhe, Schreibmaterial, festes Schuhwerk; falls vorhanden: Arbeitsschuhe, Kamera