



Emscher-Lippe-Kooperation

Gesundheit

Leben und Bewegen

2. Halbjahr 2022

Die Volkshochschulen in der Region Emscher-Lippe arbeiten seit vielen Jahren im Arbeitskreis Gesundheit zusammen. Ziel ist der gemeinsame Austausch, Information und Weiterbildung.

Dieser Flyer gibt einen Überblick über ausgewählte Workshops und Einzelveranstaltungen zum Thema Gesundheit in der Region. Die VHS ist die Weiterbildungseinrichtung vor Ort.

Bitte beachten Sie:

- Die Kurse sind chronologisch geordnet.
- Bei allen Angeboten ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.
- Zur Anmeldung wenden Sie sich an die Volkshochschule, die den jeweiligen Kurs anbietet.

Beteiligte Volkshochschulen



VHS-Gesundheitskurse in der Region Emscher-Lippe

ZUMBA® Fitness (Kurs)

Termine: 17 x mo, ab 15.8., 17.30 - 18.30 Uhr,
 Ort: VHS Dorsten, Im Werth 6, 46282 Dorsten
 Leitung: Alexandra Liersch
 Entgelt: 73,50 €
 Anmeldung: VHS Dorsten, ab 5.8., Kurs-Nr. 2510
www.vhs-dorsten.de

Tierisch Entschleunigen: Mit Eseln durch die Brandheide (Einzelveranstaltung)

Termin: Sa 27.8., 14.00 - 17.00 Uhr
 Treffpunkt: Bladenhorster Straße auf Höhe der Häuser
 76/78, Recklinghausen-Suderwich
 Leitung: Gabi Halfar
 Entgelt: 30,00 €, keine Ermäßigung
 Anmeldung: VHS im Dorfschulthenhof, ab 9.8.,
 Kurs-Nr. 1503, Genthiner Straße 7,
 45711 Datteln,
 Telefon (0 23 63) 107-412
 oder (0 23 63) 107-230,
 E-Mail vhs@stadt-datteln.de,
www.vhs-datteln.de

NeuroMove - Das sportliche spaßige Gehirntraining (Kurs)

Termine: 12 x do, ab 8.9., 15.35 - 16.35 Uhr
 Ort: Oer-Erkenschwick, VHS, Stimbergstr. 169
 Leitung: Ingo van den Berg
 Anmeldung: VHS Oer-Erkenschwick, ab 18.8.,
 Kurs-Nr. 0957, www.vhs-oe.de

Tai-Chi 32er-Schwertform (Kurs)

Termine: 11 x do, ab 8.9., 19.45 - 21.15 Uhr,
Ende: 8.12.
Ort: Herne, vhs im Kulturzentrum,
Willi-Pohlmann-Platz 1
Leitung: Bing Liu
Entgelt: 67,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Herne, Kurs-Nr. 8309, ab 8.8.,
Telefon 02323-16-1643
E-Mail vhs@herne.de
www.vhs-herne.de

LACH-Yoga - Die etwas andere Entspannung (Workshop)

Termin: Sa 10.9., 11.00 - 14.00 Uhr
Ort: Bottrop, Schulgebäude Mühlenstraße
Leitung: Daniela Attardo
Entgelt: 16,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Bottrop, ab 15.8., Kurs-Nr. IKC04B
www.vhs-bottrop.de

Feldenkrais und Atmung (Workshop)

Termin: Sa 10.9., 10.00 - 13.00 Uhr
Ort: Gladbeck, Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Leitung: Marianne Becker
Entgelt: 30,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Gladbeck, Anmeldung ab sofort möglich,
Kurs-Nr. 1040. E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de
<https://vhs-gladbeck.de/>

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (Kurs)

Termine: 10 x mo, ab 12.9., 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Herten, St. Antonius Haus (Sporthalle),
Vitusstr. 20
Leitung: Beatrix Neumann
Entgelt: 55,00 € (erm. 38,00 €)
Anmeldung: VHS Herten, ab 1.8., Kurs-Nr. 8300,
www.vhs-herten.de

Yoga auf dem Stuhl (Kurs)

Termine: 14 x mi, ab 14.9., 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Waltrop, Haus der Bildung und Kultur,
Ziegeleistr. 14, 45731 Waltrop,
Leitung: Bärbel Löhr
Entgelt: 67,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Waltrop, ab dem 3.8.,
Telefon 02309-96260
www.vhs-waltrop.de

Fitness für Mollige (Kurs für Frauen)

Termine: 14 x fr, ab 16.9., 17.00 - 18.00 Uhr,
Ort: Waltrop, Haus der Bildung und Kultur,
Ziegeleistr. 14, 45731 Waltrop,
Leitung: Birgit Bertsch,
Entgelt: 67,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Waltrop, ab dem 3.8.
Telefon 02309-96260
www.vhs-waltrop.de

Stressbalance (Vortrag)

Termine: Sa 17.9., 18.00 - 19.30 Uhr,
Ort: Recklinghausen, Schule am Kurfürstenwall,
Kurfürstenwall 5a
Leitung: Denise Iwanek
Entgelt: 10,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Recklinghausen, ab 8.8. - 9.9.
Kurs-Nr. 3205,
Telefon 02361/50-2000
E-Mail vhs@recklinghausen.de
www.vhs-recklinghausen.de

Intensiv Outdoor-Lauf-Workout - Ausdauer-Kraft-Stretching-Yoga (Workshop)

Termine: 23.9.: 17.00 - 18.30 / 24.9.: 10.00 - 11.00 /
25.9.: 10.00 - 10.45 Uhr
Orte: Bottrop, Heidesee
und Trainingswiese Dieter-Renz-Halle
Leitung: Maria Ninck
Entgelt: 16,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Bottrop, ab 15.8., Kurs-Nr. IKC04C
www.vhs-bottrop.de

Salsa (Workshop für Beginnende)

Termin: Sa 24.9., 13.00 - 17.00 Uhr
Ort: Gelsenkirchen, Bildungszentrum,
Ebertstr. 19, Raum 207
Leitung: Tarek Daham
Entgelt: 16,40 € (erm. 12,00 €)
Anmeldung: VHS Gelsenkirchen, ab 15.8., Kurs-Nr. 3491
Telefon 0209 169-2508
www.vhs-gelsenkirchen.de

Yoga, Ayurveda und Wildkräuter für Frauen - Balance und Wohlbefinden (Workshop)

Termin: Sa 24.9., 15.00 - 18.00 Uhr
Ort: Gladbeck, Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Leitung: Sabine Schüren
Entgelt: 30,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Gladbeck, Anmeldung ab sofort möglich,
Kurs-Nr. 1070, E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de
<https://vhs-gladbeck.de/>

Faszination Meditatives Bogenschießen - ohne Wettbewerb, ohne Erfolgsdruck (Wochenendworkshop)

Termine: Sa 24.9., 17.00 - 22.00 Uhr und
So 25.9., 13.00 - 18.30 Uhr
Ort: Herten, VHS Haus (Pavillon), Resser Weg 1
Leitung: Frank Goll
Entgelt: 90,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Herten, ab 1.8., Kurs-Nr. 8400,
www.vhs-herten.de

Hochsensibilität - die Hochbegabung der Sinne (Vortrag)

Termine: Di 27.9., 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Herne, vhs im Kulturzentrum,
Willi-Pohlmann-Platz 1
Leitung: Ute Wellmann
Entgelt: entgeltfrei
Anmeldung: VHS Herne, ab 8.8., Kurs-Nr. 8203
Telefon 02323-16-1643,
E-Mail vhs@herne.de
www.vhs-herne.de

Tiefenmeditation mit der Emotionalkörper-Therapie (Workshop)

Termine: Do 29.9., 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Dorsten, Im Werth 6, 46282 Dorsten
Leitung: Priv.-Doz. Dr. Melanie Neumann
Entgelt: 14,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Dorsten, ab 5.8., Kurs-Nr. 2130
www.vhs-dorsten.de

Bouldern (Schnupperkurs)

Termin: Di 11.10., 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Recklinghausen, Einstein-Boulderhalle,
Walkmühlenweg 55G
Leitung: Jan Jostarndt
Entgelt: 35,00 €, keine Ermäßigung.
max. 10 Teilnehmer*innen
Anmeldung: VHS Recklinghausen, ab 8.8. - 19.9.,
Kurs-Nr. 3205
Telefon 02361/50-2000,
E-Mail vhs@recklinghausen.de
www.vhs-recklinghausen.de

Blutdruck - Volkskrankheit Nummer 1 (Vortrag)

Termin: Di 18.10., 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Castrop-Rauxel, Bürgerhaus, Leonhardstraße 4,
44575 Castrop-Rauxel
Entgelt: 7,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Castrop-Rauxel, ab 21.6.,
Telefon 02305/5488410
E-Mail vhs@castrop-rauxel.de

Waldbaden (Einzelveranstaltung)

Termin: So 23.10., 11.00 - 14.15 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz "Katenkreuz"
Leitung: Wolfgang Ergün
Entgelt: 25,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS im Dorfschulthenhof, ab 09.08.22.,
Kurs-Nr. 3115,
Genthiner Straße 7, 45711 Datteln,
Telefon (0 23 63) 107-412
oder (0 23 63) 107-230,
E-Mail vhs@stadt-datteln.de
www.vhs-datteln.de

Eintausendmal Lebensglück - Erinnern, was zählt. Eine Collage aus Wort, Bild und Klang

Termin: Do 27.10., 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Gelsenkirchen, Bildungszentrum,
Ebertstr. 19, Raum 207
Leitung: Christof Jauernig
Entgelt: 7,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Gelsenkirchen, ab 15.08., Kurs-Nr. 3309
Telefon 0209 169 2508
www.vhs-gelsenkirchen.de

ZENbo® Balance Training (Kurs)

Termine: 4 x mi, ab 16.11., 10.00 - 11.15 Uhr,
Ort: Oer-Erkenschwick, VHS, Stimbergstr. 169
Leitung: Tina Sarau
Anmeldung: VHS Oer-Erkenschwick, ab 18.8.,
Kurs-Nr. 0968, www.vhs-oe.de

Yoga-Tag - Mit Yoga entspannt durch die Weihnachtszeit (Workshop)

Termin: Sa 3.12., 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Castrop-Rauxel, Berufsbildungszentrum,
Westheide 63, 44577 Castrop-Rauxel
Entgelt: 21,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung: VHS Castrop-Rauxel, ab 21.6.,
Telefon 02305/5488410
E-Mail vhs@castrop-rauxel.de

Gesundheit
Leben und Bewegen
2. Halbjahr 2022