



Gesundheit Sport Ernährung Hauswirtschaft



Gesundheit	228
Körpererfahrung, Meditation	231
Gesundheitsorientierte Bewegungsverfahren	246
Moderne rhythmische Gymnastikformen	249
Fitness	252
Sonstiges	257
Fitness in der zweiten Lebenshälfte	264
Ernährung, Hauswirtschaft	265

Ihr Kontakt:

Gesundheit, Körpererfahrung, Meditation Sport, Gymnastik, Fitness

Heike Pieper
VHS, Steinsche Gasse 26
Tel. 0203 283-984609

Ernährung, Hauswirtschaft, Nähen

Marissa Turac
VHS, Steinsche Gasse 26
Tel. 0203 283-984623

Ihr Kontakt in den Regionen:

VHS Mitte/Süd

Steinsche Gasse 26
47051 Duisburg
Tel. 0203 283-94955

VHS West

Händelstr. 6
47226 Duisburg
Tel. 0203 283-984607

VHS Nord

Parallelstr. 7
47166 Duisburg
Tel. 0203 283-984577

Gesundheitsbildung praktisch

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Unsere Kurse fördern und stärken das eigenverantwortliche gesundheitsprophylaktische Verhalten. Sie richten sich an gesunde Personen und ersetzen keine Therapiemaßnahmen.

Eine Beratung über Kursinhalte, Übungspraxis oder Teilnahmevoraussetzungen erhalten Sie telefonisch unter: 0203 / 283 984 609.

Vorträge

Lesung plus Talk über ADHS

ADHS - vier Buchstaben, viele Fragen
ADHS betrifft nur etwa 5% der Kinder - und doch sorgt die Diagnose für viele Diskussionen, Missverständnisse und Vorurteile. Warum ist das so? Und was bedeutet ADHS wirklich für betroffene Familien? Autorin Ursula Frühe liest aus ihrem Buch „Neuronengewitter“ und berichtet offen von ihrem Alltag mit zwei betroffenen Kindern. Gemeinsam mit dem Publikum räumt sie mit Mythen auf, beantwortet Fragen und möchte vor allem eines: betroffene Familien stärken. Auch Interessierte ohne persönliche Betroffenheit sind herzlich willkommen.

MZ6004

Ursula Frühe

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

01. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Arthrose an Hüft- und Kniegelenk, Ursachen und neue Therapiemöglichkeiten (u.a. Gelenkarterienembolisation)

Arthrose & neue Therapien - Vortrag mit Experten

Arthrose zählt zu den häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparats. Dr. Anastasiadis und Prof. Das informieren über Ursachen, Prävention und moderne Behandlungsmöglichkeiten - darunter die innovative Gelenkarterienembolisation (GAE). Dieses Verfahren der interventionellen Radiologie kann chronische Gelenkschmerzen lindern, indem es den Entzündungsprozess gezielt unterbricht. Die Referenten sind Chefarzte am Helios Klinikum Duisburg. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und Fragen zu stellen!

MZ6005

Dr. Alexandros Anastasiadis,

Prof. Dr. Marco Das

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

03. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Wie beantrage ich einen Pflegegrad - und was ist der Unterschied zur Pflegestufe? Was steht mir zu, wenn ich Angehörige pflege oder einen Pflegedienst nutze? Dieser Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über Leistungen wie Sachleistungsbudget, Entlastungsbetrag, Tages-, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege sowie Palliativversorgung. Der erfahrene Referent aus der Pflegebranche erklärt, wie Sie die Anträge richtig stellen und welche Unterstützung möglich ist.

Interventionelle Radiologie – Behandeln ohne zu schneiden Moderne minimalinvasive Therapien bei Tumoren und chronischen Schmerzen

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Möglichkeiten der interventionellen Radiologie, die zu den modernsten Bereichen der Medizin gehört. Im Mittelpunkt stehen Behandlungen von Tumorerkrankungen und chronischen Schmerzzuständen, bei denen minimalinvasive Verfahren eine wirksame Alternative oder Ergänzung zu Operationen, Medikamenten oder klassischen Therapien sein können - oft mit deutlich kürzerer Erholungszeit. Vorge stellt werden Verfahren, bei denen krankhafte Gewebe gezielt durch Hitze oder Kälte behandelt werden oder bei denen gezielt kleine Blutgefäße verschlossen werden, um krankhafte Prozesse zu stoppen. Auch bei bestimmten chronischen Schmerzen kann dieses Verfahren helfen Beschwerden deutlich zu lindern.



MZ6007

Wolfgang Voßkamp

Dienstag, 19:45 - 21:15 Uhr

06. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



MZ6006

Prof. Dr. Marco Das

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

07. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Alte Hasen, neue Regeln

Sicher mobil - auch im Alter

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sicher am Straßenverkehr teilnehmen möchten - zu Fuß, mit dem Rad, Pedelec oder Auto. Es geht um aktuelle Verkehrsregeln, neue Verkehrszeichen und Irrtümer im Straßenalltag. Auch ohne Führerschein sind Sie willkommen! Der Vortrag mit Dialogformat vermittelt praxisnahe Tipps zur sicheren Mobilität und gegenseitigen Rücksichtnahme. Referent ist Klaus Hauschild, Moderator für „sicher mobil“ bei der Verkehrswacht Duisburg e. V.

Pflege – Möglichkeiten und Ansprüche

Pflege verstehen - verständlich erklärt
Pflege ist oft kompliziert: Wann greift die Pflegeversicherung, wann die Krankenkasse?

MZ6008

Klaus Hauschild

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

06. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Bildungsurlaube

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode Bildungsurlaub

Die Feldenkraismethode - Stress bewältigen, Ressourcen stärken

Stress wirkt auf Körper und Psyche - doch er lässt sich bewältigen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er hat und wie Sie mit der Feldenkraismethode gezielt gegensteuern können. Durch bewusste Bewegung, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung stärken Sie Ihre Selbstregulation, lösen Spannungen und beugen stressbedingten Beschwerden vor. Theorie und Praxis verbinden sich zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Wohlbefinden und innere Balance.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, ein größeres und ein kleineres Handtuch.

MZ6011

Sabine Engelhardt

Montag bis Donnerstag,
09:30 - 17:00 Uhr

19.10. - 22.10. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

226 EUR (erm.: 170/113/46)



Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bildungsurlaub

MBSR - Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zur Stressreduktion. Es kombiniert Achtsamkeitsübungen, Meditation, Bewegung, Theorie und Gruppenaustausch. Ziel ist es, eigene Stressmuster zu erkennen und neue Wege im Umgang mit Stress zu entwickeln - im Beruf

wie im Alltag. Die Übungen werden so vermittelt, dass sie auch zu Hause weitergeführt werden können. Inkl. Kursmappe und 3 Audiodateien (50 EUR Lernmittel). Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, dicke Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen sowie einen Stift und wetterangepasste Kleidung für achtsame Spaziergänge.

MZ6012

Beate Ströter

Montag bis Freitag, 09:30 - 15:00 Uhr

18.01. - 22.01. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

253 EUR (erm.: 203/152/91)



« **Bitte beachten Sie auch MZ4525
„Digitale Resilienz im Berufsalltag“**

Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga Bildungsurlaub

Im Alltag nehmen wir uns oft wenig Zeit für Bewegung und Entspannung. Das Resultat können Rückenschmerzen und Stress sein, die besonders durch einen herausfordernden Berufsalltag noch verstärkt werden können. Dieser Bildungsurlaub möchte Ihnen Resilienz und Bewegungsimpulse vermitteln, so dass sie danach gestärkt zurück in den Berufsalltag können. Sie erlernen verschiedene Yogastile, Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditationen, mit einem Mix aus theoretischen und praktischen Anteilen. Sie erfahren, wie Stress entsteht und wie wir ihm präventiv, aber auch akut entgegen können. Als Bonus erhalten Sie ein ausführliches Handout, so dass die Übungen auch Zuhause ausführbar sind. Der Bildungsurlaub kann unabhängig von der körperlichen Fitness oder der Yogaerfahrung wahrgenommen werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen/mitbringen, warme Socken, eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen, ein Handtuch und eine Decke

MZ6013

Lara Kelling

Montag bis Freitag, 09:30 - 15:30 Uhr

04.01. - 08.01. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

226 EUR (erm.: 170/113/46)



« **Bitte beachten Sie auch den Bildungsurlaub MZ6900 zum Thema Ernährung, Entspannung und Darmgesundheit.**

Qigong

Bildungsurlaub

Qigong - Energie in Balance bringen

Qigong ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem zur Förderung von Gesundheit und innerer Balance. Es umfasst stille und bewegte Übungen, die Atmung, Achtsamkeit und Bewegung verbinden. In diesem Intensiv-Seminar lernen Sie ausgewählte Übungen aus beiden Richtungen kennen, die helfen, besser mit Belastungen in Alltag und Beruf umzugehen. Qigong stärkt Körper und Geist und ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und leichte Hallenschuhe oder warme Socken mitbringen.



MZ6014

Thomas Blume

Mittwoch bis Freitag, 10:00 - 17:00 Uhr

13.01. - 15.01. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

170 EUR (erm.: 128/85/34)



Körpererfahrung und Meditation

Feldenkrais®: Lektionen für den unteren Rücken

Die Feldenkrais-Methode® (Bewusstheit durch Bewegung®), entwickelt von Dr. Moshé Feldenkrais) nutzt ungewohnte, langsame Bewegungsabläufe, um das Gehirn flexibler zu machen. Wer wahrnimmt, wie er etwas tut, kann es verändern und mehr Leichtigkeit in Bewegung, Denken und Fühlen entdecken. Im Mittelpunkt steht Koordination von Kopf bis Fuß - mit Atem, Augen, Kiefer - ohne Leistungsanspruch. Sehr oft zeigen sich dabei überraschende positive Effekte auch für den unteren Rücken.

Die Methode eignet sich für Neugierige jeden Alters und jeder Konstitution. Lektionen im Liegen können alternativ auch im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Eine Matte, eine Decke, 2 Handtücher, dicke Socken, warme bequeme Kleidung.



MZ6100

Ute Fischer

fr 12x, 13:45 - 15:15 Uhr

04.09. - 11.12. / 24 Ustd

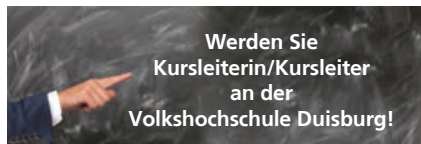
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

67 EUR (erm.: 51/34/17)



Werden Sie
Kursleiterin/Kursleiter
an der
Volkshochschule Duisburg!



Feldenkrais®

Entspannt und beweglich mit Feldenkrais®

Die Feldenkrais®-Methode ist eine körperbezogene Lernmethode für alle Altersgruppen. Durch bewusste Aufmerksamkeit lernen Sie, Bewegungen klarer wahrzunehmen und neue Muster zu entdecken. Rotation - eine zentrale Körperfunktion - nutzen wir täglich, etwa beim Gehen oder Autofahren. In den Lektionen wird die Beweglichkeit von Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule verbessert und ihre Zusammenarbeit beim Drehen verdeutlicht. So entstehen neue Fähigkeiten für Alltag und Beruf. Studien belegen die Wirksamkeit der Methode, besonders bei Beschwerden im unteren Rücken.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Matte und eine Decke mitbringen.

MZ6101

Workshop

Sabine Engelhardt

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

15. November / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

35 EUR (erm.: 27/18/17)



MZ6102

Workshop

Sabine Engelhardt

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

13. Dezember / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

35 EUR (erm.: 27/18/17)



SZ6103

Ute Fischer

mo 13x, 19:30 - 21:00 Uhr

31.08. - 14.12. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großenbaum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



MZ6104

Ute Fischer

mi 6x, 12:00 - 13:30 Uhr

02.09. - 14.10. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

33,50 EUR (erm.: 26/17/17)



MZ6106

Ute Fischer

mi 7x, 12:00 - 13:30 Uhr

04.11. - 16.12. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

39 EUR (erm.: 30/20/17)



« **Bitte beachten Sie auch den Bildungsurlaub MZ6011**

Einfach „ICH“ – ein Wohlfühltag von Kopf bis Fuß

Sanfte Bewegung und abwechslungsreiche Entspannung stehen im Mittelpunkt des Tages. Freuen Sie sich auf eine besondere Eignenfußmassage und lernen Sequenzen aus dem Yin-Yoga, sowie Dehnungsübungen der Release-Methode kennen. Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen runden den Tag ab.

Die Dozentin bringt nicht nur Cremes und Düfte mit, sondern sorgt auch für einen kleinen Pausensnack in Form eines selbstgebackenen Brotes und zwei Sorten Aufstrich (Teilnehmende, die Unverträglichkeiten zu berücksichtigen haben, bringen sich bitte einen eigenen kleinen Pausensnack mit)

Einfach loslassen und genießen!

Bitte mitbringen: eine Matte, Woldecke, 2-3 Kissen, Handtuch, Getränk, lockere Kleidung.

MZ6110

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

09. Januar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

39 EUR (erm.: 31/22/21)



SZ6111

Heike Marzinek

Sonntag, 10:00 - 15:45 Uhr

17. Januar / 7 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

39 EUR (erm.: 31/22/21)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



MZ6112

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

30. Januar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

39 EUR (erm.: 31/22/21)



Gezieltes Beckenbodentraining (für Frauen) – Entlastung für den Rücken

Der Beckenboden liegt in unserer Körpermitte und bildet den Abschluss unseres Beckenraumes nach unten. Er trägt und stützt die inneren Organe und hat eine große Bedeutung für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Er ist Sitz von Kraft und Energie und gestärkt wirkt er nachweislich Rückenproblemen entgegen. Egal in welchem Alter: Je besser man den Beckenboden, seine Lage, seinen Aufbau und seine Struktur kennt, umso exakter und wirksamer kann man sich im Alltag bewegen und aktiv sein. Wir befassen uns zunächst mit seiner Anatomie und seiner Funktionsweise. Des Weiteren geht es um den Zusammenhang zwischen Atmung und Beckenboden, sowie um eine vorteilhafte Aufrichtung, Entlastungs-, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen. Der Workshop ist geeignet für Frauen jeden Alters.

Bitte mitbringen: leichte, bequeme sportliche Kleidung, Hallenschuhe/dicke Socken, eine Matte, ein Kissen, eine Decke

MZ6113

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

21. November / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

39 EUR (erm.: 31/22/21)



Nacken-Schulter-Kiefer: Den Alltag als Trainingsparadies erkennen

Haben Sie „genug am Hals“ oder beißen Sie sich durch den Alltag? Unser natürlicher Bewegungsspielraum ist oft eingeschränkt: Verkürzte Muskeln und einseitige Belastungen entstehen, weil wir täglich dieselben Haltungen einnehmen. Viele Bewegungen laufen unbewusst ab; durch mehr Körperwahrnehmung lassen sich diese Muster jedoch erkennen und positiv verändern. Im Workshop beschäftigen wir uns mit muskulären Dysbalancen und schaffen mit kurzen anatomischen Einblicken Verständnis für die Übungen. Schritt für Schritt geht es von Kopf bis Fuß ums Wahrnehmen, Loslassen, Mobilisieren und Kräftigen der Körpermitte. Sie erfahren, warum eine bewegliche Brustwirbelsäule der Halswirbelsäule guttut und wie ein Theraband die Schulterpartie lockern kann. Freuen Sie sich auf alltagstaugliche Tipps!

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken/Hallensportschuhe, eine Matte, ein Kissen und ein normales Handtuch.

MZ6114

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

14. November / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

39 EUR (erm.: 31/22/21)



vhs Volkshochschule
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:
www.vhs-duisburg.de



Zilgrei® – die wirksame Selbsthilfemethode

In diesem Workshop lernen Sie die Selbsthilfemethode Zilgrei® zur Vorbeugung, Linderung und/oder Beseitigung von Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat kennen. Die Übungen sind leicht erlernbar und haben durch die Sanftheit der Methode einen entspannenden Charakter. Die erlernten Selbstbehandlungen können ohne großen Kraft- und Zeitaufwand in den Alltag integriert werden. Die effiziente Wirkung entwickelt sich durch die Kombination einer speziellen Atemtechnik mit gezielten Körperstellungen oder Körperbewegungen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Zilgrei®-Lehrerin.

Matte, Kissen, Handtuch/Decke

MZ6115

Melanie Röder

Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr

19. September / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

26 EUR (erm.: 20/17/17)



« **Bitte beachten Sie auch den Vortrag MZ6006: Interventionelle Radiologie - behandeln ohne zu schneiden**

Achtsamkeitstraining MBSR nach Prof. Kabat-Zinn

Das Training umfasst Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen sowie achtsame Körperarbeit, sanfte Yoga- und Dehnungsübungen und Informationen und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie Umgang mit Stress, Schmerzen, schwierigen Gefühlen.

Zur Unterstützung der regelmäßigen Übungspraxis werden den Teilnehmenden MP3-Aufnahmen und ein Übungsbuch zur Verfügung gestellt. Die regelmäßige Übungspraxis ist ein wesentliches Element der Achtsamkeitsschulung.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die Stress erleben, der aus Familie, Arbeit, Beziehung

oder Krankheit resultiert, die mit akuten oder chronischen Beschwerden belastet sind, die Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten, die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu anderen Verfahren suchen.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, dicke Socken, Decke, Handtuch, ein kleines Kissen

MZ6116

Kurs

Annette Pietsch

mi 8x, 16:15 - 17:45 Uhr

09.09. - 11.11. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

45 EUR (erm.: 34/23/17)



Tag der Achtsamkeit: Achtsamkeitstraining MBSR nach Prof. Kabat-Zinn

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, dicke Socken, Decke, Handtuch, ein kleines Kissen

MZ6117

Workshop

Annette Pietsch

Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr

27. September / 5,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

32 EUR (erm.: 24/17/17)



Den Alltagsstress meistern und wirksam entspannen Methoden des Stressmanagements und Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Der gesunde Umgang mit alltäglichen Belastungen lässt sich erlernen. Erfolg bringen oft schon kleine Veränderungen. Entlarven Sie Ihre eigenen Stressfaktoren. Lernen Sie alltagstaugliche Methoden der Stressbewältigung kennen und wenden Sie diese auf Ihre persönlichen Herausforderungen an. Erlernen Sie eine bewährte Methode, mit der Sie

innerhalb weniger Minuten entspannen können! Erreichen sie einen Zustand tiefer Entspannung. Wirksam ist die PMR bei nahezu allen stressbedingten Beschwerden, wie etwa Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Magen-/Darmbeschwerden, Hauterkrankungen oder innerer Unruhe. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

MZ6120

Joachim Gunia

Samstag, 13:30 - 18:00 Uhr

07. November / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

34 EUR (erm.: 26/17/17)



MZ6121

Joachim Gunia

Samstag, 13:30 - 18:00 Uhr

05. Dezember / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

34 EUR (erm.: 26/17/17)



Willkommen Gelassenheit – Wege aus dem Stress

In diesem Kurs lernen Sie, Ihr persönliches Repertoire an Strategien zur Stressbewältigung gezielt zu erweitern und in belastenden Situationen sicher anzuwenden. Sie stärken Ihre Resilienz, indem Sie Ihre individuellen Ressourcen entdecken und ausbauen. So gelingt es Ihnen, langfristig gesünder mit Stress im Alltag umzugehen.

Kursinhalte:

- Informationsvermittlung zu Stress, Stressoren, Biologie der Stressreaktion
- Analyse der stressauslösenden Situationen
- Strategien zur Veränderung
- Motivationsförderliche Zielsetzung und Barrieren
- Achtsamkeitsübungen, Entspannung
- Stärkung der persönlichen Ressourcen, Förderung von positiven Emotionen im Alltag
- Training sozial-kommunikativer Kompetenzen; Gewaltfreie Kommunikation und Forderungen durchsetzen und zurückweisen lernen

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yogamatte, ein Handtuch, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

MZ6122

Judith Crichton

mo 10x, 18:15 - 19:45 Uhr

21.09. - 07.12. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

56 EUR (erm.: 42/28/17)



« **Bitte beachten Sie auch die Bildungsurlaube MZ6011 bis MZ6014**

Entspannung und Stressabbau – Entspannungstechnik für mehr Gelassenheit im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene bewährte Entspannungstechniken kennen, um Stress abzubauen und mehr innere Ruhe zu finden. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), Autogenes Training, Meditation sowie gezielte Atemtechniken. Durch praktische Übungen und theoretische Grundlagen erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern und einen gesünderen Umgang mit Stress erlernen möchten. Melden Sie sich jetzt an und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist!

Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte, ein Kissen und evt. eine Decke mitbringen.

MZ6123

Markus Heuser-Langer

sa 2x, 10:00 - 13:45 Uhr

05.09. - 12.09. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

46 EUR (erm.: 35/23/17)



Bewegungs- und Ernährungsberatung für Adipöse

In diesem Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis, wie Sie Ernährung und Bewegung sinnvoll kombinieren, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Gewicht nachhaltig zu reduzieren. Wir zeigen, wie genussvolles Essen trotz Kalorienreduktion möglich ist und analysieren gemeinsam Ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten.

Regelmäßiges individuelles Coaching unterstützt Sie auf Ihrem Weg. In der Gruppe motivieren Sie sich gegenseitig, während Sie wichtige Stoffwechselvorgänge im Körper verstehen und alltagsnahe Strategien entwickeln.

Ziel ist es, Sie zu begleiten - zurück zu mehr Wohlbefinden und einem gesunden, leichteren Körper.

Bitte Matte, Handtuch, Decke und dicke Socken mitbringen.

SZ6125

Renate Mast

do 13x, 16:30 - 17:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 13 Zstd

Bezirksamt Duisburg Süd, Sittardsberger Allee

14, **Buchholz**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



Workshop: Breathwalk intensiv

Breathwalk ist sanftes, entspannendes und vitalisierendes Bewegungstraining im Freien aus der Tradition des Kundalini Yoga. Es verbindet einfaches Gehen, rhythmische Atemmuster und meditative Aufmerksamkeit. Breathwalk kann in jedem Alter erlernt werden, stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, gleicht Stress aus und wirkt stimmungsaufhellend. Das Training findet im Stadtwald Duisburg statt. Bei Starkregen kann die Veranstaltung kurzfristig entfallen.

MZ6130

Anja Kosboth

Samstag, 14:45 - 17:00 Uhr

26. September / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

15 EUR



MZ6131

Anja Kosboth

Samstag, 14:30 - 16:45 Uhr

10. Oktober / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße
(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

15 EUR



Raus aus dem Kopf – rein in den Körper – Workshop Integrative Körperarbeit

In unserem oft von Tempo und Denken geprägten Alltag verlieren wir leicht den Kontakt zu unserem Körper. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, bewusst innezuhalten und wieder eine tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Mit Elementen aus der integrativen Körperarbeit, sanfter Bewegung, Atemarbeit und Wahrnehmungsübungen werden Sie eingeladen, Ihren Körper neu zu spüren und innere Signale bewusster wahrzunehmen. Dabei geht es nicht um Leistung oder „richtig“ oder „falsch“, sondern um ein achtsames Erforschen dessen, was im Moment da ist. Durch angeleitete Übungen und freie Bewegungsphasen kann sich Schritt für Schritt mehr Entspannung, Präsenz und Lebendigkeit entfalten. Der Workshop schafft einen geschützten Raum, in dem Sie sich selbst auf eine neue Weise begegnen können.

Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen.

NR6133

Schnupper-Workshop

Nicole Kilici

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

28. November / 4 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,
Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

29 EUR



Yoga

Hatha Yoga Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga bildet Körper und Geist. Durch die Kombination von Körperübungen, Atemführung und Entspannungs- und Konzentrationselementen wirkt Yoga auf Körper und Psyche gleichermaßen: Erlernen Sie, wie Ihr Körper durch die Übungen beweglicher und kräftiger, die Gesundheit gefördert und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens erzielt werden kann. In den Kursen steht die Vermittlung von leicht ausführbaren Körperübungen in Verbindung mit Entspannungs- und Meditationselementen im Vordergrund. Theoretische Hintergrundinformationen und ein allgemeiner Erfahrungsaustausch runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.



NR6200

Elke Jarius-Beem

do 13x, 19:00 - 20:30 Uhr
03.09. - 10.12. / 26 Ustd
Gymnastikhalle des MSV Duisburg,
Bahnhofstr. 102-104, **Meiderich**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



WR6201

**Für Neulinge und Fortgeschrittene
Sabine Holla**

mi 13x, 18:45 - 20:15 Uhr
02.09. - 09.12. / 26 Ustd
Leif Bosch Rehasport & Gesundheitszentrum,
Halener Str. 78, **Homburg**
97,50 EUR (erm.: 80/62/42)



MR6203

Nicole Kilicli

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr
07.09. - 14.12. / 26 Ustd
Akademie für Wissenschaft und Technik,
Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



MR6204

Sabine Holla

mo 13x, 10:00 - 11:30 Uhr
31.08. - 07.12. / 26 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



MR6205

Gabriele Lindner

do 11x, 17:30 - 19:00 Uhr
03.09. - 03.12. / 22 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



MR6206

Ilona Seifert

mo 11x, 16:15 - 17:45 Uhr
07.09. - 30.11. / 22 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



SR6207

Nicole Kilicli

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr
02.09. - 09.12. / 26 Ustd
Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
Großenbaum
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)
Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



Flow Yoga

Für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene

Der five Dimensional Flow, kreiert von Simon Borg-Olivier, setzt auf eine sanfte Mobilisierung des Körpers, ohne ihn zu überfordern.

Die Stunden starten mit einem Ankommen im eigenen Körper: raus aus dem Kopf, rein ins Fühlen.

Sanfte, fließende Bewegungen, inspiriert aus Yoga, Physiotherapie und Kampfsportelementen bringen Körper und Geist in Einklang.

Erreichen Sie natürliche Stärke, Beweglichkeit und innere Ruhe - ohne übermäßige Anspannung, Überdehnung oder übermäßiges Atmen.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

SR6210

Verena Singer

mo 10x, 20:00 - 21:30 Uhr

21.09. - 21.12. / 20 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde, Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

56 EUR (erm.: 42/28/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



Yoga 50+

Gesund älter werden und fit bleiben! In diesem speziellen Kurs für die ältere Generation werden die Körperübungen und Atemtechniken sanft ausgeführt, sodass die Teilnehmenden ihren Möglichkeiten entsprechend praktizieren können.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, eine Iso-Matte und ein Sitzkissen mitbringen.

WR6211

Angela Mand

fr 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

Noch nicht bekannt, ,

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

Es besteht keine Möglichkeit zu duschen oder sich umzuziehen.



NR6212

Cornelia Zingler

di 12x, 17:30 - 19:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 24 Ustd

Sporthalle Beckersloh, Gymnastikraum,

Beckersloh 13, **Walsum**

67 EUR (erm.: 51/34/17)



MZ6213

Kerstin Werth

di 8x, 14:45 - 16:15 Uhr

01.09. - 03.11. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitt

45 EUR (erm.: 34/23/17)



Kundalini Yoga

Kundalini Yoga - bewusst bewegen, tief entspannen

Kundalini Yoga verbindet Atmung, Bewegung, Haltung, Mudras und Mantras zu einer ganzheitlichen Praxis. Die Übungen wirken körperlich und mental, fördern Achtsamkeit und lösen Spannungen. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen und neue Klarheit zu gewinnen - unabhängig von körperlicher Fitness. Übungen können auch auf dem Stuhl durchgeführt werden. Nach einer intensiven Übungsreihe folgt eine geführte Tiefenentspannung mit Musik. Perfekt für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

MZ6215

Workshop

Anja Kosboth

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

08. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitt

23 EUR (erm.: 18/17/17)



MZ6216

Workshop

Anja Kosboth

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

12. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

23 EUR (erm.: 18/17/17)



« Bitte beachten Sie auch „Breathwalk“:
MZ6130 und MZ6131

Kundalini Yoga bei Neurodiversität

Mehr Fokus, weniger Stress, endlich zur Ruhe kommen. Dieser speziell entwickelte Kurs unterstützt Sie dabei, Ihr Nervensystem zu stabilisieren, Reizüberflutung zu reduzieren und neue Energie zu gewinnen.

Dieses Konzept ist gut geeignet für Menschen mit Neurodiversität.

Es erwarten Sie effektive Übungen aus dem Kundalini Yoga: Kombinationen aus Bewegung, Atem und Meditation, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Gehen Sie Ihren Weg zu mehr Balance, Klarheit und innerer Stärke!

Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee).



MZ6217

Workshop

Anja Kosboth

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

11. Oktober / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

23 EUR (erm.: 18/17/17)



After-Work-Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge und Fortgeschrittene, die nach der Arbeit noch etwas Gutes für ihren Körper und den Geist tun möchten.

Der „moderne Mensch“ verbringt viel Zeit sitzend. Dadurch schleichen sich Fehlhaltungen ein und Muskeln verkürzen. Rückenschmerzen und Fehlhaltungen sind die Folge.

Wir mobilisieren in diesem Kurs ganz sanft die Wirbelsäule, aktivieren den gesamten Körper, richten aber ein besonderes Augenmerk auf den Rücken sowie den Schulter- und Nackenbereich.

Mit gezielten Übungen lockern wir die verspannte Muskulatur und gelangen so allmählich wieder zu mehr Beweglichkeit.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

SZ6220

Verena Singer

mo 10x, 18:15 - 19:45 Uhr

31.08. - 21.12. / 20 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

56 EUR (erm.: 42/28/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



Entdecken Sie den hilfreichen vhs-Kursfinder und die vhs.cloud!

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



Rücken-Yoga

Ihr Rücken ist verspannt, Sie leiden unter Rückenbeschwerden und möchten Ihrem Körper etwas Gutes tun? Mit Rücken-Yoga können belastete Strukturen entspannt und gelöst und zugleich stabilisierende Muskeln aktiviert werden. Wir werden dabei sehr sanft und achtsam praktizieren, so dass der Fokus hier auf dem Lösen von Verspannungen liegt. Zudem werden wir die Asanas so abwandeln, dass sie rückengerecht durchgeführt werden können.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine eigene Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

NR6221

Claudia Knippert

mo 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

31.08. - 07.12. / 13 Ustd.

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,
Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



SZ6222

Gundula Jung

mi 6x, 17:00 - 18:30 Uhr

23.09. - 11.11. / 12 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**
33,50 EUR (erm.: 26/17/17)
Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



MZ6223

Oksana Pisapia

do 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



MZ6224

Oksana Pisapia

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

07.09. - 14.12. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,
Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Fitness Yoga

Wem das 'normale' Yoga zu langsam oder nicht anstrengend genug ist, kann sich hier auspowern. Fitness Yoga wird im Stil des dynamischen Vinyasa Yoga unterrichtet. Durch das intensive Training wird neben der Muskulatur auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Körperspannung wird verbessert und die gesamte Figur gestrafft.

Bitte zwei Stunden vorher nichts essen und Sportkleidung, Handtuch, Yogamatte, Decke sowie ausreichend Mineralwasser mitbringen.



MZ6225

Für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen und für Fortgeschrittene
Sylvia Voigt

mo 13x, 20:00 - 21:30 Uhr

07.09. - 14.12. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,
Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



WR6226

Julia Haas

do 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

10.09. - 17.12. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,
Rumeln-Kaldenhausen
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



WR6227

Mingyue Wang

di 13x, 19:45 - 21:15 Uhr

01.09. - 15.12. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,
Rumeln-Kaldenhausen
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Yoga auf und mit dem Stuhl 60+

Sie wollen Yoga ausprobieren, aber trauen sich nicht (mehr) zu, auf der Matte zu üben? Sie wollen Yoga praktizieren, haben aber körperliche Einschränkungen? Hier ist Ihr Yoga-Kurs!

In diesem Kurs werden einfache Yoga-Übungen auf und mit dem Stuhl durchgeführt - individuell angepasst an Ihre Möglichkeiten. Sie können zur Ruhe kommen, neue Energie für den Alltag tanken und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Atemübungen, Traumreisen aus dem autogenen Training und Elemente der progressiven Muskelrelaxation ergänzen die Yoga-Einheiten.

Mitzubringen sind: warme Socken bzw. Hallenschuhe, Handtuch, Decke und ein Sitzkissen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

MZ6230

Helga Schwittei

di 13x, 10:00 - 11:00 Uhr

01.09. - 22.12. / 13 Zstd

VHS Königstraße, Königsstr. 47, **Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



MZ6231

Ilona Seifert

mi 11x, 10:00 - 11:30 Uhr

09.09. - 02.12. / 22 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

61,50 EUR (erm.: 47/31/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



Yoga für Frauen in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind oft geprägt von starken körperlichen und auch psychischen Veränderungen, die einhergehen können mit Bewegungseinschränkungen, Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen und wechselnder Fitness.

Yoga bietet in dieser interessanten, aber auch fordernden Lebensphase Unterstützung und

Begleitung, trägt zur Stressreduktion, zur körperlichen Gesundheit und zur emotionalen Balance bei. Die Körperübungen können von den Teilnehmerinnen individuell angepasst werden. Je nach Befinden und Tagesform ist es möglich, mehr im Stehen, Sitzen oder Liegen zu üben.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, warme Socken, Getränk.

MZ6232

Cornelia Zingler

fr 13x, 15:30 - 17:00 Uhr

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Form des Yoga, die sich auf das Halten von Asanas (Körperhaltungen) über längere Zeiträume konzentriert. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Dehnungen Ihre Flexibilität und innere Ruhe fördern können. Der Workshop richtet sich an alle Erfahrungsstufen.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, warme Socken, Getränk.

MZ6233

Workshop

Gabriele Hanel

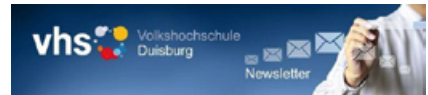
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

05. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

23 EUR (erm.: 18/17/17)



**Abonnieren Sie
den Newsletter
der VHS Duisburg**



Mit Yin Yoga hormonelle Störungen lindern

Wer kennt sie nicht? Hormon-Dysbalancen wie Menstruationsbeschwerden, Endometriose, Hitzewallungen, aber auch Schlafstörungen oder Gelenkschmerzen. Die tiefen und langen Dehnungen im Yinyoga wirken auf das Nervensystem beruhigend, weil sie unseren Parasympathikus aktivieren. Dieser „Ruhe“- oder „Regenerations-Nerv“ reguliert unseren Stoffwechsel und die hormonelle Balance: mit Yin Yoga werden Stresshormone reduziert und die Produktion von Serotonin („Glückshormon“) und Melatonin („Schlafhormon“) gefördert, gleichzeitig werden zudem Endorphine (körpereigene Opioide) ausgeschüttet. Wer regelmäßige Yin Yoga praktiziert, aktiviert sozusagen seine körpereigene Apotheke und kann viele Beschwerden dauerhaft lindern.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, warme Socken, Getränk.

MZ6234

Workshop

Gabriele Haneld

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

23 EUR (erm.: 18/17/17)



Yin Yoga am Donnerstagabend – entspannt ins Wochenende

Wohlfühlen, relaxen: sanftes Abend-Yoga für gelöste Faszien und mehr Beweglichkeit. Dieser 90-minütige Yin Yoga Kurs am Abend bietet den idealen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag - genau richtig, um bewusst herunterzufahren und entspannt ins Wochenende überzuleiten.

Durch ruhige, länger gehaltene Dehnungen werden besonders die Faszien angesprochen, was zu einer spürbaren Entlastung in Nacken, Schultern und Rücken führt.

Das Abend-Yoga ist als Yoga zum „Ankommen“ konzipiert: Lassen Sie den Alltag los,

um den eigenen Ausgleich zu finden und Schritt für Schritt in eine totale Entspannung zu gleiten. Atemgeführte Übungen und Elemente aus dem Autogenen Training unterstützen die Regeneration und schaffen ein Gefühl von Geborgenheit für Ihr Nervensystem sowie innere Ruhe.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk.

SZ6235

Claudia Martin-Esch

do 7x, 18:30 - 20:00 Uhr

03.09. - 15.10. / 14 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 30 a, **Buchholz**

39 EUR (erm.: 30/20/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



SZ6236

Claudia Martin-Esch

do 5x, 18:30 - 20:00 Uhr

05.11. - 10.12. / 10 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,

Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

28 EUR (erm.: 21/17/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



Workshop für Frauen: Yoga, Meditation, Entspannung

Mit sanften Übungen aus dem Yoga, verschiedenen Entspannungstechniken und Meditation können Sie in diesem Workshop zu innerer Ruhe und Klarheit finden. Lernen Sie, Ihrem Gefühl zu vertrauen und entdecken Sie Ihre Weiblichkeit. Spüren Sie sich selbstbewusst und erwecken Sie Ihre Stärken. Unterstützend wirken Gespräche und Austausch, sofern Sie das möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine eigene Yoga- oder Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen und Getränke mitbringen.

MR6240

Gabriele Lindner

Samstag, 10:00 - 13:45 Uhr

10. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

30 EUR (erm.: 23/17/17)



Workshop mit Musik: Yoga, Meditation, Entspannung

Die Yogalehrerin Gabriele Lindner und der Musiker Birdy Steppuhn verbinden in diesem Workshop Meditation und sanfte Bewegungen mit den schwebenden Klängen der RAV Drum.

Genießen Sie zwei Stunden Entspannung und finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine eigene Yoga- oder Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen und Getränke mitbringen.

MR6241

**Gabriele Lindner,
Frank Bird Steppuhn**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

12. Dezember / 2 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

26 EUR (erm.: 20/17/17)



Yogilates

Dieser Yogilates-Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv Zeit für Ihren Körper zu nehmen und ihn bewusst zu stärken und zu mobilisieren.

Durch die Kombination aus stabilisierenden Pilates-Übungen und fließenden Yoga-Sequenzen wird insbesondere die Tiefenmuskulatur aktiviert, Haltung und Beweglichkeit werden verbessert. Gleichzeitig unterstützen Atemübungen und Entspannungsphasen dabei, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

Der Workshop ist abwechslungsreich aufgebaut und beinhaltet sowohl dynamische als auch ruhige Elemente. So entsteht ein ausgewogenes Zusammenspiel aus Aktivität und Regeneration.

Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen, ein Handtuch, evt. eine Decke und ein Kissen.

MZ6280

Workshop

Nicole Kilici

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

08. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

25 EUR (erm.: 19/17/17)



NR6281

Workshop

Nicole Kilici

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. November / 4 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



**Werden Sie
Kursleiterin/Kursleiter
an der
Volkshochschule
Duisburg!**

Sie

- sind fachlich qualifiziert und kompetent?
- möchten Ihr Wissen weitergeben?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

Dann sollten wir uns kennenlernen!

Nehmen Sie Kontakt zur entsprechenden Fachbereichs-/Regionalleitung auf.
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

Qigong, Taiji, Meditation

Qigong

Bildung für Körper und Geist: Die Kombination von langsamen, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu sammeln. Die Übungssysteme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit sich selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag. Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit, doch baut dieser Kurs auf Qigong-Grundkenntnissen auf.

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit dünner Sohle tragen mitbringen!

MZ6300

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger

Thomas Blume

mi 13x, 19:15 - 20:45 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



MZ6301

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Thomas Blume

mi 13x, 09:30 - 11:00 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



SZ6302

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Thomas Blume

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



NR6304

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger

Anne Jäger

di 10x, 18:30 - 20:00 Uhr

22.09. - 15.12. / 20 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholtz-Rahm-Straße 16, **Walsum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



NR6305

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger

Anne Jäger

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr

11. Oktober / 2 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

15 EUR



NR6306

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger

Anne Jäger

mo 7x, 18:30 - 20:00 Uhr

02.11. - 14.12. / 14 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

45 EUR (erm.: 34/23/17)



Qigong für die Wirbelsäule

Qigong ist eine wunderbare Möglichkeit, die Geschmeidigkeit Ihrer Wirbelsäule durch sanfte, fließende und weiche Bewegungen zu fördern. In diesem Seminar lernen Sie Qigong-Körperhaltungsprinzipien, Grundtechniken und Basisübungen des Chan Mi Qigong kennen. Bei den Basisübungen wiederholen wir verschiedene Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule, wie zum Beispiel die Wellenbewegungen, die Pendelbewegung und die Drehbewegung, sowie eine freie Kombinationsbewegung. Indem Sie achtsam die einzelnen Bereiche Ihrer Wirbelsäule in diesen Bewegungen wahrnehmen, können Sie die energetische Durchlässigkeit und Beweglichkeit verbessern.

Die Übungen werden langsam und entspannt ausgeführt und sorgen so für ein angenehmes Körpergefühl und die Beruhigung Ihres Geistes.

Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe mitbringen.

MZ6307

Workshop

**Für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen und Fortgeschrittene**
Thomas Blume

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

14. November / 8 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
Großenbaum

46 EUR (erm.: 35/23/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum.



den Donner zeigt (das Fächeröffnen), beeindrucken Zuschauer und Übende. In den fließenden Bewegungen lernen wir zu unserer inneren Harmonie zurückzufinden. Die Energieentladung lässt uns unsere erdverbundene Kraft spüren. Grundübungen mit und ohne Fächer unterstützen die Formarbeit. Fächer werden gestellt.

Taiji Quan

Taiji Quan ist eine aus China stammende Methode zur Verbesserung der Gesundheit. Durch die Einheit von Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen werden Körper und Geist gleichermaßen angesprochen. Regelmäßiges Praktizieren führt zu Kräftigung der Muskulatur, zu Entspannung und gesteigertem Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit dünner Sohle tragen mitbringen!

MZ6320

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
und Fortgeschrittene**

Thomas Blume

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

08.09. - 15.12. / 26 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



WR6321

Für Anfängerinnen und Anfänger
Bettina Gärtner

di 13x, 18:15 - 19:45 Uhr

08.09. - 22.12. / 26 Ustd

GG5 Borgschenhof, Turnhalle,
Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



MZ6322

Thomas Blume

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

28. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

32 EUR (erm.: 24/17/17)



ZEN – Meditation

"Zazen", die klassische japanische Sitzmeditation, ist ein Weg zur Erfahrung des wahren Selbst. In diesem Workshop wird die Zen-Meditation nach der Soto-Tradition im Sitzen und Gehen praktiziert. Die Schwerpunkte liegen auf Körperhaltung, Atmung und Erfahrung der Stille. Bei körperlichen Einschränkungen ist auch das Sitzen auf einem Stuhl möglich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und (falls vorhanden) ein Meditations- oder Yogakissen mit.

Wind und Donner – Einführung in das Fächer-Taiji

Eine der schönsten Übungsmethoden des Taiji ist wohl das Spiel mit dem Fächer. Der anmutige Tanz mit dem Wind und die plötzliche innere Energieentfaltung, die sich durch

MZ6330

Kolja Mendl

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

26. September / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

25 EUR (erm.: 19/17/17)



Meditatives Singen

Entspannung über die Stimme: Die Stimme ist unser ureigenes 'Musikinstrument' und wirkt durch die Schwingung der Töne beruhigend und harmonisierend. Durch die vertiefte Atmung wird zudem das Immunsystem gestärkt. Um diese positiven Wirkungen zu nutzen, steht das gemeinsame Singen meditativer Lieder aus verschiedenen Kulturen im Zentrum dieses Seminars. Einfache afrikanische, indianische, hebräische und deutsche Lieder, wie auch indische Mantras werden gesungen. Ebenfalls fließen kleine Passagen mit freiem Tönen ein. Vorbereitende Atem- und Körperübungen sowie einfache Kreistänze ergänzen das Programm. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Legere, lockere Kleidung ist hilfreich sowie dicke Socken oder Hausschuhe.

MZ6388

Schnupper-Workshop

Annette Buermann

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

11. Oktober / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

23 EUR (erm.: 18/17/17)



SZ6389

Kurs

Annette Buermann

mi 4x, 18:00 - 19:30 Uhr

04.11. - 25.11. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

35 EUR (erm.: 27/18/17)



Waldbaden: Regeneration in der Natur

Shinrin-Yoku - das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre - wirkt wie ein Gegenmittel zur schnellen Welt. Nicht Leistung zählt, sondern langsames, sinnliches Erleben. Der Kurs verbindet Tradition und Forschung: Warum Waldbaden bei Stress, Bluthochdruck und Schlafproblemen hilft, wie Baumduftstoffe das Immunsystem stärken und weshalb wir in 90 Minuten oft nur wenige hundert Meter

gehen. Sinnesübungen schärfen die Wahrnehmung, lassen feine Geräusche hörbar und Texturen spürbar werden. Für alle geeignet, die eine digitale Pause suchen und Natur fundiert erleben möchten. Bei Starkregen kann die Veranstaltung kurzfristig entfallen. Kontakt zur Kursleitung: 0157-52751719.

Bitte wetterfeste, warme Kleidung, Sitzunterlage, Verpflegung und Neugier mitbringen. Normal festes Schuhwerk ist ausreichend.

MZ6391

Martina Dude

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

19. September / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße

(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

20 EUR



MZ6392

Martina Dude

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

10. Oktober / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße

(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

20 EUR



Gesundheits- orientierte Bewegungsverfahren

Wichtige Information:

Die nachfolgenden Kurse richten sich an gesunde Personen und ersetzen keine Therapie oder individuelle Physiotherapie. Wir bitten Sie daher, im Zweifelsfall Ihren Arzt / Ihre Ärztin zu befragen.

Pilates

Mit Pilates erlernen Sie ein höchst effektives Übungsprogramm, das im Einklang von Körper und Geist mit Hilfe von sechs Grundprinzipien (Atmung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision und dem Körperzentrum-Powerhouse) zu einer besseren Körperhaltung, straffen und schlanken Muskeln, verbessertem Körperbewusstsein und zu Ausgeglichenheit und Entspannung

führt. Bei regelmäßigem Training werden auch Muskelverspannungen reduziert und es fördert ebenso die Leistungsfähigkeit in anderen Fitness- bzw. Sportarten. **Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen.**

MZ6401

Kurs

Nicole Kilidi

mo 13x, 11:45 - 12:45 Uhr

31.08. - 07.12. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

49 EUR (erm.: 37/25/17)



MZ6402

Kurs

Natascha Höh

fr 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



MZ6404

Schnupper-Workshop

Melanie Röder

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

19. September / 2,33 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

21 EUR (erm.: 17/17/17)



NR6405

Schnupper-Workshop

Nicole Kilidi

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

14. November / 4 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholtz-Rahm-Straße 16, **Walsum**

25 EUR (erm.: 19/17/17)



Pilates 50+

Die Zeit ist „reif“, um mit einem sanften, aber sehr wirkungsvollen Training den Körper neu zu entdecken und zu stärken. Gemeinsam, jedoch jeder in seinem individuellen Leistungsbereich, soll dieses Ziel durch die mit viel Aufmerksamkeit durchzuführenden Übungen erreicht werden. Der Kurs richtet sich an alle „Junggebliebenen“ ab 50, die mit Spaß wieder etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit tun wollen. **Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen.**

MZ6406

Kurs

Natascha Höh

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



« Bitte beachten Sie auch „Yogilates“ unter MZ6280 und NR6281

Beweglichkeit und Koordination für Seniorinnen und Senioren

Eine gute Beweglichkeit aller Gelenke, einschließlich der Wirbelsäule, ist auch im fortgeschrittenen Alter wichtig. Dadurch werden zahlreiche Alltagsbewegungen erleichtert und es wird Schmerzen vorgebeugt. Durch ein angepasstes Koordinationstraining werden Geist und Körper gefordert, Bewegungen werden harmonischer und geschmeidiger und können mit weniger Anstrengung ausgeführt werden. Schon bald werden Sie die Verbesserungen im Alltag spüren! Der Kurs ist auch geeignet für bewegungseingeschränkte Personen. Der Zugang zum Kursraum ist barrierefrei möglich.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.



MZ6407

Wibke Müller

do 13x, 16:00 - 17:00 Uhr

03.09. - 10.12. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

49 EUR (erm.: 37/25/17)



Einführung in die Wirbelsäulenschonungymnastik

Ziel des Kurses ist es, durch Übungen die rumpfstabilisierende Muskulatur zu kräftigen, um effizient größeren Beschwerden vorzubeugen. Die Übungen werden langsam und bewusst durchgeführt. Außerdem soll die verkrampte und zur Verkürzung neigende Muskulatur durch dehnende Übungen entlastet werden. Am Ende der Stunde steht eine Entspannungsphase. Hinweise auf ein rückengerechtes Alltagsverhalten runden das Programm ab.

MR6409

Helga Schwittei

di 13x, 17:15 - 18:15 Uhr

01.09. - 15.12. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

49 EUR (erm.: 37/25/17)



Einführung in die Wirbelsäulengymnastik

Das Kursangebot richtet sich an Personen, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten oder bei bestehenden Beschwerden Linderung suchen. Es werden Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke und zur Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen erarbeitet. Die Übungen sind so aufeinander abgestimmt, dass alle Teilnehmenden nach individuellen Bedürfnissen gefördert werden. Elemente aus verschiedenen Entspannungsverfahren ergänzen das Training. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden theoretisch-praktische Anleitungen zu wirbelsäulengerechtem Verhalten im beruflichen und häuslichen Alltag.

Bitte Decke oder Matte sowie Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.



MR6410

Helga Schwittei

do 13x, 17:00 - 18:30 Uhr

10.09. - 17.12. / 26 Ustd

Bismarckstraße, Turnhalle, Bismarckstraße 69,

Neudorf

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



« **Bitte beachten Sie auch „Feldenkrais“ MZ6101 bis MZ6106**

Bauch, Beine, Po

Training für den Bauch, die Beine und den Po - nicht nur ein Frauenthema! In diesem Kurs trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung und Ihrer Fitness entsprechend die Problemzonen. Dabei wird nicht nur der Körper geformt, sondern auch die allgemeine Fitness, die Beweglichkeit und die Haltung werden verbessert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen können individuell angepasst werden. Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.



MZ6413

N.N.

fr 13x, 15:30 - 17:00 Uhr

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Bodypower – Ganzkörpertraining

Der Kurs bietet zur Verbesserung von Kondition und Koordination eine ausgewogene Mischung aus Herz - Kreislauftraining - mit

Step-Aerobic-Choreografien (ohne Stufenerhöhung) - an. Effektives Ganzkörpertraining, Dehnungs- und Entspannungsübungen rund den Kurs ab.

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.



WR6444

Andrea Krämer

do 18x, 17:30 - 19:00 Uhr

03.09. - 28.01. / 36 Ustd

Kultur- und Freizeitzentrum Rheinhausen,
Turnhalle, Schwarzenberger Straße 147,

Rheinhausen

98 EUR (erm.: 74/49/20)



Moderne rhythmische Gymnastikformen

"B.O.P." – Gymnastik

Bauch-Oberschenkel-Po-Gymnastik ist ein Übungsprogramm zur Stärkung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Es beinhaltet Aufwärmübungen, Stretching, leichte, konditionelle Elemente aus dem Aerobic und eine Entspannungsphase. Diese ganzheitlich ausgerichtete Gymnastikform verhilft zu einer allgemeinen Verbesserung der Fitness und unterstützt den Fettabbau.

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

WR6504

In Kooperation mit dem OSC Rheinhausen

Astrid Meier

di 13x, 20:00 - 21:00 Uhr

01.09. - 15.12. / 17,33 Ustd

OSC Sportwelt, Gartenstr. 9, **Rheinhausen**

75 EUR (erm.: 63/51/43)



NR6505

Nur Frauen

Berit Aydin

do 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

03.09. - 10.12. / 13 ZStd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Bodyshaping

Der Kurs beinhaltet die Kräftigung und Straffung der Muskulatur, speziell in den Problemzonen. Die ausgewählten funktionsgymnastischen Kraftübungen sollen Muskel- und Gewebeschwächen sowie Haltungsfehler beseitigen und den Abbau der körpereigenen Fettreserven unterstützen. Der Aufwärmteil erfolgt über einfache Schrittfolgen, wobei immer ein Fuß den Boden berührt. Daher ist dieser Kurs auch für Personen mit leichteren Wirbelsäulen- oder Knieproblemen im Rahmen allgemeiner Sporttauglichkeit geeignet.

Bitte hallengeeignete Sportschuhe und eine Iso-Gymnastikmatte mitbringen.



WR6515

Elke Saborowski

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

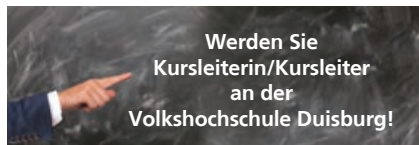
08.09. - 12.01. / 26 Ustd

Noch nicht bekannt

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Werden Sie
Kursleiterin/Kursleiter
an der
Volkshochschule Duisburg!



Bewegung, Rhythmus und Tanz

Erleben Sie eine „Aus-Zeit“ mit Freude an Bewegung, Rhythmus und Tanz, die Sie beschwingt und gut gelaunt verlassen werden. Sie tanzen Kreistänze aus aller Welt und fitness-steigernde Choreographien (Linedance nach verschiedenen Rhythmen wie z.B. Tango, Flamenco, Reggaeton und Samba). Tanzen ist extrem gesund, da es den Stoffwechsel anregt, den Herzmuskel trainiert und langfristig die Muskelkraft und das Immunsystem stärkt. Durch das Erlernen neuer Bewegungen wird das Gedächtnis gefördert, die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Gelenken verbessert. Alle Übungen sind geeignet, Lebensfreude zu wecken und das psychische Wohlbefinden zu erhalten. So schaffen wir gemeinsam einen Ort, an dem sich Menschen unterschiedlichster Art begegnen können.

Bitte Sportbekleidung mitbringen.



MZ6555

Jürgen Ambros

di 13x, 10:30 - 12:00 Uhr

01.09. - 08.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



« **Bitte beachten Sie auch die Angebote zu den Tanzkursen unter den mit 27 beginnenden Nummern.**

Zumba®-Fitness

Zumba®-Fitness ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Fitness tun wollen, aber nicht auf den Spaß verzichten möchten. Es handelt sich um ein Kardio-Training mit Fitnessanteil zu lateinamerikanischen und anderen Rhythmen. Zumba®-Fitness bietet ein ganzheitliches Training des Körpers. Wer Spaß an der Bewegung hat und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Eine tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Mit dem Erklängen der rhythmischen Musik bewegen sich die Beine wie von selbst. Das Workout basiert auf dem Prinzip 'Join the Party'

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Ressourcen für Alltag und Beruf!

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.



SZ6572

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Tanja Schmidt

di 13x, 17:45 - 18:45 Uhr

01.09. - 08.12. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

49 EUR (erm.: 37/25/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum und keine Duschen.



NR6573

Mona Lisa Madeja

mi 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

02.09. - 09.12. / 13 Zstd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Schulte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



NR6574

Mona Lisa Madeja

mo 8x, 18:30 - 19:30 Uhr
28.09. - 30.11. / 8 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,
Marxloh

30 EUR (erm.: 23/17/17)



SZ6575

**Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
und Fortgeschrittene**

**Anja Okoniewski,
Victor Börgers**

mo 13x

18:00 - 19:00 Uhr

31.08. - 07.12. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
Großenbaum

49 EUR (erm.: 37/25/17)

Es gibt vor Ort keinen Umkleideraum
und keine Duschen.



MZ6576

Julia Tsourakis

mo 7x, 20:00 - 21:00 Uhr

02.11. - 14.12. / 7 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

26,50 EUR (erm.: 20/17/17)



MZ6577

Mona Lisa Madeja

di 13x

20:00 - 21:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 13 Zstd

Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



WR6578

Simone Cirkel

do 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

03.09. - 10.12. / 17,33 Ustd

Turnhalle Ottoschule, Ottostraße 123, **Homburg**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



MZ6579

Sommerkurs

Julia Tsourakis

mo 6x, 20:00 - 21:00 Uhr

07.09. - 12.10. / 6 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

23 EUR (erm.: 18/17/17)



Step Aerobic „Step by Step“ Für Anfängerinnen und Anfänger

In diesem Kurs erlernen Sie schrittweise und in angemessenem Tempo die Grundschritte der Step-Aerobic. Haben Sie Freude an der Bewegung zur Musik und möchten Ihre Fitness steigern oder erhalten? Dann sind Sie hier richtig! Auch Koordination und Gleichgewichtssinn werden in diesem Kurs geschult. Wem das Step-Brett zu hoch erscheint, der kann alle Schritte auch auf dem Boden durchführen. In diesem Kurs können alle mitmachen, unabhängig vom Alter!

**Bitte Sportkleidung und feste Hallen-
Sportschuhe mit heller Sohle (keine
Gymnastikschuhe) mitbringen.**

MZ6580

Rene Seidel

do 5x, 08:45 - 09:45 Uhr

08.10. - 19.11. / 5 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

19 EUR (erm.: 17/17/17)



MZ6581

Rene Seidel

mi 9x, 18:00 - 19:00 Uhr

23.09. - 09.12. / 9 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

34 EUR (erm.: 26/17/17)



vhs Volkshochschule
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:
www.vhs-duisburg.de



Fitness

Schwitzbox: Bodyweight Training

Das effektivste Workout-Tool ist unser Körper. Bodyweight Training besteht aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kommt ohne Geräte aus. Es verbessert die Fitness, fördert Kraft und Definition, aber auch Ausdauer, Koordination und die Balance. Lernen Sie, wie Sie Ihren Körper mit Bodyweight Training ideal auf alltägliche Belastungen vorbereiten können.

Angesprochen werden Neulinge und Fortgeschrittene, die abnehmen und/oder ihre Kraft und Ausdauer steigern wollen.

MR6604

Anke Heisel

fr 13x, 18:45 - 20:15 Uhr

04.09. - 11.12. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,
Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Fit und schlank

Dieses Training fordert, aber überfordert Sie nicht!

Wir feiern die Vielfalt der Bewegungsformen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gleichermaßen trainiert. Neben der Kraft arbeiten wir gezielt an Kraftausdauer, Balance und Körperkontrolle - für eine ganzheitliche Verbesserung Ihrer Fitness. Die raffinierte Mischung aus Fatburner-Übungen zur Fettverbrennung und Muskeltoning für eine straffe Silhouette macht dieses Workout besonders effektiv. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, die Kalorien schmelzen und Ihre Muskulatur wird definiert. Ihre Figur wird es Ihnen danken!



MR6605

Anke Heisel

mi 13x, 18:30 - 20:00 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle, Eingang
Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



« **Bitte beachten Sie auch SZ6125: Bewegungs- und Ernährungsberatung für Adipöse**

Fit und entspannt in den Feierabend

Fit und entspannt in den Feierabend!

Lassen Sie den Arbeitstag aktiv hinter sich und starten Sie entspannt in Ihre Freizeit.

Ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Programm, kombiniert mit Kraft-Workout und Functional Fitness-Elementen, sorgt für wohlige Entspannung nach gezielter Belastung. Durch die harmonische Verbindung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit - für mehr Energie im Job und in der Freizeit.

Fit für die Freizeit, fit für den Job - mit Spaß und Bewegung!

MR6609

Anke Heisel

mi 13x, 20:15 - 21:45 Uhr

02.09. - 09.12. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle, Eingang
Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Sport für Adipöse

Übergewicht? BMI zu hoch? Der Bauch soll schlanker werden? In diesem Kurs geht es vor allem um Herz-Kreislauf-Training und Muskelaufbau unter Gleichgesinnten, aber auch um Ernährung und um gegenseitige Motivation. Gemeinsam fällt das Abnehmen leichter! Je mehr Sie sich Ihrem Normalgewicht annähern, umso höher wird Ihre Lebensqualität werden. Das Selbstbewusstsein steigt mit jedem verlorenen Kilogramm!

WZ6611

Elke Saborowski

mi 11x, 19:15 - 20:45 Uhr
02.09. - 02.12. / 22 Ustd
GGG Borgschenhof, Turnhalle,
Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**
61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



« **Bitte beachten Sie auch SZ6125: Bewegungs- und Ernährungsberatung für Adipöse und MZ6612: Bewegung für Bewegungsungewohnte**

Bewegung für Bewegungsungewohnte ... oder Sport für Sportmuffel

Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Das sagen zumindest alle, die schon sportlich sind. Aber wie startet man, wenn allein der Gedanke an Sport schon für erhöhten Puls sorgt? Dieser Kurs richtet sich an Bewegungsungewohnte und echte Sportmuffel und bringt Sie Schritt für Schritt in Schwung. Leichte Aufwärmübungen, einfache Schrittfolgen zu Musik, Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie kurze Entspannungseinheiten sorgen für Abwechslung. Der Spaß an der Bewegung steht dabei immer im Mittelpunkt.

Alle Übungen lassen sich auch zwischen den Kursterminen problemlos zu Hause durchführen. So bleiben Sie im Training und können sich nach und nach steigern.

Bitte Sportkleidung; Hallenschuhe, Iso- oder Yogamatte, Getränk mitbringen.

MZ6612

Rene Seidel

do 9x, 20:00 - 21:00 Uhr
27.09. - 10.12. / 9 Zstd
Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
34 EUR (erm.: 26/17/17)



« **Bitte beachten Sie auch MZ6580 und MZ6581: „Step by Step“**

Walking „light“

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine behutsame Einführung in den o. g. Ausdauersport. Die Veranstaltung ist besonders für bewegungsungewohnte und übergewichtige Personen ausgerichtet. Für die Kursteilnahme ist Sportgesundheit Voraussetzung. Als Ausrüstung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen! Es wird bei jedem Wetter gelaufen; bitte entsprechende Bekleidung vorsehen. Es bestehen keine Umkleidemöglichkeiten.

NZ6623

Frauke Reichow

di 10x, 17:00 - 18:00 Uhr
01.09. - 24.11. / 10 Zstd
Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,
Mattlerstr. 30, **Fahrn**
37,50 EUR (erm.: 29/19/17)



Walking – Mit flotten Schritten zur Fitness

Walking ist ein bewegungskonzentriertes relativ schnelles Gehen, bei dem man bewusst, aber psychisch entspannt den Körper fit macht. Walking ist für alle Altersgruppen geeignet. Mit flotten Schritten wird auf schonende Weise ein positiver Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, das Gefäßsystem der unteren Extremitäten (Venentraining) und die gesamte Muskulatur und die Atmung genommen. Gleichzeitig besteht durch die geringe Belastung der Gelenke, Bänder, Sehnen und der Wirbelsäule ein niedriges Verletzungs- und Überlastungsrisiko. Das Fitnessprogramm wird durch zusätzliche funktionelle Gymnastikübungen abgerundet. Trainiert wird bei jedem Wetter. Als Ausrüstung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!

NR6625

Frauke Reichow

di 10x, 18:00 - 19:00 Uhr
01.09. - 24.11. / 10 Zstd
Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,
Mattlerstr. 30, **Fahrn**
37,50 EUR (erm.: 29/19/17)



Wogging

Wogging ist eine Kombination aus „Gehen“ und „Slow-Jogging“-Phasen. Es wird im Wechsel in einem moderaten Tempo gegangen und in einem kurzen Intervall sehr langsam in sehr kleinen Schritten gejoggt.

Wogging ist somit ein moderates, gelenk-schonendes Intervalltraining bei dem bewegungsgeübte Teilnehmende langsam an das Ausdauertraining herangeführt werden. Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur werden auf schonende Weise trainiert. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob und wie viele Slow-Jogging Phasen sie machen möchten. Es kann jederzeit auch nur „gegangen“ werden.

An die Aufwärmphasen schließen sich die Intervallphasen an.

SZ6628

**Birgit Otten,
Heike Speith**

do 9x, 16:00 - 16:45 Uhr

24.09. - 03.12. / 9 Ustd

Treffpunkt Parkplatz am Ende der Cramer-Klett-Straße /Biegerpark, Huckingen, Cramer-Klett-Str. 105, **Huckingen**

25 EUR (erm.: 19/17/7)



Bewegung im Wasser

Schwimmen lernen

Im flachen Wasser eines Lehrschwimmbeckens werden über den Weg der Wassergewöhnung die schwimmerischen Grundfertigkeiten erlernt. Zunächst stehen die Beherrschung der Brust- und Rückenschwimmtechnik im Vordergrund. Die Kurse wenden sich auch an Schwimmunsichere, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten vertiefen oder auffrischen wollen. Die Teilnehmenden müssen sportgesund sein.

Das Lehrschwimmbecken ist leider aktuell gesperrt. Interessierte können sich unverbindlich in die Warteliste eintragen lassen und werden informiert, sobald der Kurs stattfinden kann.

Neben der üblichen Badekleidung werden rutschfeste Badeschuhe empfohlen.

MR6644

Für Frauen

N.N.

di, 18:00 - 19:00 Uhr

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken, Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



MR6645

Für Frauen

N.N.

do, 15:30 - 16:30 Uhr

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken, Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



MR6646

Für Frauen

N.N.

do, 16:30 - 17:30 Uhr

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken, Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



MR6647

Für Frauen und Männer

N.N.

do, 19:30 - 20:30 Uhr

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken, Kranichstraße 21-25, **Wanheimerort**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



Wassergymnastik

Die Wassergymnastik bietet ein funktionelles Training, das den gesamten Körper einbezieht und für jedes Alter geeignet ist. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und Wirbelsäulenschäden entgegen, sind hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen und bewirken eine umfassende Kräftigung und Lockerung der Muskulatur. Außerdem wirken sie fördernd im Bereich der Atmung und der Abhärtung. Durch die Bewegung im standtiefen Wasser wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems herabgesetzt, was neben einer körperlichen auch zu einer psychischen Entspannung beiträgt. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.

SR6652

Renate Mast

mi 13x, 18:00 - 19:00 Uhr

02.09. - 09.12. / 13 Zstd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**
49 EUR (erm.: 37/25/17)



SR6654

Angelika Föhrding

di 13x, 18:15 - 19:00 Uhr

08.09. - 22.12. / 13 Zstd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**
36 EUR (erm.: 27/18/17)



SR6655

Angelika Föhrding

di 13x, 19:00 - 19:45 Uhr

08.09. - 22.12. / 13 Zstd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**
36 EUR (erm.: 27/18/17)



NR6657

Für Seniorinnen

Zeynep Seslikaya

mo 13x, 17:15 - 18:15 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6658

Für Frauen

Zeynep Seslikaya

mo 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6659

Für Frauen

Zeynep Seslikaya

mo 13x, 19:15 - 20:15 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6661

Für Frauen

Berit Aydin

mo 13x, 17:30 - 18:30 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Zstd

KGS Don Bosco Schule, Lehrschwimmbecken -
Zugang über Herzogstr. Höhe Haus NR 101 und
links liegender Turnhalle, Karlstr. 35, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6662

Für Frauen

Berit Aydin

mo 13x, 18:30 - 19:30 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Zstd

KGS Don Bosco Schule, Lehrschwimmbecken -
Zugang über Herzogstr. Höhe Haus NR 101 und
links liegender Turnhalle, Karlstr. 35, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6663

Für Frauen

Berit Aydin

di 12x, 19:15 - 20:15 Uhr

08.09. - 15.12. / 12 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
44 EUR (erm.: 33/22/17)



NR6665

Für Frauen

Zeynep Seslikaya

mi 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

02.09. - 09.12. / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6666

Für Frauen

Zeynep Seslikaya

mi 13x, 19:15 - 20:15 Uhr

02.09. - 09.12. / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6667

Für Frauen

Beate Eismann

do 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

03.09. - 10.12. / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)



Aquafitness

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Wasser-Fitness-Programm für den gesamten Körper. Bei fetziger Musik wird der gesamte Körper optimal, aber gleichzeitig gelenkschonender als „zu Lande“ belastet.

An erster Stelle steht die körperliche Fitness. Balance, Kraft und Koordination werden geschult, Rumpf, Beine und Arme gleichermaßen trainiert. Hier kommt alles zusammen: Bewegung - Stimmung - Spaß - Gesundheit.

Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.



SR6679

Renate Mast

mi 13x, 19:00 - 20:00 Uhr

02.09. - 09.12. / 13 Ustd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**
49 EUR (erm.: 37/25/17)



NR6680

Für Frauen und Männer

Jessica Oelinger

mo 10x, 19:00 - 19:45 Uhr

07.09. - 07.12. / 10 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
28 EUR (erm.: 21/17/17)



NR6681

Für Frauen und Männer

Simone Fröhlich

mo 13x, 19:45 - 20:30 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6682

Für Frauen und Männer

Simone Fröhlich

mo 13x, 20:30 - 21:15 Uhr

07.09. - 14.12. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6683

Für Frauen

Jessica Oelinger

do 10x, 16:00 - 16:45 Uhr

17.09. - 10.12. / 10 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
28 EUR (erm.: 21/17/17)



NR6684

Für Frauen

Simone Fröhlich

mi 13x, 19:15 - 20:00 Uhr

02.09. - 13.01.2027 / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6685

Für Frauen

Simone Fröhlich

mi 13x, 20:00 - 20:45 Uhr

02.09. - 13.01.2027 / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6686

Für Frauen

Jessica Oelinger

do 10x, 16:45 - 17:30 Uhr

17.09. - 10.12. / 10 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
28 EUR (erm.: 21/17/17)



NR6687

Für Frauen

Jessica Oelinger

do 10x, 17:30 - 18:15 Uhr

17.09. - 10.12. / 10 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
28 EUR (erm.: 21/17/17)



NR6688

Für Frauen

Carmen Schneider

fr 13x, 16:15 - 17:15 Uhr

11.09. - 22.01.2027 / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6689

Für Frauen

Carmen Schneider

fr 13x, 17:15 - 18:15 Uhr

11.09. - 22.01.2027 / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6690

Für Frauen

Carmen Schneider

fr 13x, 18:15 - 19:15 Uhr

11.09. - 22.01.2027 / 13 Zstd

GGs Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

48 EUR (erm.: 36/24/17)



NR6691

Für Frauen

Zeynep Seslikaya

di 12x, 19:00 - 20:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 12 Zstd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

44 EUR (erm.: 33/22/17)



NR6692

Für Frauen

Zeynep Seslikaya

di 12x, 20:00 - 21:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 12 Zstd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

44 EUR (erm.: 33/22/17)



NR6693

Für Frauen

Zeynep Seslikaya

di 12x, 21:00 - 22:00 Uhr

08.09. - 15.12. / 12 Zstd

GGs Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,

Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

44 EUR (erm.: 33/22/17)



Sonstiges

Stand-up-Paddling

In diesem Workshop erlernen Sie die elementaren Stand-up-Paddling-Techniken, bekommen Infos rund um Boards und erhalten Tipps fürs Training sowie zu Paddel-Revieren in der Umgebung. Voraussetzungen sind sehr gute Schwimmfähigkeit sowie die Fähigkeit aus dem Kniesitz problemlos in den Stand zu kommen. Ausrüstung wird gestellt. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtücher, trockene Kleidung zum Umziehen, Sonnenschutz, Getränke und Snack. Auf Grund der hohen Sachkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Bei ungünstiger Witterung kann der Termin kurzfristig verschoben werden, daher bei Anmeldung bitte private Telefon- und Mobilfunknummer sowie Email-Adresse angeben.

Bitte mitbringen: Getränke- Snack - Sportbekleidung und -schuhe (die nass werden dürfen) - Wechselwäsche- Handtücher - Kopfbedeckung -Sonnenschutz-Badesachen - Sonnenbrille mit Halteband.



WR6709

Kim Joel Nabel

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

13. September / 2 Ustd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen, Borgschenweg 43, 47239 Duisburg, Borgschenweg 43,

Rheinhausen

49 EUR



Kajak-Einführungsworkshop in Zusammenarbeit mit dem Kanu- sportverein Duisburg-Wedau e.V.

Der Einstieg in den Kanusport ist in jedem Alter möglich. In diesem Wochenendkurs erlernen Sie das Fahren im Einer-Kajak mit Doppelpaddel. Begonnen wird mit Bootsgewöhnungsübungen und Paddelgrundschlägen. Die praktischen Übungen am ersten Tag finden auf dem Wambachsee statt. Theoretische Informationen zu Material, Ausrüstung und Sicherheitsaspekten ergänzen das Programm. Zum Abschluss des Workshops wird die Sechs-Seen-Platte mit dem Kajak umrundet und erkundet. Die einzige Voraussetzung für diesen Kurs: Sie müssen schwimmen können.

Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke - Sportbekleidung und -schuhe (die nass werden dürfen) - Wechselwäsche - Kopfbedeckung - Badesachen - Sonnenbrille mit Halteband.

SZ6710

Uwe Hoffmann

Fr, 04.09., 18:00 - 20:00 Uhr
Sa, 05.09. und So, 06.09., 10:00 - 15:00 Uhr
14 Ustd
Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,
Wedau
63 EUR (erm.: 53/42/37)



SZ6711

Uwe Hoffmann

Fr, 18.09., 18:00 - 20:00 Uhr
Sa, 19.09. und So, 20.09., 10:00 - 15:00 Uhr
14 Ustd
Kanusportverein Duisburg, Kalkweg 242,
Wedau
63 EUR (erm.: 53/42/37)



Jonglieren lernen beim Jongliermeister (alle Altersgruppen)

Jonglieren lernen - mit Spaß zur Koordination
Jonglieren fördert Koordination, Geschicklichkeit und Konzentration - wichtige Grundlagen für viele Lernprozesse. In diesem Kurs

erlernen Sie Schritt für Schritt das Grundmuster der Jonglage mit 3 Bällen, die sogenannte Kaskade. Beginnend mit einfachen Wurf- und Fangübungen steigern Sie sich individuell bis zu den ersten erfolgreichen Abfolgen. Die Jonglierbälle werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur Neugier und Lust aufs Ausprobieren!



MR6718

Martin Berning

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr
21. November / 2 Ustd
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
16 EUR



MR6719

Martin Berning

Samstag, 11:15 - 12:45 Uhr
21. November / 2 Ustd
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
16 EUR



Kreative Jonglage

Du möchtest jonglieren aber hast keine Lust (mehr) auf starre Technik, unzählige Wiederholungen und Bälle aufheben? Dann bist Du in diesem Workshop genau richtig! Spielerisch und kreativ probieren wir unterschiedlichste Möglichkeiten aus, mit keinem, einem oder mehreren Objekten zu jonglieren. Und hinterher bleibt nur die Frage, ist das noch Jonglage oder einfach Kunst? Für junge Interessierte zwischen 16 und 25 Jahren mit und ohne Jongliererfahrung.

In Kooperation mit dem Bewegten Zentrum e.V.

Bitte in bequemer Sportkleidung und sauberen Hallenschuhen oder rutschfesten Turnschlappchen kommen.

MZ6720**Anna Urban**

Samstag, 14:15 - 16:15 Uhr

26. September / 2,67 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,

Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**

5 EUR

**Bitte in bequemer langer Sportkleidung, kommen. Es wird barfuss geübt.****MZ6722****Anna Urban**

Samstag, 14:15 - 16:15 Uhr

07. November / 2,67 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,

Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**

5 EUR



Hula Hoop-Zirkustricks

Der Hula-Hoop-Reifen kann Fitness, aber er kann auch Zirkus. Wir experimentieren und werden kreativ. Bestandteile des Workshops sind neben klassischem Hooping leichte choreografische Kombinationen aus Tricks, Jonglage und Hula-Hoop. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren.

In Kooperation mit dem Bewegten Zentrum e.V.

Bitte in bequemer Sportkleidung und sauberen Hallenschuhen oder rutschfesten Turnschlappchen kommen. Wer hat, darf einen eigenen Hula-Hoop-Reifen mitbringen. Es sind aber auch Reifen und andere Requisiten vorhanden.

MZ6721**Anna Urban**

Samstag, 14:15 - 16:15 Uhr

10. Oktober / 2,67 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,

Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**

5 EUR



Einstieg in die Luftakrobatik für Neulinge

Der Traum vom Fliegen: Am Trapez, Vertikaltuch und Lufring verlassen wir den Turnhallenboden. Wie bewege ich mich sicher und mit Freude, wenn es in die Luft geht? Einfache Bewegungsabläufe und kleine Tricks in der Luft werden zu Choreografien. In einer Kleingruppe von maximal 8 Teilnehmenden wagen wir uns mit gegenseitige Hilfestellung nach oben. Dieser Workshop richtet sich an Personen zwischen 16 und 25 Jahren auch ohne akrobatische Vorkenntnisse. In Kooperation mit dem Bewegten Zentrum e.V.

Mit dem Rad durch Marxloh und Bruckhausen

Die beiden Tourenleiter zeigen Ihnen den Duisburger Norden. Von der Alten Emscher und dem Oberhof in Beeck vorbei an Thyssenkrupp-Hochöfen in Bruckhausen über die Brautmodenmeile in Marxloh und die Jupp-kolonie in Hamborn, von Moscheen über den Campus Marxloh bis hin zur Abtei Hamborn schauen Sie in und hinter Kulissen:

Kann der grüne Umbau bei ThyssenKrupp mitten in der Krise der Stahlindustrie gelingen?

Warum ist die Integration von Migranten oft schwierig - ist sie dennoch möglich?

Gibt es Lebensqualität, Zukunftspotentiale und Orte der Identität im Duisburger Norden - trotz alledem?

Durch kurze Stopps an 14 Stationen macht die 18 km lange Tour neugierig auf die spannende Region. Die etwa viereinhalbstündige Tour ist interessant für alle, die ihre Stadt besser oder von einer anderen Seite kennenlernen möchten. Eine Pause mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Tourenleitung: Judith Crichton, Rolf Winkler, Mobil: 0157 541 72 173, Mail: r.d.winkler@web.de

Bitte ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen.

NR6725**Judith Crichton,
Rolf Winkler**

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

19. September / 6 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**

10 EUR

**Duisburg**
www.duisburg.de

Radtour durch den Duisburger Süden: RheinuferTour

Unbekanntes Duisburg - per Rad entdecken
Rolf Winkler und Judith Crichton führen per Rad durch spannende Stadtquartiere, alte Industrieareale und grüne Oasen - von Hochfeld über den Rheinpark bis nach Hüttenheim und zurück durch Großenbaum und Wedau. Unterwegs gibt es kurze Infos zur Industriegeschichte, Zuwanderung, IGA 2027 und mehr. Die Tour umfasst ca. 30 km in rund 5,5 Stunden mit 12 Info-Stopps und einem Picknick (Selbstverpflegung). Infos bei Rolf Winkler: 0157 541 72 173, r.d.winkler@web.de.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und unter Einhaltung der Straßenverkehrsordnung mit dem eigenen verkehrssicheren Fahrrad. Das Tragen eines Schutzhelms wird empfohlen. Bitte bringen Sie für die Imbisspause Selbstverpflegung mit.



SR6726

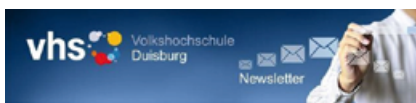
**Rolf Winkler,
Judith Crichton**

Sonntag, 11:00 - 16:30 Uhr

13. September / 7 Ustd

Treffpunkt: Theater am Marienort, Plessingstr. 20,
Stadtmitte

10 EUR



**Abonnieren Sie
den Newsletter
der VHS Duisburg**



Polizei-Plausch – Verkehrssicherheit für Seniorinnen und Senioren (in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Duisburg)

Der Wunsch nach Mobilität begleitet die Menschen ein Leben lang. Insbesondere für die ältere Generation gilt hierbei, diesen Wunsch mit dem Wunsch nach Sicherheit und Unfallvermeidung trotz altersbedingter Veränderungen in Einklang zu bringen.

Ute Preißler und Markus Merten von der Polizei Duisburg informieren Interessierte im Rahmen des „Polizei-Plausch“, wie sich Seniorinnen und Senioren dennoch sicher im Straßenverkehr bewegen können. Dabei geht es um jegliche Fragen hinsichtlich der Teilnahme im Straßenverkehr - ob als Rad- oder Pedelec-Fahrer, als Autofahrer, Fußgänger, mit dem ÖPNV oder mit dem Rollator. Sie werden beraten und erhalten Empfehlungen, die Ihrer Sicherheit dienen.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.



WR6727

**Ute Preißler,
Markus Merten**

Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

Rheinhauserei, Friedrich-Alfred-Str. 67,
entgeltfrei



WR6728

**Ute Preißler,
Markus Merten**

Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr

18. November / 2 Ustd

Rheinhauserei, Friedrich-Alfred-Str. 67,
entgeltfrei



Sicher mobil, auch im Alter! **In Zusammenarbeit mit dem** **Polizeipräsidium Duisburg und der** **Bezirksbibliothek Hamborn**

Der Wunsch nach Mobilität begleitet uns Menschen ein Leben lang. Mobil sein bedeutet Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen und selbständig aktiv am Leben teilzunehmen. Bei der älteren Generation steht hierbei im Vordergrund, altersbedingte Veränderungen mit dem Bedürfnis nach Sicherheit in Einklang zu bringen.

Ute Preißler und Charline Elbers von der Polizei Duisburg informieren und haben Tipps parat, wie sich insbesondere Seniorinnen und Senioren sicher im Straßenverkehr bewegen können. Welche Mobilitätsform steht bei Ihnen im Mittelpunkt? Sind Sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs? Auch für die Benutzung des Rollators werden Sie beraten und erhalten Empfehlungen, wie Sie Ihren Alltag mit Leichtigkeit sicherer gestalten können. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

NR6730

Ute Preißler,
Charline Elbers

Dienstag, 14:00 - 16:00 Uhr
08. September / 2 Zstd
Bezirksbibliothek Hamborn, Schreckerstraße 10,
Hamborn
entgeltfrei



NR6731

Ute Preißler,
Charline Elbers

Dienstag, 14:00 - 16:00 Uhr
10. November / 2 Zstd
Bezirksbibliothek Hamborn, Schreckerstraße 10,
Hamborn
entgeltfrei



Seminar: Fit im Alter **mit dem E-Bike – Praxis** **(in Zusammenarbeit mit dem** **Polizeipräsidium Duisburg)**

Situationen im Straßenverkehr sind in der Regel sehr komplex und von vielerlei Faktoren abhängig. Ist man dann noch auf zwei

Rädern unterwegs, ist der Wunsch nach Sicherheit noch präsenter. Das Fahren mit dem E-Bike wird immer beliebter, stellt jedoch selbst erprobte Radfahrende vor neue Herausforderungen. Das Unfallrisiko steigt nicht allein durch die mit Leichtigkeit erreichbaren höheren Geschwindigkeiten. Auch auf abweichende Fahreigenschaften muss der E-Bike-Fahrende angepasst reagieren können. Die Risiken im Straßenverkehr können jedoch durch eigenes Verhalten und ein sicheres Fahrrad oder Pedelec deutlich verringert werden. Und genau das wollen wir mit Ihnen in unserem Praxisseminar üben. Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad mit (nicht zwingend ein E-Bike).

Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad mit (nicht zwingend ein E-Bike).



MR6732

Ute Preißler,
Markus Merten

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr
02. September / 2 Ustd
Treffpunkt: Königstr. 53,
Teilbereich Averdunkplatz, neben dem
Blutspendezentrum, Königstr. 53, **Stadtmitte**
entgeltfrei



SR6733

Ute Preißler,
Markus Merten

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr
16. September / 2 Ustd
Schulhof der Städt. Gemeinschaftsgrundschule
Lauenburger Allee, Teilstandort Waterberg-
pfad 10, Waterbergpfad 10, **Buchholz**
entgeltfrei



SR6734

Ute Preißler,
Markus Merten

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr
23. September / 2 Ustd
Freifläche vor Franziskushaus,
Am Glockenturm 1, **Großenbaum**
entgeltfrei



Selbstverteidigung

Der Kurs richtet sich an Personen, die nicht nur Spaß an Bewegung haben, sondern diese auch gerne mit sinnvollen Elementen kombinieren und Neues erlernen möchten. Es geht in diesem Kurs darum, Bewegungsabläufe zu lernen, durch die man sich gegen eine Vielzahl von Schlägen und Tritten in verschiedenen Situationen verteidigen und sich aus Griffen befreien kann. Dabei werden Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht trainiert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Auch kann grundlegende Schlag- und Tritttechniken in Gruppen- oder Partnersettings werden eingeübt. Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen und kann unabhängig vom Fitnessniveau besucht werden. Für einige Fitnessübungen ist die Verwendung einer Gymnastikmatte erforderlich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zur vollumfänglichen Teilnahme und zur Vermeidung von Verletzungen wird ab dem zweiten Kurstermin das Tragen von Schutzausrüstung (Faustschoner, Schienbeinschoner, evtl. Zahnschutz) empfohlen. Der Trainer gibt dazu am erstem Kurstag Tipps.

SZ6750

Michael Dislich

do 6x, 15:00 - 16:30 Uhr

03.09. - 15.10. / 12 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129,

Mündelheim

33,50 EUR (erm.: 26/17/17)



Krav Maga für Frauen

Krav Maga für Frauen - Selbstverteidigung effektiv & alltagstauglich

Krav Maga ist ein leicht erlernbares Selbstverteidigungssystem, das ohne große Kraft auskommt. In diesem Kurs speziell für Frauen lernen Sie, sich mit einfachen Techniken gegen Angriffe zu wehren - auch mit Alltagsgegenständen wie Taschen oder Regenschirmen. Ziel ist es, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren.

Neben theoretischem Wissen stehen praktische Übungen im Fokus, um sich aus simulierten Angriffen zu befreien - unabhängig von Alter, Fitness oder Vorkenntnissen.

MZ6754

Freya Geßner

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

11. Oktober / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

25 EUR (erm.: 19/17/17)



MZ6755

Freya Geßner

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

11. Oktober / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

25 EUR (erm.: 19/17/17)



MZ6756

Freya Geßner

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

24. Oktober / 4 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

25 EUR (erm.: 19/17/17)



MZ6757

Freya Geßner

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

24. Oktober / 3 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

25 EUR (erm.: 19/17/17)



Intuitives Bogenschießen - Einführungsworkshop -

Das intuitive Schießen mit einem einfachen Bogen kann einen wirkungsvollen Ausgleich zu unserem hektischen Alltag bilden. Der bewusste Verzicht auf komplizierte und technische Ausrüstung bietet dem Übenden die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Im Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einweisung in den Umgang mit dem traditionellen Langbogen. Inhalt: Langbögen und deren Unterschiede - Auszugslänge und Bogen-Schützentyp - räumliches Sehen - Abschußsequenz meditativ erarbeiten - Sicherheitshinweise für das Outdoor-

Bogenschießen - Schießen auf Bogenbahn mit Zielen auf verschiedenen Entfernungen.

WZ6770

Edgar Hilgendorf

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

20. September / 4 Ustd

Bogenbauwerkstatt, Brüggerstr. 41,

Krefeld-Vennikel

40 EUR



Boule in Kooperation mit dem Homberger Turnverein

Schnuppertraining auf der Liga-Bahn im Homberger Turnverein: Sie lernen Regeln, Wurftechnik und Spieltaktik auf dem Platz. Wer gern mal zum Spaß die Kugel wirft und sich nun mit Profi-Regeln vertraut machen möchte, ist hier genau richtig. Aber auch absolute Neulinge sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Wer hat, bringt eigene Boulekugeln mit. Es sind aber auch Leihkugeln vorhanden.

WR6772

Michael von Parzotka-Lipinski

mi 3x, 17:30 - 19:00 Uhr

12.08. - 26.08. / 6 Ustd

Homberger Turnverein von 1878 e.V.

Boulebahnen, Friesenplatz 1, **Homburg**

58 EUR (erm.: 44/29/17)



Schnupperworkshop Toprope-Klettern am Bunker

In der Kleingruppe von maximal vier Personen erfahrt ihr, welches Equipment fürs Klettern notwendig ist, welche Sicherheitsregeln zu beachten sind und welche Möglichkeiten der Bunker in Hochfeld für Kletterneulinge bietet. Es besteht die Möglichkeit, auch gesichert den Bunker hochzuklettern, hierfür wird Leihequipment vom Kletterverein zur Verfügung gestellt. Der Schnuppertermin richtet sich an junge Menschen ab 16 ohne Klettererfahrung.

In Kooperation mit dem Kletterverein Duisburg e.V.

Bitte mitbringen: Bequeme, lange, eher anliegende ans Wetter angepasste Sportkleidung, anliegende leichte Sportschuhe mit dünner Sohle, z.B. Sneaker, falls vorhanden. Ein Getränk und ein Snack. Bitte 5 € in bar für den Zutritt zum Vereinsgelände und das Lehrmaterial.

MZ6791

Miriam Fastabend

Donnerstag, 18:15 - 20:30 Uhr

03. September / 2,67 Ustd

Kletterverein Duisburg e.V.: Kletterbunker,

Rudolf-Schock-Str. 10, **Hochfeld**

5 EUR



Der Hundeführerschein

Der Hundeführerschein ist ein heiß diskutiertes Thema in fast allen Bundesländern. Mit dem Hundeführerschein sollte jeder Hundebesitzer gewisse Regeln im Umgang mit anderen Hundehaltern, Nicht-Hundehaltern und nicht zuletzt mit dem eigenen Hund beachten. In diesem Seminar werden Grundlagen zu Hundeerziehung, Körpersprache, Verhalten, Kommunikation und Rechtsgrundlagen im Team Mensch-Hund, Hund-Hund aber auch Hund-Umwelt erklärt und vermittelt. Dieser Workshop richtet sich nicht nur an zukünftige oder „frische“ Hundebesitzer, sondern auch an die Hundehalter, die ihren Hund besser „lesen“ und verstehen möchten.



HUNDESCHULE

MZ6795

Daniel Patiño

Montag und Mittwoch,

18:00 - 21:15 Uhr

16.12. - 21.12. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

50 EUR (erm.: 38/25/17)



Fitness in der zweiten Lebenshälfte

Fitness in der zweiten Lebenshälfte

Sie haben endlich Zeit und wollen etwas für sich und Ihre Gesundheit tun? Nach längerer Bewegungsabstinenz wollen Sie wieder aktiv werden? Sie wollen fit und leistungsfähig bis ins hohe Alter bleiben? Dieses Kursangebot ist das Richtige für Sie.

Ein ausgesuchtes Programm mit den Schwerpunkten in Koordination, Beweglichkeitsübungen sowie angemessenem Kraft-Ausdauertraining wird Ihnen hier spielerisch, leicht, mit und ohne Musik angeboten. Es geht nicht um die Aufstellung neuer Rekorde, sondern um den Spaß an der Bewegung in geselliger Runde.

WZ6802

Rita Becker

di 13x, 14:00 - 15:30 Uhr

08.09. - 15.12. / 26 Ustd

Sporthalle Krefelder Straße, Krefelder Straße 86,
Rheinhausen

59 EUR (erm.: 45/30/17)



WZ6803

Ruhsar Buzkan

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 26 Ustd

GGG Van Gogh Straße, Turnhalle,
van-Gogh-Straße 60, **Rheinhausen**

59 EUR (erm.: 45/30/17)



NZ6806

Astrid Meier

mo 13x, 10:00 - 11:30 Uhr

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

Musikschule Parallelstraße: Raum 4,
Parallelstr. 5-7, **Hamborn**

59 EUR (erm.: 45/30/17)



MZ6831

Ruhsar Buzkan

di 13x, 09:00 - 10:00 Uhr

01.09. - 08.12. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

49 EUR (erm.: 37/25/17)



SZ6833

Ruhsar Buzkan

mo 13x, 15:45 - 16:45 Uhr

31.08. - 07.12. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
Großenbaum

49 EUR (erm.: 37/25/17)



MZ6835

Astrid Meier

mo 13x, 13:00 - 14:30 Uhr

31.08. - 07.12. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

59 EUR (erm.: 45/30/17)



SZ6836

Astrid Meier

di 13x, 14:30 - 15:30 Uhr

01.09. - 08.12. / 13 Zstd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



SZ6837

Astrid Meier

di 13x, 15:45 - 16:45 Uhr

01.09. - 08.12. / 13 Zstd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



SZ6838

Renate Mast

do 13x, 10:30 - 11:30 Uhr

03.09. - 10.12. / 13 Zstd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



SZ6839

Renate Mast

mi 13x, 10:30 - 11:30 Uhr

02.09. - 09.12. / 13 Zstd

Bezirksamt Duisburg Süd,
Sittardsberger Allee 14, **Buchholz**

49 EUR (erm.: 37/25/17)



« Bitte beachten Sie auch die Angebote „Walking light“ im Norden (NZ6623 und NR6625) und den Vortrag „Pflege - Möglichkeiten und Ansprüche“ (MZ6007)

Training mit und am Rollator

In diesem Kurs dient Ihnen der Rollator einerseits als Stütze bei Bewegungsübungen und andererseits lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrer Gehhilfe. Am Rollator trainieren Sie das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur der Arme, der Beine, des Oberkörpers. Darüber hinaus üben Sie das richtige und gefahrlose Hinsetzen und Aufstehen mit dem Rollator und das Bremsen. Sie erhalten Informationen zur richtigen Höheneinstellung und üben unter Anleitung das Gehen mit dem Rollator, den Richtungswechsel, das Gehen um Hindernisse herum und über kleine Stufen hinweg. Das Training mit und am Rollator ist eine wichtige Maßnahme, um die Gangsicherheit zu verbessern und Stürze zu vermeiden. Grundkenntnisse im Umgang mit dem eigenen Rollator müssen für diesen Kurs vorhanden sein.



SZ6852

Astrid Meier

mo 13x, 16:00 - 16:45 Uhr

31.08. - 07.12. / 13 Ustd

Alte Feuerwache, Friedenstr. 5, **Hochfeld**

37 EUR (erm.: 28/19/17)



Gymnastik für Ältere

Bewegung macht auch im Alter Spaß. Mit sanften Übungen im Sitzen oder im Stehen kräftigen wir in geselliger Runde die Muskulatur. Mit und ohne Musik trainieren wir Geschicklichkeit und Koordination, die Übungen sind auch nützlich zum Erhalt der Alltagsmobilität. Der Kursraum ist stufenfrei zugänglich, sodass er auch für Teilnehmende,

die mit einem Rollator unterwegs sind, leicht zugänglich ist.



SZ6855

Astrid Meier

mo 13x, 15:00 - 15:50 Uhr

31.08. - 07.12. / 10,11 Ustd

Alte Feuerwache, Friedenstr. 5, **Hochfeld**

41 EUR (erm.: 31/21/17)



Gesunde Ernährung

Ernährung und Lifestyle als Trend

Ernährung ist weit mehr als satt werden! Wer sich ein bisschen Zeit nimmt, sein Essen frisch zubereitet und dabei häufiger auf regional und saisonal verfügbare Zutaten zugreift, und dann in Ruhe und vielleicht in geselliger Runde isst, ist mit Sicherheit auf dem richtigen Weg.

Viele Menschen sind auf der Suche nach alternativen Ernährungsformen. Sie wollen sich bewusst, gesund und ausgewogen ernähren. Dabei entwickeln sich ständig neue Ernährungstrends, die den Verzicht auf das eine oder andere Lebensmittel propagieren, die bestimmte Zubereitungsweisen im Fokus haben.

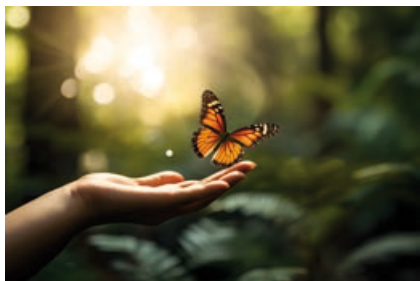
Die vegetarische Ernährung zeichnet sich vor allem durch den Verzicht auf Fleisch aus. Die Vegetarier folgen diesem Trend vorwiegend aus ethischen Gründen. Sie grenzen sich bewusst gegen den hohen Fleischkonsum ab. Die vegane Ernährung geht noch einen Schritt weiter; dabei wird komplett auf tierische Produkte verzichtet. Die Anderen, die Flexitarier, wollen sich hin und wieder ein „Gutes Stück Fleisch“ gönnen.

Dein Darm weiß mehr als du denkst – Bildungsurlaub / Bildungsscheck Ernährungswissenschaft trifft Naturheilkunde

Warum reagiert der Körper auf Stress mit Bauchschmerzen? Was hat das Frühstück mit der Stimmung zu tun? Und warum helfen die üblichen Ernährungsratschläge so oft einfach nicht?

Dieser Bildungsurlaub gibt Antworten - wissenschaftlich fundiert, naturheilkundlich erweitert und direkt erlebbar. Wir kochen, verkosten und verstehen: Was braucht der Darm wirklich, was stärkt das Mikrobiom - und was passt zu wem? Für alle, die möglicherweise seit Jahren mit Darmbeschwerden leben und endlich verstehen möchten, was dahintersteckt. Fünf Tage, die die Beziehung zum Essen nachhaltig verändern. Besonders geeignet für Menschen in Pflege, Pädagogik, Beratung und Gesundheitsberufen - und für alle, die endlich verstehen möchten, was ihr Körper ihnen schon lange sagt. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Nähere Infos unter www.vhs-duisburg.de

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.



MZ6900

Nadja Thorman

Montag bis Freitag, 10:00 - 17:00 Uhr

25.01. - 29.01. / 40 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

365 EUR



Kochabende für Anfängerinnen und Anfänger – Grundkenntnisse mit Fleisch, Fisch & vegetarisch

Einfach, lecker und mit Freude kochen! An diesen Kochabenden vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen der Küchenpraxis und zeigen, wie man mit einfachen Techniken köstliche Gerichte zaubert. Gemeinsam bereiten wir Rezepte mit Fleisch und Fisch zu - abwechslungsreich, unkompliziert und genussvoll. Im Mittelpunkt stehen der Spaß am Kochen und das gemeinsame Ausprobieren. Die Kosten für die Lebensmittel von 48 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MR6901

Cosima Melchiorre

mo 4x, 18:30 - 21:30 Uhr

02.11. - 23.11. / 16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

108 EUR (erm.: 93/78/65)



Grundlagenkochkurs Ayurvedisches Kochen

Ayurveda beginnt in der Küche - und dieser Kurs macht es erfahrbar. In drei Abenden lernen Sie die Grundprinzipien ayurvedischer Ernährung kennen: vom Verdauungsfeuer Agni über die Wirkung der 6 Geschmäcker bis hin zu gezieltem Food as Medicine im Alltag. Sie kochen, schmecken und verstehen, warum nicht jedes Lebensmittel für jeden gleich wirkt, wie Gewürze und Zubereitung den Unterschied machen und wie einfache Prinzipien Ihren Alltag verändern können. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Neugier auf eine Ernährungsweise, die Ihren Körper wirklich in den Mittelpunkt stellt.

Die Lebensmittelumlage von 45.-€ ist im Entgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MR6902

Nadja Thorman

mo 3x, 17:45 - 21:30 Uhr

28.09. - 12.10. / 15 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

120 EUR (erm.: 102/83/62)



Fachwissen und lebendigen Geschichten näherbringt. Genießen Sie einen Abend voller Geschmack, neuer Kochideen und Einblicke in Kultur und Tradition Perus. 15 € Lebensmittelpauschale sind im Entgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

Vegetarischer Grundkochkurs – einfach, frisch & alltagstauglich

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der vegetarischen Küche kennen - von Schneide- und Garmethoden über das richtige Würzen bis hin zur ausgewogenen Kombination von Zutaten. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu, die leicht gelingen und rundum schmecken. Ideal für Einsteiger und alle, die ihre Kochkenntnisse erweitern und dabei fleischlos genießen möchten. Die Kosten für die Lebensmittel von 30 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MR6903

Cosima Melchiorre

mi 3x, 18:30 - 21:30 Uhr

09.09. - 23.09. / 12 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

75 EUR (erm.: 64/53/47)



MZ6908

Andrea Babilon

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

15. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

30 EUR



Cool und entspannt durch die Sommerhitze!

In den letzten Jahren überschritten die Temperaturen immer häufiger die 30 Gradgrenze. Die Städte überhitzen sich und viele Menschen fühlen sich nicht mehr richtig wohl. Mit der richtigen Ernährung kann man sich und seinem Körper bei hohen Temperaturen Linderung verschaffen, z. B. mit kühlen, vitaminreichen Durstlöschern, einem leichten „gelben“ Salat und erfrischenden Früchten. Zudem erhalten Sie Tipps zur Kühlung der Wohnung auf natürliche Weise, zur passenden Kleidung und weiteren körperkühlenden Maßnahmen bei der Verköstigung von spannenden Tees. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 6 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

Peruanische Küche

Lust auf neue Aromen? In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein peruanisches Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert zu. Freuen Sie sich auf Causa Limeña, ein besonderes kaltes Kartoffelpüree, und Lomo Saltado, das berühmte „springende“ Rindfleisch aus Lima. Ein süßes Dessert entführt Sie kulinarisch in die Anden. Schritt für Schritt lernen Sie, wie aus einfachen Zutaten exotische Gerichte entstehen - ideal zum Nachkochen. Der Kurs wird von Andrea Babilon geleitet, erfahrene Lateinamerika-Reiseleiterin, die die peruanische Küche mit Leidenschaft,

MZ6909

Daniela Scharf

Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

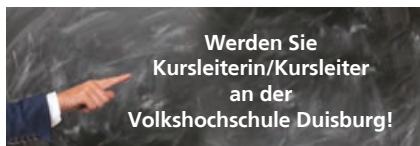
07. September / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR





Mediterrane Heil- und Küchenkräuter – Echt vielfältig

Es werden im Workshop verschiedene mediterrane Kräuter vorgestellt. Wir tauschen uns bei einem entspannenden Lavendeltee aus, setzen Kräuternessig, -salz und -öl an. Auch Tinkturen lernen wir herzustellen. Gemeinsam bereiten wir eine schmackhafte Senfsuppe zu. Alle Kräuter können Sie auch Zuhause auf der Fensterbank halten. Wie das am besten geht und worauf geachtet werden sollte, erfahren Sie ebenfalls. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 6 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6913

Daniela Scharf

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

25. September / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



Kochclub – Die Welt trifft sich am Tisch

Der Kochclub lädt interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, die über einen längeren Zeitraum hinweg gemeinsam kochen, genießen und sich austauschen möchten. An vier Kochabenden entdecken wir abwechslungsreiche Gerichte aus verschiedenen Küchen der Welt. Im Mittelpunkt stehen frische Zutaten, alltagstaugliche Rezepte und die Freude am gemeinsamen Zubereiten und Essen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von jeweils 15 € pro Abend = 60 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6914

Nadja Thorman

Mit, 02.09., Di, 15.09., Mit, 04.11., Mit, 16.12.

17:45 - 21:30 Uhr, 20 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

140 EUR



Ingwer-Workshop

Ingwer ist scharf, gesund und ein echter Alleskönner. Ob süß, würzig, sauer - er passt zu allem und macht jedes Gericht zu etwas Besonderem. Und das Beste daran: Ingwer enthält bioaktive Stoffe, die uns richtig guttun. Er regt die Durchblutung an, löst Verspannungen und mildert Erkältungen. Im Workshop zeigen wir Ihnen wie Sie Ingwer in der Küche und als Heilmittel einsetzen können. Kochen, Tee trinken und sich austauschen - so macht gesundes Kochen Spaß. Und: Sie können Ingwer sogar auf der Fensterbank ziehen. So haben Sie ihn immer zur Hand. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 6 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6915

Daniela Scharf

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

16. Oktober / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



Tamilische Küche

Die tamilische Küche zeichnet sich durch eine außergewöhnliche Vielfalt an Gerichten aus. Sowohl Fleischspeisen als auch vegetarische Gerichte sind in einer Vielzahl anzutreffen. Als Grundnahrungsmittel dient Reis, auch als Reismudeln oder Fladen aus Reismehl. An diesem Kochabend werden Sie z.B. Dosa (tamilisches Fladenbrot) mit Sambur, Chutney und Aloo Biryani mit Hühnchen Chettinad zubereiten. Lassen Sie sich in die exotische Küche Ostasiens entführen. Die Kosten für

die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6922

Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

08. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Karibische Küche

15 Staaten bilden die Karibische Gemeinschaft Antigua und Barbuda, Bahamas, Barbados, Belize, Dominica, Grenada, Guyana, Haiti, Jamaika, Montserrat, Saint Lucia, Saint Kitts und Nevis, Saint Vince und die Grenadinen, Suriname sowie Trinidad und Tobago. Die heutige karibische Küche vereint daher ganz multikulturelle Zutaten und Gerichte aus Indien, Afrika, Europa und der lokalen indianischen Küche. An diesem Abend werden Sie die bekannteste karibische Tomaten-Soka, eine Art fruchtiger Eintopf mit Chili, sowie Kokos-Gugelhupf zubereiten und verzehren. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6923

Sumiati Lalo

Montag, 17:45 - 21:30 Uhr

14. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Fit mit Ayurveda -Typgerechte Ernährung für mehr Vitalität

Ayurveda ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkanntes naturheilkundliches System, das auf individuellen Bedürfnissen basiert und eine ausgewogene Ernährung sowie ganzheitliche Gesundheits-

förderung unterstützt. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen praxisorientierten Einblick in die Prinzipien des Ayurveda und lernen, wie sie ihre Ernährung an ihren eigenen Typ anpassen können. Nach einer halbstündigen Einführung zur ayurvedischen Lebensphilosophie kochen die Teilnehmenden verschiedene ayurvedische Gerichte und erfahren, welche Lebensmittel und Gewürze besonders förderlich für die verschiedenen Bedürfnisse des Körpers sind. Zudem erhalten sie konkrete Tipps, wie sie Ayurveda in ihren Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Lebensmittelumlage von 15 € ist im Entgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6924

Nadja Thorman

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

18. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
30 EUR



Vegetarische Festtagsküche

Was wäre, wenn dein bestes Festessen noch vor dir liegt? In diesem Kochkurs kommen wir zusammen, um die Festtafel neu zu denken: pflanzlich, bunt, voller Geschmack. Ob Weihnachtessen, Silvestermenü oder einfach ein besonderer Sonntagsstisch - du nimmst Rezepte mit, die du immer wieder hervorholst, und die Gewissheit, dass vegetarische Festtagsküche alles andere als gewöhnlich ist. Für alle, die kochen lieben und Neues wagen möchten. Die Lebensmittelumlage von 15 € ist im Entgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6925

Nadja Thorman

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

09. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
30 EUR



Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist geprägt vor allem von präkolumbianischen und spanischen, aber auch französischen, arabischen, und karibischen Traditionen und Einflüssen. Mais, Bohnen, scharfe und milde Chilis, Früchte und bestimmte Gemüsesorten dominieren die karibische Küche. An diesem Kochabend bereiten Sie gebackene Tortillas, Tacosfüllungen, Enchiladas sowie Borritos vor und verköstigen diese gemeinsam. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6926

Sumiati Lalo

Montag, 17:45 - 21:30 Uhr

21. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Aufläufe und Quiches

Leckere, wunderbare, ausgefallene, herbstliche, frische, besondere Aufläufe und Quiches aus aller Welt, die leicht vorzubereiten sind und Ihren Gästen und Lieben zu Hause große, überraschte Augen zaubern werden. Leckeres mit Gemüse, Fleisch und/oder Frucht. Super herbstlich und wahnsinnig lecker!! Die Lebensmittelumlage in Höhe von 17 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter sowie eine Auflauf- oder Quiche-Form mitbringen.

MZ6927

Andre Weidtkamp

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

14. Oktober / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
32 EUR



Koreanische und vietnamesische Küche

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Besonderheiten der koreanischen und vietnamesischen Küche. Reis ist in beiden Ländern Grundnahrungsmittel, doch die koreanische Küche ist deutlich würziger und schärfer, mit einem hohen Stellenwert für Suppen. Die vietnamesische Küche zeigt chinesische Einflüsse, bietet viele Fleischgerichte, ist aber milder als die thailändische oder indische Küche. Gemeinsam kochen und genießen wir ausgewählte Spezialitäten beider Länder - ein kulinarischer Abend voller Geschmack und Inspiration. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6932

Sumiati Lalo

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

24. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Spanische Küche und Tapas

Lernen Sie die Kunst der spanischen Küche kennen. Dafür stehen vor allem Paella u. die bunte Vielfalt der spanischen Tapas. Das schmeckt wie im Urlaub. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6936

Sumiati Lalo

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

10. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Universell und einfach – der Wok

Der Wok ist ein Allroundtalent. An diesem Abend lernen Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und Garmethoden mit dem Wok, wie braten, schmoren, frittieren und dämpfen. Von kleingeschnittenem Gemüse, Fleisch, Fisch bis hin zu Obst kann im Wok fast alles gegart werden. Obwohl das in der chinesischen und südasiatischen Küche sehr wichtige Gerät zunehmend auch in Europa genutzt wird, will der effektive Umgang mit dieser Spezialpfanne und dem richtigen Zubehör gelernt sein. Unter Verwendung klassischer und wenig bekannter asiatischer Zutaten bereiten wir gemeinsam eine Anzahl verschiedenartiger Gerichte zu. So lernen und erproben Sie im praktischen Einsatz die besonders schnelle und gesunde Zubereitungsmethode mit diesem Allroundtalent. Kosten Lebensmittellage: 14 € sind enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6938

Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

06. Oktober / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



Das Beste aus der asiatischen Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der asiatischen Küche mit ihren aromatischen Gewürzen und exotischen Zutaten. Gemeinsam bereiten Sie süße und pikante Leckerbissen zu und erwerben dabei praktische Grundkenntnisse. Fingerfood wie Dim-Sum, Frühlingsrollen oder Empanadas mit Meeresfrüchten, Fleisch oder Gemüse stehen auf dem Programm - ein kulinarischer Abend voller Geschmack und Inspiration. Die Kosten für die Lebensmittellage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.



MZ6939

Sumiati Lalo

Mittwoch, 17:45 - 21:30 Uhr

07. Oktober / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



Vegetarische asiatische Küche – leicht und lecker

Die vegetarische Ernährung liefert unserem Körper wichtige Vitamine und Nährstoffe zu, die einen wichtigen Beitrag leisten für mehr Vitalität und Energie, egal in welchem Alter. In diesem Kochkurs lernen Sie die pflanzenbasierte Küche kennen und schätzen. Der Verzicht auf Fleisch und Fisch bedeutet nicht Verzicht auf Genuss. Hier erfahren und erleben Sie, wie Sie mit Gemüse, Eiern, Milch- und Milchprodukten, Nudeln, Reis, Erdnüssen, Honig und exotischen Gewürzen schmackhafte und gesunde Gerichte zubereiten können. Die vielseitigen Rezepte aus China, Thailand, Indonesien, Indien, Vietnam oder Japan begeistern Menschen jeden Alters aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Bekömmlichkeit. Die Kosten für die Lebensmittellage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6941

Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

13. Oktober / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



Indische und pakistanische Küche

Unvergessliche Erinnerungen an Indien und Pakistan weckt auch der Duft von Curry - einer Gewürzmischung aus Curcuma, Kardamom, Ingwer, Koriander und mehr. Während in Europa nur wenige Currys bekannt sind, gibt es dort eine große Vielfalt, etwa „Masala“ mit bis zu 25 Gewürzen. Diese Mischungen sind das Herzstück der regionalen Küche. Im Kochkurs erleben Sie die Curryvielfalt und lernen, wie Masala bei Fleischgerichten, scharfen Suppen oder Tandoori eingesetzt wird. Hähnchen, Fleisch oder Fisch werden in Kräutern mariniert und im Ofen gebacken oder gegrillt - ein Fest für die Sinne. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6942

Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

01. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Die Küche von Singapur und Malaysia

Es gibt viele kulinarische Gemeinsamkeiten zwischen Singapur und Malaysia, da die Halbinsel Malaysia nur durch einen schmalen Wasserstreifen von der Inselrepublik Singapur getrennt ist. Scharfe indische Currygerichte, Saté aus Indonesien, chinesische Nudeln und gebratenes Fleisch sind Zeugen des indischen, muslimischen und chinesischen Erbes beider Länder. Diese Einflüsse vereinigen sich in Gerichten wie Laksa, einem sahnigen Currygericht mit in Kokosmilch geköcheltem Hähnchen oder Meeresfrüchten. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6943

Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

10. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Sushi und mehr

In diesem Kochkurs lernen Sie beliebte japanische Spezialitäten kennen - im Fokus steht die Zubereitung von Sushi. Dabei handelt es sich um erkalteten, gesäuerten Reis, kombiniert mit rohem oder geräuchertem Fisch, frischem Gemüse oder exotischen Früchten. Je nach Rezept variiert die Zusammenstellung. Sushi wird in mundgerechten Stücken kunstvoll angerichtet und serviert - ein Genuss für Augen und Gaumen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6944

Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

24. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Asiatische Fingerfood-Spezialitäten

Fingerfood wird auch bei uns immer beliebter - ob als Snack zu Hause, bei der Arbeit oder für Gäste. In Asien hat diese Esskultur Tradition: Auf Nachtmärkten in Thailand, Indonesien, Vietnam oder Japan findet man vielfältige Leckereien. In diesem Kochkurs lernen Sie typische Fingerfood-Gerichte aus der asiatischen Küche kennen, die Sie gemeinsam zubereiten und genießen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6945

Sumiati Lalo

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

03. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



sonderen Küchen dieser beiden Länder - lassen Sie sich kulinarisch entführen!

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6947

Sumiati Lalo

Montag, 17:45 - 21:30 Uhr

07. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



Thailändische Küche

Die thailändische Küche gilt als eine der spannendsten der Welt - leicht, würzig und voller Aromen. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt ihrer Geschmacksnuancen: Scharfe Currypasten und Chilischoten treffen auf Limette, Fischsauce auf cremige Kokosmilch. Erleben Sie das raffinierte Zusammenspiel dieser Zutaten und lassen Sie sich von der thailändischen Küche kulinarisch verführen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6946

Sumiati Lalo

Montag, 17:45 - 21:30 Uhr

30. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



Portugiesische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie die traditionelle portugiesische Küche kennen, die auf einer großen Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis und Kartoffeln basiert. Auch der Feijão (die Bohne), ist ein wichtiger Bestandteil der portugiesischen Küche und wird zum Teil auch für Süßspeisen verwendet. Eintöpfe und Suppen spielen von jeher eine große Rolle. Erkunden und erschmecken Sie durch eigene Zubereitung mit reichlich Olivenöl, was ebenfalls typisch ist, die Vielfalt der portugiesischen Gerichte. Zudem werden kalte und warme Vorspeisen und Snacks, die sogenannten Petiscos (kleine Versionen normaler Gerichte), serviert. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6948

Sumiati Lalo

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

08. Dezember / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

29 EUR



Thailändische und philippinische Küche

Reis ist das Grundnahrungsmittel in beiden Ländern, ergänzt durch Beilagen wie frischen Fisch, Empanadas oder scharfe und saure Suppen. Typisch sind aromatische Gewürze wie Zitronengras, Galgant, Kaffir-Limettenblätter und Ingwer. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt und den Geschmack der be-

Bowl – Ein gesundes und vielseitiges Gericht

Eine Bowl ist ein Trendgericht, bei dem verschiedene frische Zutaten wie Gemüse, Proteine (Fisch, Fleisch, Tofu), Kohlenhydrate (Reis, Quinoa) und ein Dressing ansprechend in einer Schüssel angerichtet werden. Sie gilt als ausgewogene, sättigende, aber leichte Mahlzeit und kann warm oder kalt serviert werden. Typisch sind fünf Komponenten: Basis, Proteine, Gemüse/Obst, Dressing und Toppings wie Nüsse oder Samen. Häufig wird eine Verteilung von etwa 30 % Kohlenhydraten, 30 % Proteinen und 30 % Gemüse empfohlen, ergänzt durch Dressing und Toppings. Die Zutaten werden meist nebeneinander angerichtet, damit Texturen und Aromen besser zur Geltung kommen. Die Lebensmittelumlage von 14 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6949

Sumiati Lalo

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr
17. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Westafrikanische Küche – Besondere Spezialitäten aus Gambia

Sie kochen wieder nach Familienrezepten bekannte landestypische Gerichte Gambias, dem kleinsten Land auf dem afrikanischen Festland. Dabei verwenden Sie authentische Utensilien und werden die Speisen im Anschluss an die Zubereitung auf traditionelle Weise anrichten und gemeinsam essen. Nebenbei gibt es auch viel über die Kultur und Traditionen des Landes zu erfahren. Zubereitet werden wieder verschiedene Hauptspeisen, Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. An diesem Tag steht Yassa im

Mittelpunkt (Huhn/Fisch in einer Senf-Zitronen-Sauce). Für die Zubereitung verwenden Sie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6950

Modou Lamin Darboe

Dienstag, 17:45 - 21:30 Uhr

22. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
29 EUR



Westafrikanische Küche – Pikante Spezialitäten aus Gambia

Dieses Mal kochen wir Plasas, ein typisch westafrikanisches Gericht, das in Gambia traditionell mit Cassava-Blättern zubereitet wird, und verschiedene „Stews“. Die Speisen werden im Anschluss an die Zubereitung auf typische Weise angerichtet und bei einem netten Gespräch, bei dem man einiges über „Land und Leute“ erfährt, gemeinsam gegessen. Zubereitet werden auch wieder Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Kurs kein vegetarisches oder veganes Hauptgericht zubereiten werden! Allergien bitte vorher mitteilen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 15 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.

MZ6951

Modou Lamin Darboe

Donnerstag, 17:45 - 21:30 Uhr

12. November / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
30 EUR



Westafrikanische Küche – Noch mehr Spezialitäten aus Gambia

Die Smiling-Coast hat noch mehr zu bieten! Wir kochen wieder nach Familienrezepten bekannte landestypische Gerichte Gambias. Dabei verwenden wir authentische Utensilien und werden die Speisen im Anschluss an die Zubereitung auf traditionelle Weise anrichten und gemeinsam essen. Nebenbei gibt es viel über die Traditionen des kleinsten Landes auf dem afrikanischen Festland zu erfahren. Gekocht wird heute als Hauptspeise Domoda (Reis mit Fleisch in Erdnussauce). Darüber hinaus bereiten wir weitere Hauptgerichte, eine Nachspeise und traditionelle alkoholfreie Säfte zu. Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Bitte Allergien vorher mitteilen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 13 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränke und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen.



© Modou Lamin Darboe

MZ6952

Modou Lamin Darboe

Mittwoch, 17:45 – 21:30 Uhr

30. September / 5 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

28 EUR



Flüssiges Gold – Olivenöltasting

Olivenölverkoster Adil Daval nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt des „flüssigen Goldes“. Sie erfahren, was gutes Olivenöl

ausmacht, was „Native Extra“ bedeutet, wie gesund Olivenöl ist und wie es in der Küche eingesetzt werden kann. Nach einer kurzen Einführung können Sie Fragen stellen und anschließend fünf verschiedene Öle verkosten - Ihr Geruchs- und Geschmackssinn ist gefragt! Bitte eine Stunde vor Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und auf Parfüm verzichten. Zum Abschluss genießen Sie kleine vegetarische Köstlichkeiten mit bestem Olivenöl. Die Degustationsumlage von 11 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten. Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).

MZ6962

Adil Daval

Samstag, 14:00 – 16:15 Uhr

05. Dezember / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

30 EUR (erm.: 28/28/28)



Weiß- und Rotweinabend Schwerpunkt Deutschland

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen sollen probiert werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Region und ihrer Rebsorten herauszuschmecken.

Französische, italienische und spanische Weine werden in ihrer Unterschiedlichkeit den deutschen gegenübergestellt. Es gibt Infos zum Weineinkauf, Weinetikett, welcher Wein zu welchem Essen etc.

Zu den Weinen werden Kleinigkeiten zu essen gereicht. Der Abend beginnt mit einem Glas Sekt. Die Umlage für die Degustation von 35 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

MZ6963

Harald Burg

Freitag, 17:45 – 21:45 Uhr

09. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

60 EUR (erm.: 54/52/52)



Wein und Käse

Europäische Rot- und Weißweine werden als Essensbegleiter zu ca. zehn Käsesorten probiert, um zu zeigen, wie sich einerseits Käse und Wein ergänzen, andererseits aber viele Weine sich nicht mit Käse harmonisch verbinden lassen. Die Umlage für die Degustation von 35 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.



MZ6964

Harald Burg

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr

18. Dezember / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

60 EUR (erm.: 54/52/52)



Gelagerte Tees – Von alten Karawanen zum Supertrend Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr e.V.

Pu'er-Tee hat es vorgemacht, jetzt ziehen auch andere Tees nach. Ob Oolong-Tees, weiße oder schwarze Tees, bei allen Tees soll eine jahrelange Lagerung und Reifung den Geschmack und Wert des Tees noch steigern. Doch was passiert eigentlich bei einer Lagerung mit dem Tee? Teekennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt der chinesischen Teekultur. Die Teilnehmenden erfahren, wie man sein Geld in Tee anlegt, welche Tees besser nicht gelagert werden und warum die Küche ein schlechter Ort für die Teelagerung ist. Es werden hochwertige lose (und gepresste) Tees nach einer chinesischen Zubereitungsmethode aufgebüht, die die Aromen und

Geschmäcker der Tees besonders intensiv zur Geltung kommen lässt. Die Tees sind in der Teilnahmegebühr mit inbegriffen. Treffpunkt: Konfuzius-Institut Metropole Ruhr, Tec-Center, Lesesaal Hinweis zur Anfahrt: Bitte geben Sie im Navi die Postleitzahl 47057 oder den Ortsteil Neudorf an.



MZ6967

Dr. Liyang Sheng

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

10. Oktober / 3 Ustd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,

29 EUR (erm.: 22/17/17)



Gelbe Tees – es ist nicht alles gelb, was glänzt Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr e.V.

Passend zum Herbst, der die Blätter an den Bäumen gelb färbt, widmen wir uns der Farbe Gelb im Zusammenhang mit Tee. Da gibt es die gelben Tees - diese seltenen Tees werden nur noch an einigen wenigen Orten in China hergestellt. Auch einige Tees, die nicht zu der Kategorie der gelben Tees gehören, tragen ein „gelb“ im Namen. Was hat es damit auf sich? Teekennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt der chinesischen Teekultur. Die Teilnehmenden erfahren, was gelben Tee ausmacht, wieso es so wenig davon gibt und welche Bedeutung die Farbe Gelb in der chinesischen Kultur spielt. Es werden hochwertige lose (und gepresste) Tees nach einer chinesischen Zubereitungsmethode aufgebüht, die die Aromen und Geschmäcker der Tees besonders intensiv zur Geltung kommen lässt. Die Tees sind in der Teilnahmegebühr

mit inbegriffen. Treffpunkt: Konfuzius-Institut Metropole Ruhr, Tec-Center, Lesesaal Hinweis zur Anfahrt: Bitte geben Sie im Navi die Postleitzahl 47057 oder den Ortsteil Neudorf an.



MZ6968

Dr. Liyang Sheng

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

28. November / 3 Ustd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,

29 EUR (erm.: 22/17/17)



"Abnehmen durch Nichtstun" – Informationsveranstaltung

Worin besteht der Zusammenhang zwischen Diät und Jo-Jo-Effekt? Was machen Normalgewichtige anders als Übergewichtige? Welche Diät ist die richtige für mich? Mit diesen und weiteren Fragen hat sich der Ernährungsentwickler Patrick Paaßen auseinandergesetzt, sie analysiert und als Ergebnis die KinKout-Methode entwickelt. So können Sie kinderleicht, ohne Verzicht, Einhaltung von Essenszeiten, Nahrungsergänzungsmittel und Sportzwang Ihr Wunschgewicht erreichen. Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und nutzen Sie die Möglichkeit, weitere Fragen zu diesem Thema zu stellen.

MZ6990

Patrick Paaßen

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

14. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Abnehmen ohne Schlankheitskur – Abschied von Diätmythen

Verabschieden Sie sich von den Diätmythen und -versprechen. Erarbeiten Sie sich Ihren eigenen Plan für Ihre gesunde Ernährung. Lernen Sie sich mit Hilfe der KinKout-Methode (Kalorien in, Kalorien out) kalorienbewusst und gesund zu ernähren. Einfache Werkzeuge helfen Ihnen dabei, wieder auf Ihre ureigenen Instinkte der Nahrungsaufnahme zu vertrauen und somit nachhaltig Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Das Ganze ohne Lebensmittelverbote, ohne Sportzwang, ohne Nahrungsergänzungsmittel und ohne Jo-Jo-Effekt.



MZ6991

Patrick Paaßen

do 6x, 18:00 - 19:30 Uhr

05.11. - 10.12. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

65 EUR (erm.: 49/33/17)



« Bitte beachten Sie auch die Bewegungs- und Fitnesskurse ab 6604.

vhs Volkshochschule
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:
www.vhs-duisburg.de



Textildesign – Handarbeit – Mode

Nähkurs für Anfänger

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden den Umgang mit der Nähmaschine und die Fertigung eines technisch einfachen Utensils (einfache Tasche, Utensilos etc.). Der sichere Umgang mit Nähmaschine und Werkzeugen wird geübt.

NR6993

Marzieha Adil

fr 10x, 10:00 - 12:15 Uhr

25.09. - 11.12. / 30 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

105 EUR (erm.: 79/53/21)



Stoffkörnchen nähen – kleine Geschenke für die Adventszeit Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Süße Stoffkörnchen selber nähen ohne Vorkenntnisse, das erlernen Sie in diesem Workshop. Ob als kleine Aufmerksamkeit oder als Geschenk zur Adventszeit, sind kleine Stoffkörbe immer sinnvoll einsetzbar. In der Campus Nähstube in Marxloh erstellen Sie Stoffkörnchen (Utensilos) in zwei verschiedenen Größen. Vorerfahrungen im Nähen sind nicht erforderlich. Stoffe werden zur Verfügung gestellt. Es können auch eigene Baumwollstoffe mitgebracht und verarbeitet werden. Dieser Workshop ist kein Nähkurs, Sie nähen ein einfaches, schönes und nützliches Utensilo, das Sie als Geschenkverpackung oder am Schreibtisch, im Bad oder im Kinderzimmer einsetzen können.

NR6994

Elisabeth Ritter-Weiner

Donnerstag, 17:00 - 20:45 Uhr

03. Dezember / 5 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

35 EUR (erm.: 29/26/26)



Kleidung kreativ reparieren und umgestalten – Kleingruppe Ohne Vorkenntnisse

In diesem Workshop gestalten Sie aus beschädigter Kleidung individuelle Designs und nutzen Reparaturen als kreative Elemente. Unter Anleitung einer erfahrenen Mode-Designerin lernen Sie Prinzipien wie Farbauswahl, Platzierung und Technik kennen. Sie erhalten fachliche Unterstützung bei der Umsetzung und können Fachliteratur zur Inspiration nutzen. Im Mittelpunkt stehen Kreativität und nachhaltiges Handeln. Ziel ist es, Neues zu lernen und einzigartige Stücke zu schaffen. Bitte bringen Sie ein oder mehrere beschädigte Kleidungsstücke mit - Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Materialkosten von 10 € sind im Entgelt enthalten.



MZ6995

Caroline Sell

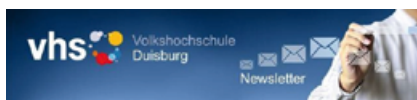
Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

21. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

45 EUR (erm.: 37/28/27)



**Abonnieren Sie
den Newsletter
der VHS Duisburg**

