

# Gesundheit

Allgemeine Gesundheitsthemen	150
Gesundheit · Wohlbefinden	154
Entspannungstechniken	157
Tanz · Gesundheit	160
Fitness · Gymnastik	167
Rund ums Rad	172



Die VHS Paderborn ist Mitglied im VHS-Qualitätsring Gesundheit. Hiermit verpflichtet sich die VHS Paderborn auf die Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien und Qualitätsstandards.

Wir bieten Ihnen ein überdurchschnittliches und breitgefächertes Angebot mit guten Standards und günstigen Konditionen.

## GESUNDHEITSFORUM: „VHS-VISITE“

### VORTRÄGE ZUM THEMA HERZGESUNDHEIT IN KOOPERATION MIT DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG

In Kooperation mit dem St. Vincenz-Krankenhaus in Paderborn

#### Wie schädigt eine Grippe das Herz? Richtige Behandlung von entzündlichen Herzkrankungen

Prof. Dr. med. Andreas Götte, Chefarzt der Medizinischen Klinik II (Kardiologie und Internistische Intensivmedizin)

**6000** Donnerstag, 12.09.2019,  
18.00-20.00 Uhr (2 UStd.)  
Hotel Aspethera, Eintritt frei  
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Der plötzliche Herztod – die oft unerkannte Gefahr

Prof. Dr. med. Andreas Götte, Chefarzt der Medizinischen Klinik II (Kardiologie und Internistische Intensivmedizin)

**6001** Montag, 04.11.2019,  
18.00-20.00 Uhr (3 UStd.)  
Hotel Aspethera, Eintritt frei  
Anmeldungen nur über das St. Vincenz-Krankenhaus unter 0 52 51 / 86-16 51 oder per E-Mail: fragen-sie-vincenz@vincenz.de

In Kooperation mit dem Brüderkrankenhaus Sankt Josef

#### Plötzlicher Herztod ... nicht immer nur „links“!

Dr. med. Andreas Schärtl, Chefarzt und Facharzt der Kardiologie

**6003** Samstag, 09.11.2019,  
10.00-12.00 Uhr (2 UStd.)  
Brüderkrankenhaus St. Josef, Cafeteria Ambiente,  
Eintritt frei

In Kooperation mit der Klinik für Innere Medizin  
St. Johannisstift Evangelisches Krankenhaus  
Paderborn

#### Herzvortrag im Rahmen des Welt-Diabetestag im St. Johannisstift

Dr. med. Anke Nolte

In dem Zeitfenster von 10.00 bis 12.30 Uhr werden verschiedene Vorträge mit unterschiedlichen Themen angeboten, unter ihnen ist auch das Thema „Herzgesundheits“.

**6004** Samstag, 16.11.2019,  
10.00-12.30 Uhr (3 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Eintritt frei

## ALLGEMEINE GESUNDHEITSTHEMEN

In Kooperation mit dem St. Vincenz-Krankenhaus in Paderborn

#### Lactose, Fructose, Gluten – Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Kindern: Wie gefährlich ist das?

Dr. med. Viola Schulze, Marc Hertel

**6010** Donnerstag, 10.10.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
Ledebursaal, Frauen- und Kinderklinik St. Louise,  
Eintritt frei  
Eine vorherige Anmeldung über das  
St. Vincenz-Krankenhaus ist erforderlich,  
Telefon: 05251 86-4202.

#### Schmerzen und Fehlstellungen am Vorfuß – Was dann?

Dr. med. Lutz Mahlke, Dr. med. Thomas Knorr

**6011** Donnerstag, 14.11.2019,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
St. Vincenz-Krankenhaus, Eintritt frei  
Eine vorherige Anmeldung über das St. Vincenz-Krankenhaus: Sekretariat der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie ist erforderlich, Telefon: 05251 86-1461 oder per E-Mail: fragen-sie-vincenz@vincenz.de

## Frei leben durch den richtigen Umgang mit der Angst

Ludmilla Schuller

Angst ist ein normales und natürliches Gefühl. Allerdings kann Angst auch hinderlich und lähmend sein. In diesem Vortrag werden Sie Ursachen von Angst und Ihre Möglichkeiten damit umzugehen unter einem anderem Blickwinkel kennenlernen.

**6021** **Dienstag**, 22.10.2019,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Das Leben ist einfach, wir machen es kompliziert

Ludmilla Schuller

Kommunikation findet immer auf verschiedenen Ebenen statt. In diesem Vortrag werden unterschiedliche Kommunikationsweisen zwischen Menschen vorgestellt. Nutzen Sie die Möglichkeit ungewöhnliche Lösungen kennenzulernen und auszuprobieren.

**6022** **Dienstag**, 10.12.2019,  
20.00-21.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Schüssler-Salze Immunsystem stärken für den Winter

Ruth Antonia Beine

Erfahren Sie die Wirkprinzipien der Schüssler-Salze. Nach dem Vortrag werden Sie wissen, wie und mit welchen Schüssler-Salzen Sie Ihr Immunsystem ankurbeln und bei welchen Erkältungssymptomen diese Salze Linderung verschaffen können, um für den Winter gewappnet zu sein.

**6023** **Dienstag**, 05.11.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Taping

Ruth Antonia Beine

An diesem Abend erfahren Sie, wie, wann und wo Tapes hilfreich sind. Nach einer theoretischen Einführung tapen Sie sich unter Anleitung selbst. Sie können auf diese Weise selbst wahrnehmen wie die Tapes z.B. Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen positiv beeinflussen können. Benötigt werden eine scharfe Schere und bequeme Kleidung (Hose zum Hochschieben, um das Knie tapen

zu können, T-Shirt oder Top um die Arme oder evtl. Schulter/Nacken gut zu erreichen) Tape-Band wird seitens der Dozentin mitgebracht. Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr enthalten.

**6024** **Dienstag**, 19.11.2019,  
19.00-20.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
9,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Denken Sie sich gesund mit NLP

Dr. Carsten Labitzky

Gewonnen wird im Kopf, nicht nur beim Sport. Immunsystem und Psyche sind eng miteinander verbunden. Mit den richtigen mentalen Strategien können Sie Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen und die Heilung gezielt fördern. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) kann Denkstrategien optimieren und das Denken auf Heilung programmieren. Im Vortrag werden auch praktische Übungen angeboten, damit Sie eigene Erfahrungen mit mentalem Training zur Heilungsförderung machen können. Die Unterrichtsmaterialien sind im Kursentgelt enthalten.

**6031** **Freitag**, 11.10.2019,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Lachen ist die beste Medizin

Hedwig Koch-Münch

Lachforscher haben die wundervolle Wirkungsweise des Lachens untersucht und festgestellt: Mit einem Lachen, auch wenn uns manchmal nicht danach ist, ist es so einfach und freudvoll die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und den Gesundungsprozess positiv zu beeinflussen. Einfache Entspannungs-, Atem-, Dehnübungen sowie einfache Bewegungselemente runden den Vortrag ab. Weitere Infos: [www.praevention-und-lachyoga.de](http://www.praevention-und-lachyoga.de).

**6047** **Dienstag**, 26.11.2019,  
19.45-21.15 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (ermäßigt: 2,70 Euro)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

## Die vier Grundlagen der Achtsamkeit – Entspannter durchs Leben

Ursula Stehmann

Die Praxis der Achtsamkeit erobert die Gehirnforschung und Psychotherapie, wird zur Stressvorbeugung und Reduktion sowie bei chronischen Schmerzen in Krankenhäusern weltweit angeboten. Dieser Vortrag gibt einen fundierten Einblick in die

Ursprünge und die vier Bereiche der Achtsamkeitsmeditation wie sie der historische Buddha vor 2500 Jahren gelehrt hat.

**6050** **Dienstag**, 08.10.2019,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

### **Einführung in die Meditation der Achtsamkeit**

siehe Kurs Nr. 6204

### **Buddhas Wege zum Glück – mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf**

Ursula Stehmann

In seiner Weisheitslehre beschreibt der historische Buddha „vier göttliche Bereiche“ des Glücks, die als innere Qualitäten entwickelt werden können um ein glückliches, konfliktfreies und gelassenes Leben zu führen. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die vier Bereiche und zeigt Möglichkeiten auf, diese zu entdecken und im Alltag zu verwirklichen.

**6052** **Mittwoch**, 06.11.2019,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
5,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Tagesseminar: Buddhas Weg zum Glück**

siehe Kurs Nr. 6211

## **VORTRÄGE RUND UM DAS THEMA DEPRESSION**

### **Wenn das Leben grau wird ... – Depression erkennen und verstehen**

Hildegard Harmeier

Der Eröffnungsvortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in der Psychosomatik-Abteilung einer Reha-Klinik und ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

**6060** **Dienstag**, 29.10.2019,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, entgeltfrei

### **Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen ... – Depressionen sind behandelbar**

Depressionen sind gut behandelbar! Darüber, welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird ein Referent des Paderborner Bündnisses gegen Depression berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebige Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

**6074** **Dienstag**, 12.11.2019,  
19.30-21.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8, Eintritt frei

## **SEMINARE FÜR DEPRESSIV ERKRANCKTE**

Diese Kurse werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression gefördert und richten sich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen. Sie sollen das eigene Krankheitsmanagement fördern! Sie sind nicht als Ersatz einer erforderlichen Behandlung zu sehen, auch wenn die Dozenten über die fachliche Eignung verfügen.

### **Praxiskurs für Menschen mit Depression: Laufen für die seelische Gesundheit – Kurs für Laufeinsteiger**

Andreas Hansmeier

Auf der Grundlage der Lauftherapie nach dem „Paderborner Modell“ erlernen depressiv Erkrankte das gesundheitsorientierte Laufen. Zentrales Ziel ist die allgemeine Steigerung der körperlichen und seelischen Fitness. Sie werden feststellen: In einer Gruppe von Gleichgesinnten ist es immer leichter körperlich aktiv zu werden als im Alleingang.

Dieser Kurs wird vom Paderborner Bündnis gegen Depression gefördert und richtet sich ausschließlich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen.

**6079** **BEGINN: 18.09.2019, 10x mittwochs,**  
16.00-17.00 Uhr (13 UStd.)  
Parkplatz Fischteiche,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Malen für die Seele**

Rocio Buzo-Sanchez

Diese Kurseinheit richtet sich an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind sowie deren Angehörige. Inhaltlich umfasst der Kurs mehrere Einheiten, welche jeweils pro Abend anders gestaltet sein werden. Ziel des Kurses ist es, mit Hilfe des Ausdruckmalens bei sich selbst anzukommen, den eigenen Gefühlen über die Malerei Ausdruck verleihen zu können und dies als weiteres Hilfsmittel kennen zu lernen, um mit den eigenen Gefühlen umgehen zu können. Um einen Zugang zu sich selbst und seiner Stimmung zu erhalten, wird zum Beginn der

jeweiligen Kurseinheit mit einer angeleiteten Einstimmung begonnen. Vorkenntnisse werden für diesen Kurs nicht benötigt, lediglich Neugierde und Offenheit für das Projekt. Unterschiedliche Farben, Malutensilien sowie Farbkarton werden gestellt und sind in der Kursgebühr mit enthalten. Bei bestehendem Interesse auf Leinwänden zu malen, müssten diese selbst mitgebracht werden.

**6080** BEGINN: 28.10.2019, 6x montags,  
17.00-20.00 Uhr (24 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Praxiskurs für Menschen mit Depression: Heilsames lauschendes Singen zur Gesundheitsförderung**

Gert Smolorz

Heilsames Singen von einfachen, meditativen Liedern mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Durch die Konzentration auf die positiven Texte, die lange Ausatmung beim Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden Körper und Geist in positive Schwingungen versetzt. Der Körper schüttet Hormone aus, die auch antidepressiv wirken. Singen ist ein Gesundheitserreger. Das Singen einfacher Lieder – fernab von Leistung und Perfektion – gemeinsam in der Gruppe – fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. So können Sie etwas zur Stärkung Ihrer eigenen Kräfte tun.

**6081** BEGINN: 01.10.2019, 8x dienstags,  
17.00-18.15 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Stadelhof 8,  
10,00 Euro (keine Ermäßigung)

### **Wie man sich selbst und andere besser versteht**

siehe Kurs Nr. 1446

### **Kochen für die Seele**

Rocio Buzo-Sanchez

Kochen ist viel mehr als Speisen zuzubereiten. Durch das Kochen treten wir in die Welt des inneren Alchimisten, wo Kreativität, Mut, Neugierde, Achtung vor sich selbst und Wertschätzung für die Lebensmittel sich begegnen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind sowie deren Angehörige. Nach einer kurzen Einstimmung um den Kontakt zu den aktuellen Gefühlen zu erhalten, werden mehrere Gerichte in einem interaktiven Team und einer lockeren Atmosphäre zubereitet. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Lust auf Neues.

**6082** BEGINN: 29.10.2019, 3x dienstags,  
17.00-20.00 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
20,00 Euro

### **Gärtnern – Wohltat für Körper und Seele**

siehe Kurs Nr. 6115

### **Aktion zum Tag der seelischen Gesundheit**

siehe Kurs Nr. 6117

## **ANGEBOTE RUND UM DAS THEMA PFLEGE**

### **In Kooperation mit dem Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn**

#### **Gesprächskreis pflegende Angehörige**

Pflegetrainer des Modellprojektes  
„Familiäre Pflege“

Gemeinsam mit anderen pflegenden Angehörigen lernen Sie unter Anleitung unserer Pflegetrainerinnen Pflege Techniken und deren praktische Anwendung. Gleichzeitig können Sie sich mit weiteren Betroffenen über die aktuelle Situation austauschen. Das Angebot ist kostenfrei und kann unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit in Anspruch genommen werden. Um Anmeldung zu den Pflegekursen wird gebeten.

**6084** Montag, 30.09.2019, 09.30-11.30 Uhr  
Montag, 28.10.2019, 09.30-11.30 Uhr  
Montag, 25.11.2019, 09.30-11.30 Uhr  
(8 UStd.)  
Brüderkrankenhaus St. Josef

#### **Initialpflegkurs „Pflege“ für pflegende Angehörige und Interessierte**

Pflegetrainer des Modellprojektes  
„Familiäre Pflege“

Gemeinsam mit anderen pflegenden Angehörigen lernen Sie unter Anleitung unserer Pflegetrainerinnen Pflege Techniken und deren praktische Anwendung. Gleichzeitig können Sie sich mit weiteren Betroffenen über die aktuelle Situation austauschen. Das Angebot ist kostenfrei und kann unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit in Anspruch genommen werden.

Eine vorherige Anmeldung über das Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn: Michaela Pahlke, Pflegetrainerin, Telefon: 05251 702-1919 oder per E-Mail: m.pahlke@bk-paderborn.de ist erforderlich.

**6088** Donnerstag, 17.10.2019, 16.30-20.30 Uhr  
Dienstag, 22.10.2019, 16.30-20.30 Uhr  
Donnerstag, 24.10.2019, 16.30-20.30 Uhr  
(16 UStd.)  
Brüderkrankenhaus St. Josef

## Pflegekurs Demenz

Pflegetrainer des Modellprojektes „Familiäre Pflege“

In diesem Kurs geht es um die besonderen Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen dementiell Erkrankter wie z. B. einen verstehenden Zugang zu der Erkrankung, Grundlagen der Biografiearbeit, Möglichkeit der Kommunikation, seelische Bedürfnisse von Menschen mit Demenz nach Tom Kidwood. Das Angebot ist kostenfrei und kann unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit in Anspruch genommen werden.

Eine vorherige Anmeldung über das Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn: Michaela Pahlke, Pflegetrainerin, Telefon: 05251 702-1919 oder per E-Mail: m.pahlke@bk-paderborn.de ist erforderlich und bereits vor dem Anmeldestart möglich.

**6090** **Donnerstag**, 05.09.2019, 16.30-20.30 Uhr

**Dienstag**, 10.09.2019, 16.30-20.30 Uhr

**Donnerstag**, 12.09.2019, 16.30-20.30 Uhr  
(16 UStd.)

Brüderkrankenhaus St. Josef

**6091** **Donnerstag**, 17.10.2019, 09.30-13.30 Uhr

**Dienstag**, 22.10.2019, 09.30-13.30 Uhr

**Donnerstag**, 24.10.2019, 09.30-13.30 Uhr  
(16 UStd.)

Brüderkrankenhaus St. Josef

**6094** **Donnerstag**, 21.11.2019, 16.30-20.30 Uhr

**Dienstag**, 26.11.2019, 16.30-20.30 Uhr

**Donnerstag**, 28.11.2019, 16.30-20.30 Uhr  
(16 UStd.)

Brüderkrankenhaus St. Josef

**6095** **Donnerstag**, 05.12.2019, 09.30-13.30 Uhr

**Dienstag**, 10.12.2019, 09.30-13.30 Uhr

**Donnerstag**, 12.12.2019, 09.30-13.30 Uhr  
(16 UStd.)

Brüderkrankenhaus St. Josef

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG/ GESUNDERHALTUNG

### Schnupperkurs für untrainierte Einsteigerinnen:

#### Geräte-Circle-Training für Frauen

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, ob ein Gerätetraining in einem Fitnessstudio das Richtige für Sie ist, den Weg in ein Studio haben Sie aber bislang gescheut? Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die mit geringem Zeitaufwand (30 Minuten) und möglichst flexibel etwas für ihre Fitness und Kraft tun möchten. Sie lernen das „fit in circle“ Training mit Geräten kennen und können nach dem Einstiegstermin (außerhalb der regulären Trainingszeiten) 4 Wochen lang beliebig oft trainieren. Auf Wunsch wird ein Einstiegscheck zum Beginn und

ein Ergebnisscheck nach 4 Wochen durchgeführt, damit Sie bereits erste Effekte feststellen können.

**6101** **Dienstag**, 29.10.2019,  
19.30-20.30 Uhr (1 UStd.)  
fit in circle, Alte Brauerei 3,  
21,10 Euro (keine Ermäßigung)

### Faszientraining für Einsteiger

Rosemarie Mokulies-Schrewe

Faszien spielen eine zentrale Rolle bei der Erhaltung der Beweglichkeit. Wer etwas für die eigene Mobilität oder zur Reduzierung von spannungsbedingten Schmerzen tun möchte kann über das Faszientraining viel erreichen, denn Faszien sind gut trainierbar. In dem Kurs findet ein gezieltes Training statt, das dabei hilft das fasziale Bindegewebe stark und fit zu machen.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer.

**6102** **BEGINN:** 26.09.2019, 10x donnerstags,  
20.15-21.00 Uhr (10 UStd.)  
fit in circle, Alte Brauerei 3,  
26,10 Euro (keine Ermäßigung)

### Feldenkrais zum Kennenlernen

Barbara Hesse

Die Feldenkrais-Methode ist ein sanfter Weg, die eigene Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Bei angeleiteten Bewegungssequenzen erforschen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und erfahren neue Möglichkeiten. So kommen Sie womöglich ungünstigen Belastungen auf die Schliche und schulen ganz nebenbei Ihr Körperbewusstsein. Bereit für Bewegung abseits von Sport, Gymnastik und Stretching? Lassen Sie sich überraschen. Umfassende Informationen über die Methode finden Sie unter [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

**6106** **BEGINN:** 08.11.2019, 3x freitags,  
10.00-11.15 Uhr (5 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
22,80 Euro (keine Ermäßigung)

**6107** **BEGINN:** 28.10.2019, 5x montags,  
18.15-19.30 Uhr (8 UStd.)  
Karlschule,  
38,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Grundkurs für die Frau nach BeBo-Konzept

Natalie Iks

Im Mittelpunkt des BeBo-Kurses steht neben der fundierten theoretischen Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, das Kräftigen und Entspannen des weiblichen Beckenbodens.

In der Kursgebühr enthalten ist ein kursbegleitendes Buch im Wert von 25,00 Euro.

**6108** **BEGINN:** 30.10.2019, 7x mittwochs,  
18.00-19.30 Uhr (14 UStd.)

VHS in der Georgschule,  
70,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Grundkurs für den Mann nach BeBo-Konzept

Natalie Iks

Das Trainieren des Beckenbodens ist auch für Männer wichtig. Auch sie kämpfen vielfach mit einer Beckenbodenschwäche. Die Folgeprobleme können sein: Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Erektionsstörungen, Verstopfung und anderes. Hilfreiche Tipps werden es erleichtern, die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren. Mit dem gezieltem Training wird der Beckenboden elastisch und kräftig. Der Mann gewinnt mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

In der Kursgebühr enthalten ist ein kursbegleitendes Buch im Wert von 25,00 Euro.

**6109** BEGINN: 30.10.2019, 5x mittwochs,  
20.00-21.30 Uhr (10 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
57,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Basisch schlank – Gewichtsreduktion mit basischer Ernährung und Lebensweise

Anna Willeke-Schlichting

Ein Plus für Ihre Gesundheit und ein Minus auf Ihrer Waage. Sie möchten gerne Ihr Gewicht reduzieren. Dies soll gesund und schmackhaft geschehen, dann könnte das BASISCH SCHLANK PROGRAMM (BSP) genau das Richtige sein. Durch die basische Ernährung und Lebensweise hat der Körper keinen Grund mehr, Fett einzulagern, um sich vor Säuren und Giften zu schützen. Stattdessen schmilzt das Fett fast wie von selbst dahin und nimmt auch die eingelagerten Säuren und Toxine mit. Dadurch läuft der Stoffwechsel wie geschmiert. Die Kilos purzeln.

**6110** **Dienstag**, 29.10.2019,  
19.00-21.15 Uhr (2 UStd.)  
Karlschule,  
7,70 Euro (keine Ermäßigung)

### So geht's dir gut!

Mariele Sudendey

Nichts gibt mehr Kraft, Schwung und Mut für neue Taten als eine gute Gesundheit und eine stabile Persönlichkeit. In diesem Kurs werden praktische Übungen zur bewussten Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung angeleitet sowie Elemente aus Edukinestetik, Wirbelsäulengymnastik, Feldenkrais, Achtsamkeitstraining, Progressiver Muskelentspannung und Authentic movement zum Schnuppern angeboten. Der Geist bekommt zahlreiche Gedankenimpulse zur Entwicklung einer positiven Denkweise. Die Seele darf entspannen und kann aufatmen. Alle Anregungen haben das Ziel eine direkte

Umsetzung in den Alltag zu ermöglichen. Als Erinnerungstütze für Zuhause erhalten Sie Handreichungen. Herzlich willkommen!

**6111** BEGINN: 18.09.2019, 3x mittwochs,  
9.30-11.30 Uhr (8 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

**6112** BEGINN: 06.11.2019, 3x mittwochs,  
19.00-21.00 Uhr (8 UStd.)  
Karlschule,  
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Gärtnern – Wohltat für Körper und Seele

Praxisprojekt im VHS-Garten

Sabine Wandrey



Gärtnern dient seit jeher der Entspannung, fördert die Kreativität und wirkt positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit. Machen Sie mit beim VHS-Gardening-Projekt! Einen Garten zum Gestalten, Lernen, Wohlfühlen und Experimentieren für alle, die Lust zum gemeinsamen „werkeln“ und gärtnern haben. Sie lernen auf praktische Weise viel über den Anbau und die Pflege von Pflanzen und erhalten natürlich das angebaute Gemüse als Beitrag zu einer gesunden Ernährung.

Der Garten liegt an der Zufahrt zur Kleingartenanlage Wewerscher Weg, Wollmarktstraße 136, 33098 Paderborn.

**6115** BEGINN: 06.09.2019, 8x freitags,  
14.00-16.00 Uhr (27 UStd.)  
VHS Garten an der Wollmarktstraße, entgeltfrei

### Aktion zum Tag der seelischen Gesundheit

Iris Pape

Diese Aktion richtet sich an all diejenigen, die einen Bezug zum Tag der seelischen Gesundheit haben. Weil Sie vielleicht selbst mit Einschränkungen leben, betroffene Angehörige in Ihrem Umfeld haben oder Ihnen das Thema einfach am Herzen liegt. Sie können den neuen VHS-Garten kennenlernen und genießen nachdem Sie eine 8-10 km lange Fahrradtour auf leichten Strecken bewältigt haben. Startpunkt ist die VHS am Stadelhof. Am Garten in der Wollmarktstraße wird gemeinsam in lockerer Runde ge-

gessen. Ob Grillgut oder eine Kürbissuppe auf dem Speiseplan stehen ist noch offen und hängt auch von unserer Ernte ab. Letztlich zielt die Aktion darauf ab etwas gemeinsam zu unternehmen, sich auszutauschen und einen entspannten Nachmittag zu erleben. Die Veranstaltung selbst ist kostenfrei, es fallen lediglich am Garten Kosten für die Speisen und Getränke an, voraussichtlich in Höhe von 5,00 Euro pro Person.

**6117** **Donnerstag**, 10.10.2019,  
14.00-17.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS Garten, an der Wollmarktstraße

### Intuitives Bogenschießen Teil I

Klemens Schmelter



Im Kurs lernen Sie das Bogenschießen in einer kleinen Gruppe in ruhiger und angenehmer Atmosphäre. Der Fokus liegt auf der praktischen Erfahrung – vom ersten Ausprobieren mit Pfeil und Bogen bis zur Unterstützung beim Finden des eigenen Stils. Eine neue Sicht auf Begriffe wie Intuition, Entspannung und Ge-

lassenheit, Aufmerksamkeit und Freude soll bei diesem Seminar eröffnet werden.

(max. 8 Teilnehmende)

**6120** **Freitag**, 27.09.2019,  
18.00-22.00 Uhr (5 UStd.)  
Bogenzeit,  
50,00 Euro (keine Ermäßigung)

## WELLNESS UND MASSAGE

### Jin Shin Jyutsu für Einsteiger – Eine Methode zur Steigerung der Lebensenergie

Simone Büring

Jin Shin Jyutsu ist eine sehr alte und sanfte, dabei kraftvolle Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele. Bestimmte Kombinationen der sogenannten Energieschlösser für einen kurzen Zeitraum zu berühren, kann uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren, da es die Energieströme des Körpers ins Gleichgewicht bringt. Dabei ist diese Kunst sehr leicht anzuwenden und für jedermann geeignet – egal, ob jung oder alt.

**6151** **Samstag**, 23.11.2019,  
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
22,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Breuß-Massage – Wohltat für einen entspannten Rücken

Anna Willeke-Schlichting

Die Breuß-Massage ist eine sanfte, gefühlvolle Massage der Wirbelsäule. Sie entspannt die Muskulatur, wirkt entkrampfend, beruhigend und wird als sehr wohltuend empfunden. Besonders zu empfehlen ist sie bei Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen, oder auch zur Entspannung.

Die Technik der Breuß-Massage ist sehr effektiv und leicht erlernbar.

Die verwendeten Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

**6158** **Samstag**, 16.11.2019,  
10.00-16.00 Uhr (7 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Massagekurs für zwei

Joana Vockel, Physiotherapeutin

Eine ausgiebige Massage zu genießen und es sich in vertrauter Umgebung mit einem nahe stehenden Menschen (egal ob Partner, Freund, Familie) gemütlich zu machen, trägt zum Wohlfühlen und zur Entspannung bei. In diesem Wochenendkurs erlernen und üben Sie die Grundtechniken der klassischen Massage und stärken die Fähigkeit, sich für den anderen zu sensibilisieren und sich selbst fallen zu lassen.

Die Kursgebühr gilt für zwei Personen!

**6160** **Samstag**, 09.11.2019, 10.00-16.15 Uhr  
**Sonntag**, 10.11.2019, 10.00-16.15 Uhr  
(15 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
89,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Hot-Stone-Massage zum Kennenlernen

Olga Magda

Neben der allgemeinen Entspannung kann diese Art der Massage auch zur Linderung verschiedener Beschwerdebilder beitragen: Akute und chronische Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen, vegetative Dystonie, Migräne oder auch eine erhöhte Infektanfälligkeit können positiv beeinflusst werden. In diesem Seminar werden Sie angeleitet, sich selbst oder jemand anderen mit Steinen zu massieren.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt. Die Kursgebühr gilt für zwei Personen!

**6162** **Samstag**, 02.11.2019,  
14.00-19.00 Uhr (6 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
46,00 Euro (keine Ermäßigung)



## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Durch die regelmäßige Anwendung einer Entspannungstechnik bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist zur Ruhe und leisten damit einen erheblichen Beitrag zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Es wird nicht nur die vorhandene Spannung und Erregung abgebaut, sondern auch ein Schutzschild aufgebaut gegenüber neuen, belastenden Situationen. Die fühlbare innere Ruhe ist bei allen Verfahren als Veränderung der Hirnaktivität messbar.

Zum Spektrum der klassischen Entspannungstechniken gehören das Autogene Training (AT), die progressive Muskelentspannung (PMR), Meditation und Yoga. Alle diese Techniken wirken allgemein und ganzheitlich. Auf [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) finden Sie einen guten Überblick über die Verfahren.

### Autogenes Training (AT)

Beim autogenen Training wird durch formelhafte Sätze wie „ich bin ganz ruhig und entspannt“ oder „mein Bein ist ganz schwer“ die Muskulatur entspannt. Atem und Puls werden beruhigt. Die Wirkung verstärkt sich bei regelmäßigem Üben und überträgt sich auf den ganzen Körper. In wenigen Minuten wird eine tiefe Entspannung erreicht. AT wird bei vielen unspezifischen Störungen eingesetzt, auch bei spezifischen Störungen wird eine Wirkung beschrieben.

### Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Im Rahmen der Progressiven Muskelrelaxation wird durch gezieltes Anspannen, Spannung halten und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine allgemeine Entspannung erreicht. Wirkung und Anwendungsbereich ist ähnlich wie beim Autogenen Training.

### Meditation

Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und wird auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert.

### Autogenes Training

Ludmilla Schuller

Stress, Burn-Out, Tinnitus, Bluthochdruck, Prüfungsangst und viele andere Symptome können durch das Autogene Training nach H. J. Schulz positiv beeinflusst werden. Es werden Wege aufgezeigt, innere Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden zu erlangen. Unterschiedliche Übungen und Feedback ermöglichen Ihnen bereits nach kurzer Zeit, das Autogene Training selbstständig durchzuführen.

**6201** BEGINN: 29.10.2019, 6× dienstags,  
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
31,40 Euro (ermäßigt: 21,20 Euro)

### Entspannungstraining: Progressive Muskelrelaxation

Nikola von Schell

Das Entspannungstraining nach Dr. Jacobson ist eine sehr wirksame Stressreduktions- und Entspannungsmethode. Die Dozentin ist zertifizierte Entspannungstrainerin und vermittelt im Kurs diese alltags-taugliche, leicht zu erlernende und schnell zum Erfolg führende Methode. Schon nach einer kurzen Trainingsphase sind die meisten Menschen in der Lage, auch in schwierigen Situationen ihre innere Ruhe zu behalten.

**6203** BEGINN: 04.11.2019, 6× montags,  
20.00-21.30 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
32,00 Euro (ermäßigt: 21,80 Euro)

### Das Leben in vollen Zügen genießen – Einführung in die Meditation der Achtsamkeit

Ursula Stehmann

Dieser Kurs gibt Anfängern wie Meditationserfahrenen eine praktische Einführung in die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“. Lernen Sie Schritt für Schritt den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen, sich weniger aufzuregen und besser mit Stress und Schmerzen umzugehen. Fundierte Anleitungen und der Erfahrungsaustausch helfen, Anfangsschwierigkeiten zu überwinden und das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

**6204** BEGINN: 29.10.2019, 8× dienstags,  
19.45-21.15 Uhr (16 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
45,00 Euro (ermäßigt: 31,40 Euro)

### Tagesseminar: Buddhas Weg zum Glück

Ursula Stehmann

Ein Kompaktworkshop der die „Vier Bereiche des Glücks“ erforscht, die der Buddha als das „Verweilen im Göttlichen“ bezeichnet: Freundschaft und Liebe, Mitgefühl und Selbstfürsorge, Freude und innere Heiterkeit, Gleichmut und Gelassenheit.

Mit fundierten Hintergrundinformationen, Meditationsübungen im Sitzen oder Liegen, Stille und Austausch. Freuen Sie sich auf entspannende Stunden, die Geist und Herz nähren und die eigene Liebeshfähigkeit stärken.

**6211** Sonntag, 17.11.2019,  
10.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

## YOGA

Yoga war ursprünglich eine indische, philosophische Lehre, die verschiedene geistige und körperliche Übungen umfasste und zur Erleuchtung führen sollte.

Heute verfolgen Yogaübungen meist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. In den meisten Kursen werden Asanas (Körperübungen) in Kombination mit Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditationsübungen durchgeführt, um eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit herbeizuführen. Auch das Singen oder Rezitieren von Mantras (Meditationsworte), Fingermudras (Handgesten/Fingeryoga) und Chakrenarbeit (Arbeit mit Energiezentren) sind häufig Bestandteil des Unterrichts.

Insgesamt existiert eine Vielzahl von verschiedenen Yogaschulen, die unterschiedliche Schwerpunkte bei der Vermittlung setzen. Das hat zur Folge, dass je nach Yogaschule und Hintergrund der Unterrichtenden verschiedene Inhalte vermittelt werden und auch die Methoden variieren.

In unserem Programm finden Sie vorrangig Kurse, die dem Hatha-Yoga zugeordnet werden können, einer eher körperbetonten Yoga-Praxis, die andere Aspekte in unterschiedlichem Umfang einbezieht. Daneben finden Sie das Iyengar Yoga, eine sehr körperbetonte Art, bei der bei Bedarf auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern. Dieser Stil ist besonders für sportlich orientierte Menschen geeignet, die mehr an intensiver Körperarbeit als an meditativen Inhalten interessiert sind.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Yogakurs für Sie der Richtige ist, haben Sie die Möglichkeit, unter 05251 87586-24 oder -10 telefonisch Kontakt mit Iris Pape, der zuständigen Ansprechpartnerin für diesen Fachbereich, aufzunehmen.

## Hatha-Yoga-Praxis

Marietta Kunze

Körperliche Beschwerden und das Gefühl, nicht abschalten zu können, bringen uns oft aus dem Gleichgewicht. Der Yoga-Weg führt uns zurück zu körperlichem Wohlbefinden und Gelassenheit. Sie lernen sanfte Dehnübungen und Yogahaltungen, erfahren die Einheit von Atem und Bewegung, lösen blockierte Energien. Durch die gelenkte Aufmerksamkeit wird die Konzentration geschult und tiefe Entspannung erlebt.

**6302** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags,  
17.45-19.15 Uhr (20 UStd.)  
Karlschule,  
45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

**6303** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags,  
19.30-21.00 Uhr (20 UStd.)  
Karlschule,  
45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

## Yoga in russischer Sprache

Tamara Rupp

Kundalini Yoga ist eine effektive Möglichkeit die Gesundheit zu fördern. Sie stärken Immun- und Nervensystem, verbessern die Durchblutung und sensibilisieren sich für die Auswirkungen Ihrer Gewohnheiten. Das alles gibt Ihnen neue Energie und lässt Sie einen guten Umgang mit vielfältigen Aspekten des Lebens finden. Durch Meditation beruhigen Sie den Geist und verbessern Ihre Intuition, so dass Sie erkennen, was real und wichtig für Sie ist. Der Kurs findet in russischer Sprache statt!

**6308** BEGINN: 17.09.2019, 10x dienstags,  
19.00-20.30 Uhr (20 UStd.)  
Karlschule,  
63,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Kundalini-Yoga am Vormittag – für Beschäftigte im Schichtdienst – für mehr Entspannung und einen erholsamen Schlaf

Manuela Blanke

Das Wohlbefinden fördern mit Übungen und Meditationen aus dem Kundalini-Yoga. 1968 von Yogi Bhajan in den Westen gebracht, ist es das Yoga der Bewusstheit für Menschen, die mitten im Leben stehen. Es hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und fließende Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung. Der Kurs ist für Teilnehmende im Schichtbetrieb geeignet, weil diese den Kurs wahlweise am Vormittag oder am späten Nachmittag besuchen können. Beschäftigte im Schichtdienst melden sich bitte für den Kurs an, in dem sie den ersten Kurstermin (vormittags oder nachmittags) wahrnehmen möchten. Eine Teilnahme ausschließlich zur angegebenen Uhrzeit ist ebenfalls möglich.

**6314** BEGINN: 24.09.2019, 6x dienstags,  
10.00-11.30 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Kundalini-Yoga am späten Nachmittag – für Beschäftigte im Schichtdienst – für mehr Entspannung und einen erholsamen Schlaf

Manuela Blanke

**6315** BEGINN: 24.09.2019, 6x dienstags,  
17.00-18.30 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
27,50 Euro (keine Ermäßigung)

## Kundalini-Yoga für Einsteiger

Sonja Pohlmeier

Kundalini-Yoga ist für unsere Zeit besonders gut geeignet, da es uns darin unterstützt, mit den täglichen Anforderungen, gelassen umzugehen. Im Kundalini Yoga werden kraftvolle Atemtechniken mit Körperhaltungen, Mantren und Meditationen kombiniert. Dies wirkt sich nicht nur auf die Fitness aus, sondern entspannt und beruhigt und unterstützt uns darin mehr in unsere Mitte zu kommen.

**6317** BEGINN: 26.09.2019, 8x donnerstags,  
18.30-20.00 Uhr (16 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
36,30 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Kurz und kompakt – Hormon-Yoga

Sonja Pohlmeier

Hormonyoga im Kundalini Yoga ist für alle Frauen, die sich in ihrem Körper wohlfühlen möchten. Es werden spezielle Yogaübungen und Meditationen durchgeführt die einen positiven Effekt auf den Hormonhaushalt haben. Diese können besonders Beschwerden, die in den Wechseljahren auftreten, wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen balancieren. Zusätzlich bekommen die Teilnehmer Informationen über hormonelle Zusammenhänge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**6319** Samstag, 16.11.2019,  
11.00-14.00 Uhr (4 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Iyengar-Yoga – eine sehr vitale Form des „Hatha-Yoga“

Marlene Dirks

Die intensive Körperarbeit, in der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance zusammen wirken, führt zur Entspannung von Körper und Geist. Mit Hilfsmitteln wie Klötzen, Gurten und Decken wird die anatomisch korrekte Körperausrichtung unterstützt. Durch die Konzentration beim Üben kann der Geist ruhig werden. Sie begegnen dem Alltag ausgeglichen und voller Energie.

Zielgruppe: interessierte Frauen und Männer jeden Alters, Yoga-Neulinge und Fortgeschrittene!

**6330** BEGINN: 28.10.2019, 8x montags,  
18.00-19.30 Uhr (16 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
36,30 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Kurz und kompakt – Entgiftung durch Yin-Yoga

Leonore Hecker

Beim Yin-Yoga werden die Asanas (Positionen) meistens im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Wir halten die Positionen für eine gewisse Zeit und kommen so in die tieferliegenden Faszien, Gelenke, Knochen und Bindegewebe. Durch die Faszien ziehen sich Energieleitbahnen. Durch gezielte Dehnung oder Kompression aktivieren wir den Leber- und Gallenblasenmeridian. Beide Organe sind für die Entgiftung unseres Körpers von großer Bedeutung. Yin Yoga ist mediativ, aber auch fordernd.

**6340** Freitag, 13.12.2019,  
17.30-19.00 Uhr (2 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

## Vinyasa-Yoga

Leonore Hecker

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer Yogastil. Wir kräftigen tiefer sitzende Muskulatur, die Balancefähigkeit wird trainiert, körperliche Grenzen werden ausgelotet und auf eine sanfte Art und Weise erweitert. Dabei werden der Atem und die Bewegung in Einklang gebracht. Für den Alltag benötigen wir eine stabile und flexible Wirbelsäule, dieses erreichen wir im Vinyasa Yoga durch mobilisierende Übungen. Auf die vielfältigen körperlichen Unterschiede der Kursteilnehmer wird durch sehr achtsames Vorgehen eingegangen. Fehlhaltungen, die sich durch noch nicht entwickelte Muskulatur sehr schnell einschleichen, werden auf sanfte und einfühlsame Art korrigiert. Die Kursteilnehmer erlernen Atem- und Meditationstechniken, um den Geist zur Ruhe zu bringen und ihre Körperwahrnehmung zu schulen. Teilnehmer/innen mit oder ohne Vorkenntnisse sind gleichermaßen herzlich willkommen.

**6341** BEGINN: 28.10.2019, 6x montags,  
18.00-19.30 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
34,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

## TAIJIQUAN UND QI GONG

### Tai Chi-Schattenboxen Peking-Form für Anfänger-/innen

Yi Qiao

Tai Chi, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China, die der Gesundheit besonders zuträglich ist. Mit langsame und anmutiger Bewegungsmeditation erreicht man hohe körperliche und seelische Entspannung. Tai Chi ist auch die Grundlage für die Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen Sie die in China populärste Tai Chi Peking-Form.

**6380** BEGINN: 30.09.2019, 10x montags, 20.00-21.30 Uhr (20 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
55,90 Euro (ermäßigt: 38,90 Euro)

### Tai Chi Qi Gong – Heilgymnastik am Vormittag

Yi Qiao

Tai Chi Qi Gong, das heißt Qi Gong mit Tai Chi-Elementen, ist eine chinesische Heilgymnastik mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage. Verbunden mit seiner Vorbeugungs- und Heilwirkung ist das Tai Chi Qi Gong ein sanfter Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung und damit zum allgemeinen Wohlbefinden. Sie trainieren im Stehen bzw. im Sitzen.

**6382** BEGINN: 26.09.2019, 10x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr (20 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
55,90 Euro (ermäßigt: 38,90 Euro)

### Qi Gong – Heilgymnastik der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yi Qiao

Qi Gong stellt einen bedeutenden Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. In diesem Kurs lernen Sie mit dem aus Peking stammenden Kursleiter mehrere in China sehr bekannte Qi Gong-Formen: das buddhistische Duft-Qi Gong, das taoistische Kranich-Qi Gong und das Qi Gong mit 8 Schätzen. Die Qi Gong-Übungen unterstützen ein langes, gesundes Leben.

**6383** BEGINN: 30.09.2019, 10x montags, 18.15-19.45 Uhr (20 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
55,90 Euro (ermäßigt: 38,90 Euro)

### Qi Gong – die Acht Brokate

Brigitte Riedl-Schulte

Qigong ist ein sanfter Weg zu mehr Lebensqualität. Die langsamen einfachen Übungen wirken positiv auf den Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Hormonhaushalt. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht. Angeleitete Entspannungsmeditationen runden den Kurs ab.

**6384** BEGINN: 30.10.2019, 8x mittwochs, 10.00-11.30 Uhr (16 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
48,30 Euro (keine Ermäßigung)

### Qi Gong – Ruhe und Entspannung

Brigitte Riedl-Schulte

Qigong ist ein sanfter Weg zu mehr Lebensqualität. Die langsamen einfachen Übungen wirken positiv auf den Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Hormonhaushalt. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht. Die Bewegungsabläufe wie z.B. die 18-Harmonie-Übungen helfen Ihnen Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Angeleitete Entspannungsmeditationen runden den Kurs ab.

**6385** BEGINN: 10.10.2019, 8x donnerstags, 18.15-19.45 Uhr (16 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
48,30 Euro (keine Ermäßigung)

### Qi Gong – Schnupperworkshop

Brigitte Riedl-Schulte

Ein Angebot für alle, die Qi Gong einmal ausprobieren möchten. Mit langsamen einfachen Bewegungsabläufen und angeleiteten Entspannungsübungen wird dies erfahrbar gemacht. Qi Gong ist ideal um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Sie erreichen mehr Vitalität und Gelassenheit.

**6386** **Samstag**, 09.11.2019, 11.00-15.30 Uhr (6 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
20,00 Euro (keine Ermäßigung)

## TANZ UND GESUNDHEIT

Durch Tanz kann ein sehr guter Beitrag zur Förderung von Gesundheit und Lebensfreude geleistet werden. Tanzen verbessert die Haltung, die eigene Ausdrucksfähigkeit und natürlich Beweglichkeit und Fitness. Spaß an der Bewegung und Kontakt mit anderen gehören ebenfalls immer dazu. Neben vielen körperlichen Effekten kann das Tanzen zusätzlich einen großen Beitrag leisten zur Erhaltung und Förderung der seelischen Gesundheit. Probieren Sie es aus!

## **BIODANZA® – Tanz des Lebens – Schnupperabend**

Durch Bewegung zu mehr Lebensfreude  
Luciana Erthal de Rose



Das Ziel von Biodanza® ist es, Menschen zu unterstützen, bei Ihrem Zugang zu mehr Lebensfreude, Lebenskraft, Leichtigkeit, Entspannung, Genuss, Sensibilität, Achtsamkeit, Freiheit und Verbundenheit. Biodanza® wurde

in Südamerika von dem Psychologen, Anthropologen und Künstler Prof. Rolando Mario Toro Araneda entwickelt.

Die Biodanza®-Erlebnismethode regt Menschen dazu an, ihre Lebendigkeit, ihre Gefühle und Fähigkeiten neu zu entdecken und spontan in Bewegung auszudrücken.

Voraussetzungen: Ohne Leistungsanspruch und ohne Vorerfahrung können hier Männer und Frauen jeden Alters auf spielerische Weise und im individuellen Maß und Tempo ihre persönliche Art von Bewegung allein und mit anderen in Begegnung entstehen lassen.

**6401** Freitag, 27.09.2019,  
18.00-20.15 Uhr (3 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
11,90 Euro (keine Ermäßigung)

## **BIODANZA® – Tanz des Lebens – durch Bewegung zu mehr Lebensfreude**

Luciana Erthal de Rose

Das Ziel von Biodanza® ist es, Menschen zu unterstützen, bei Ihrem Zugang zu mehr Lebensfreude, Lebenskraft, Leichtigkeit, Entspannung, Genuss, Sensibilität, Achtsamkeit, Freiheit und Verbundenheit. Biodanza® wurde in Südamerika von dem Psychologen, Anthropologen und Künstler Prof. Rolando Mario Toro Araneda entwickelt.

Die Biodanza®-Erlebnismethode regt Menschen dazu an, ihre Lebendigkeit, ihre Gefühle und Fähigkeiten neu zu entdecken und spontan in Bewegung

auszudrücken. Musik aus aller Welt stimuliert und inspiriert die Erlebnisse und deren Ausdruck. Die gleichermaßen vitalisierende und entspannende Methode führt zum Abbau von Stress, zur Stärkung unserer Gesundheit und sie fördert das persönliche Wachstum und die Lebensqualität. Biodanza führen mittel- und langfristig auch zu Veränderungen des alltäglichen Verhaltens und Empfindens.

Zu Beginn einer Biodanza®-Session findet eine kurze Gesprächsrunde statt und anschließend eine Abfolge von einzelnen Tänzen. Die Dozentin Luciana Erthal de Rose ist Dipl. Sportlehrerin/Sportwissenschaftlerin und Biodanzaleiterin unter Supervision der Biodanza®-Schule Münster nach dem System Rolando Toro. Voraussetzungen:

Ohne Leistungsanspruch und ohne Vorerfahrung können hier Männer und Frauen jeden Alters auf spielerische Weise und im individuellen Maß und Tempo ihre persönliche Art von Bewegung allein und mit anderen in Begegnung entstehen lassen.

**6403** BEGINN: 15.11.2019, 6x freitags,  
18.00-20.15 Uhr (18 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
65,90 Euro (keine Ermäßigung)

## **Schnupperworkshop – Bauchtanz für Anfängerinnen**

Marie-Luise Fehn

Der Orientalische Tanz hat viele Facetten: mal geheimnisvoll, weich, fließend, mal frech oder kraftvoll. Es gibt eine Reihe verschiedener Stile von klassisch bis modern und Tänze, in die Musik und Ausdruck anderer Kulturen einfließen (z.B. Indisch, Spanisch und Arabisch). Im Anfängerkurs lernen die Teilnehmerinnen oft in Form eines einfachen Tanzes Basisbewegungen der Hüfte, Grundschritte und Kombinationen. Das bietet eine gute Grundlage für die weiterführenden Kurse.

**6409** Mittwoch, 09.10.2019,  
18.00-19.30 Uhr (2 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
6,00 Euro (keine Ermäßigung)

**Baustoffmarkt HAPPE**  
Alles zum Bauen und Renovieren.

Paderborn ☎ (05251) 1582-0 Delbrück ☎ (05250) 9349-0

**FLIESEN** IN RIESIGER AUSWAHL Sowohl Baumarktware als auch Qualitätsfliesen!

## Bauchtanz für Anfängerinnen

Marie-Luise Fehn

Der Orientalische Tanz hat viele Facetten: mal geheimnisvoll, weich, fließend, mal frech oder kraftvoll. Es gibt eine Reihe verschiedener Stile von klassisch bis modern und Tänze, in die Musik und Ausdruck anderer Kulturen einfließen (z. B. Indisch, Spanisch und Arabisch). Im Anfängerkurs lernen die Teilnehmerinnen oft in Form eines einfachen Tanzes Basisbewegungen der Hüfte, Grundschriffe und Kombinationen. Das bietet eine gute Grundlage für die weiterführenden Kurse.

**6410** BEGINN: 30.10.2019, 6x mittwochs,  
18.30-19.30 Uhr (8 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
20,50 Euro (ermäßigt: 13,70 Euro)

## Orientalischer Tanz Aufbaukurs

Marie-Luise Fehn

Im weiterführenden Kurs (Mittelstufe und Fortgeschrittene) werden die Basisbewegungen variiert und es kommen neue Bewegungen und Kombinationen hinzu. Jeder Tanz enthält einfache Bewegungen, die auch schon Frauen mit Grundkenntnissen umsetzen können, aber auch anspruchsvollere Elemente. In jedem Semester wird ein anderes Musikstück ausgewählt, zu dem z. B. mit Requisiten wie Schleier, Zimbeln oder Stock getanzt wird.

**6412** BEGINN: 25.09.2019, 10x mittwochs,  
19.30-20.45 Uhr (17 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
41,00 Euro (ermäßigt: 26,55 Euro)

## Burlesque Tanz – einen Tag zur Showdiva werden!

Petra Sudmann

Mit viel Spaß lernen Sie an diesem Sonntag gemeinsam in der Gruppe den Zauber des Burlesque kennen. Zu Burlesque Musik der 30er-60er Jahre werden die Grundlagen des Tanzes wie neckende weibliche Bewegungen, Bump'n Grind, die Schritte, Posen und die richtige Haltung trainiert. Es ist Verführungskunst à la Dita von Teese, aber ohne sich dabei ganz zu entkleiden. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen, es sind keinerlei Vorkenntnisse im Tanzen erforderlich. Das Ziel: mehr Selbstbewusstsein und ein gutes Körperbewusstsein. Trainiert wird abwechselnd in leichten, bequemen Turnschuhen oder hohen Tanzschuhen. Der Kurs richtet sich an Frauen – Alter und Figur egal.

**6414** Sonntag, 10.11.2019,  
11.00-13.30 Uhr (3 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Hula Tanz – Entspannung aus Hawaii

Petra Sudmann

Hula Tanz ist ein hawaiianischer Frauentanz. Die uralten, sanften, harmonischen Tanzbewegungen verbinden Körper und Geist. Die weich fließenden Bewegungen der Arme und Hüften fördern die Durchblutung, die verschiedenen, sich wiederholenden Bewegungen die Konzentrationsfähigkeit. Dehn- und Atemübungen sowie „Traumreisen“ erleichtern das Abschalten vom Alltag und tragen zur Entspannung bei. Natürlich gehört auch die typische hawaiianische Musik dazu. Sie werden schnell das Gefühl bekommen, in eine andere Welt entführt zu werden. Neugierig? Dann probieren Sie es doch einfach aus. Jeder kann den Hula lernen, jung oder alt, sportlich oder unsportlich.

**6415** Sonntag, 17.11.2019,  
11.00-13.30 Uhr (3 UStd.)  
VHS in der Busdorschule,  
12,00 Euro (keine Ermäßigung)

## American Tribal Style® Belly Dance

Miriam Schroth

American Tribal Style® Belly Dance von FatChance-BellyDance® verbindet in beeindruckender Weise die stolze Haltung des Flamenco, die Grazilität des indischen, sowie die Dynamik des orientalischen Tanzes und die erdigen Bewegungen der nordafrikanischen Folklore miteinander. Ein klar strukturiertes Regelwerk ermöglicht es den Tänzerinnen, weltweit miteinander improvisiert als Gruppe zu tanzen und nonverbal zu kommunizieren. ATS® kann deshalb wie eine getanzte Sprache verstanden werden. Zu langsamer und schneller Musik wird das Bewegungsvokabular erlernt, das durch kleine Zeichen (Cues) in der Gruppe improvisiert getanzt werden kann. Dieser Tanz ist ein Kosmos, der viel zu bieten hat: Gemeinschaft, Fitness, wertschätzender Umgang, Vertrauen und Musikalität sind nur einige Aspekte, die es hier zu entdecken gibt.

**6417** Sonntag, 13.10.2019, 16.30-18.00 Uhr  
Sonntag, 10.11.2019, 16.30-18.00 Uhr  
Sonntag, 15.12.2019, 16.30-18.00 Uhr  
(6 UStd.)  
VHS in der Busdorschule,  
24,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Freier Tanz

Angelika Karthaus

Beim Freien Tanz kommen die Teilnehmenden in einen tiefen Kontakt zum eigenen Körper und lernen, ihn wahrzunehmen und sich so zu bewegen, wie es ihnen entspricht. Verspannte Bereiche lösen sich und der ganze Körper kommt in einen angenehmen lebendigen Zustand, in dem die Lebensener-

gie fließen kann. Zudem eröffnet der Tanz die Möglichkeit, Stress abzubauen und Gefühlen wie Freude, Trauer, Wut, Schmerz, Sinnlichkeit einen Raum zu geben. So kann er im Hinblick auf die psychische und körperliche Gesundheitsprävention ein effektives Angebot für alle sein, die Spaß an tanzender Bewegung haben und, unabhängig von Alter und Geschlecht, die stärkende und ausgleichende Kraft des Tanzes in ihren Alltag integrieren möchten. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**6420** BEGINN: 07.11.2019, 4x donnerstags,  
18.40-20.10 Uhr (8 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
45,10 Euro (keine Ermäßigung)

---

### Choreo Dance

Nicole Heppelmann

Du hast Freude an Bewegung und möchtest in die Welt des Tanzens eintauchen, um den Alltag zu vergessen?! Dann bist Du hier genau richtig. Egal, ob Du schon tänzerische Erfahrungen hast oder nicht – in dem Kurs „Choreo-Dance“ steht der Spaß im Vordergrund. Gemeinsam wird auf aktuelle Charts-Musik eine in sich aufbauende Choreografie einstudiert. Verschiedene Tanzstile werden hierbei miteinander verknüpft, sodass man die facettenreiche Welt des Tanzens kennenlernt. Genieße das gemeinsame Tanzen in einer Gruppe und lass Dich auf neue Bewegungen ein – denn „Tanzen ist träumen mit den Beinen“ (unbekannter Autor).

**6422** BEGINN: 30.10.2019, 7x mittwochs,  
18.45-20.00 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
27,50 Euro (ermäßigt: 17,30 Euro)

---

### Linedance für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Maria Berger

Dieses Kursangebot richtet sich an alle tanzfreudigen Frauen und Männer, Singles oder Paare, die bei hohem Spaßfaktor auf beschwingte Art und in geselliger Runde ihre Fitness aktivieren und verbessern möchten. Es werden einfache Linedance-Choreographien zu rhythmisch akzentuierter Musik aus den Bereichen Country, Popmusik, Oldies und Schlager getanzt. Ein gutes Rhythmusgefühl ist für den Lernerfolg förderlich. An jedem Termin wird ein neuer Tanz in Blockaufstellung erarbeitet und bereits erlernte Tänze wiederholt.

**6429** BEGINN: 26.09.2019, 8x donnerstags,  
17.30-18.30 Uhr (11 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
28,80 Euro (ermäßigt: 19,45 Euro)

---

### Fit im Kopf und in den Beinen!

Fitness durch Tanzen (55+)

Maria Berger

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Frauen und Männer, Singles oder Paare, die ihre körperliche und geistige Fitness im Alter erhalten und fördern möchten – vorbeugend gegen Alzheimer und Demenz und andere altersbedingt möglichen gesundheitlichen Begleiterscheinungen. Neben der Förderung von Koordination (Kreuzung beider Gehirnhälften) und Kondition steht u. a. der Spaßfaktor ganz oben bei der Zielsetzung. Das Tanzen zu rhythmisch akzentuierter, fröhlicher Musik in geselliger Runde sorgt für gute Laune und lenkt von Alltagsorgen ab. Getanzt werden Formationen nach Vorgabe in Blockaufstellung, im Kreis und in Reihen – einzeln, zu zweit und in kleinen Gruppen. Die Tanzschritte werden, soweit erforderlich, auch während des Tanzens angesagt. Räumliche Orientierung (rechts, links, vor, hinter) und ein gutes Rhythmusgefühl sind für den tänzerischen Lernerfolg wünschenswert.

**6430** BEGINN: 25.09.2019, 8x mittwochs,  
10.30-11.30 Uhr (11 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
26,00 Euro (keine Ermäßigung)

---

### Tanzend Kreise ziehen

Maria Buschmeier

Gesellige Tänze – nicht nur für Senioren – laden zur Gemeinschaft ein: Jeder kann teilnehmen, ob mit oder ohne Partner. Tanzen macht glücklich und ist gesund. Man lacht, hat Kontakt mit anderen und betreibt Sport auf spielerische Art. Gefühl für Rhythmus und Vorkenntnisse im Tanzen werden vorausgesetzt.

**6440** BEGINN: 05.09.2019, 10x donnerstags,  
10.00-11.30 Uhr (20 UStd.)  
Kulturwerkstatt Paderborn,  
45,10 Euro (ermäßigt: 28,10 Euro)

---

## PAARTANZ

### Paartanz für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Katharina Fenske

Ob für Hochzeit, Party, Abiball oder einfach nur zum Spaß als gemeinsame Aktivität, erlernen Sie in kurzer und kompakter Form die Grundformen der wichtigsten Standard- und Lateintänze, damit Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur machen! Auch wer verschüttete Kenntnisse auffrischen möchte, ist herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person.

**6450** BEGINN: 10.11.2019, 3x sonntags,  
16.30-18.45 Uhr (9 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
39,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Discofox – Fit für die Party

Katharina Fenske

Ob Party oder Disco – der Discofox ist fast schon ein Klassiker unter den Tänzen. Seine fast universelle Einsetzbarkeit hat ihn generationsübergreifend zu einem der beliebtesten Tänze gemacht. Der Discofox verfügt über eine leicht erlernbare und variable Figurenfolge, die sich mit jedem Partner tanzen lässt. Mit dem erlernten Spektrum machen Sie auf jeder Tanzfläche eine gute Figur.

Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person.

**6452** BEGINN: 01.12.2019, 2x sonntags,  
16.30-18.45 Uhr (6 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
25,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Tango Argentino – Figurenmix

Grunert-Herzog GbR

Der Workshop richtet sich an Tanzpaare mit mittleren bis guten Vorkenntnissen, die an ihrer Tanztechnik feilen möchten. Anmeldung bitte nur paarweise. Die Kursgebühr gilt pro Person.

**6457** Montag, 23.09.2019,  
19.00-21.15 Uhr (3 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
17,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Tango Argentino – freies Tanztraining für Tangotanzende

Iris Pape

Dieses kostenfreie Angebot richtet sich an die Teilnehmenden aus den Tangoworkshops und kann unabhängig davon gebucht werden. Das freie Tanzen ist als Angebot zum Üben und Vertiefen der erlernten Inhalte zu sehen.

**6459** BEGINN: 07.10.2019, 6x montags,  
19.15-20.45 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule

## AKTUELLE TANZTRENDS

### Piloxing®

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Piloxing! Schlag auf Schlag fit werden. Der neue Lieblichkeitssport vieler Hollywood-Stars wurde von der schwedischen Trainerin Viveca Jensen als ultimatives Ganzkörpertraining entwickelt. Der neue Trendsport Piloxing® kombiniert klassische Ausdauer Elemente des Boxsports mit Tanzelementen und Pilates-Phasen, die zur Kräftigung der Muskeln in der mittleren Körperregion beitragen. Macht richtig Spaß und vor allem – richtig fit!

**6467** BEGINN: 16.09.2019, 9x montags,  
19.10-20.10 Uhr (12 UStd.)  
VHS über der Schloßbücherei,  
31,00 Euro (keine Ermäßigung)

**6468** BEGINN: 17.09.2019, 10x dienstags,  
17.45-18.45 Uhr (13 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
33,20 Euro (keine Ermäßigung)

### Samba Brasil – Samba Power für Ihre Fitness

Joselita Figueiredo dos Santos Schnell

Samba Brasil – ein Tanz mit Power – verbindet schnelle Schrittkombinationen, steigert die Ausdauer und fördert eine gute Körperhaltung. Die brasilianische Trainerin mit Latino-Power vermittelt Grundschritte und Armhaltungen zu brasilianischer Musik. Spaß und Fitness inklusive.

**6469** BEGINN: 01.10.2019, 9x dienstags,  
18.45-19.45 Uhr (12 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
33,20 Euro (keine Ermäßigung)

## ZUMBA

Zumba Fitness® ist ein Workout, der aus Amerika kommt und auch hier viele Anhänger findet. Zumba (d. h. sich schnell bewegen und Spaß haben) wurde von einem bekannten kolumbianischen Fitness-Trainer entwickelt, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint. Beim Zumba geht es darum, sofort mitzumachen und kontinuierlich in Bewegung zu sein. Nicht das langsame Erlernen von Choreografien steht im Vordergrund, sondern das gemeinsame intensive Bewegen mit Spaß.



## Zumba für alle

Edenilda Ferreira-Brachtendorf



Zumba Fitness® wurde von einem bekannten columbianischen Fitness-Trainer entwickelt, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Beim Zumba werden verschiedene lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue mit Fitnessbewegungen kombiniert. Daraus ergibt sich ein mitreißender Stil, der Tanz und Fitness vereint. Die Schritte sind leicht nachzutanzten und für alle Altersgruppen geeignet. Alle, die Spaß an Tanz, Bewegung und rhythmischer lateinamerikanischer Musik haben, sind eingeladen sich von der brasilianischen Dozentin mitreißen zu lassen. Spaß und Fitness garantiert!

**6470** BEGINN: 16.09.2019, 11x montags,  
18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)  
Karlschule,  
44,80 Euro (ermäßigt: 32,05 Euro)

**6471** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags,  
20.15-21.15 Uhr (13 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
39,20 Euro (ermäßigt: 28,15 Euro)

## Zumba am Vormittag

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Dieser Kurs richtet sich an alle, die tänzerisch in Bewegung kommen möchten und bei lateinamerikanischer Musik mit viel Spaß etwas für ihre Fitness tun möchten.

**6472** BEGINN: 17.09.2019, 11x dienstags,  
11.00-12.00 Uhr (15 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
44,80 Euro (ermäßigt: 32,05 Euro)

## Zumba Gold 50+

Edenilda Ferreira-Brachtendorf

Dieser Zumbakurs mit deutlich gemäßigtem Tempo und Belastungsgrad richtet sich an die Zielgruppe 50+ und an alle, die eine geringere körperliche und konditionelle Beanspruchung suchen als beim „normalen“ Zumba üblich.

Zumba Gold wird nur von Trainern mit Zusatzqualifikation für dieses spezielle Themenfeld unterrichtet.

**6476** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags,  
19.10-20.10 Uhr (13 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
39,20 Euro (ermäßigt: 28,15 Euro)

## POLE-TRAINING

### Pole-Training für Anfängerinnen

Du möchtest ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem du dich zugleich sexy fühlen und dein Selbstbewusstsein stärken kannst? Dann solltest du Pole-dance ausprobieren! Schon lange hat sich dieser neue Trendsport vom eher „verruichten“ Stangentanz in Stripclubs losgelöst und wird nun von vielen Frauen dazu genutzt von Kopf bis Fuß fit zu bleiben. Dieser Kurs zielt darauf ab, die technischen Grundlagen des neuen Trendsports zu erlernen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sarah Ewers

**6480** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags,  
19.15-20.15 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

Irina Derksen

**6481** BEGINN: 27.09.2019, 8x freitags,  
19.00-20.00 Uhr (11 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

Bei den Polekursen besteht die Möglichkeit in Absprache mit der Fachbereichsleitung (Frau Pape, 05251 87586-24) probeweise an Kursen teilzunehmen, um den zum eigenen Tanzlevel passenden Kurs zu finden.

### Pole-Training für Einsteigerinnen mit Vorkenntnissen – Aufbaukurs 1

Sandra Schömer

Für diesen Kurs solltest du bereits mindestens einen Polekurs besucht haben (1 Semester Unterricht)

**6482** BEGINN: 17.09.2019, 10x dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

### Pole-Training für Einsteigerinnen mit Vorkenntnissen – Aufbaukurs 2

Sandra Schömer

Für diesen Kurs solltest du bereits mindestens einen Polekurs besucht haben (1 Semester Unterricht)

**6483** BEGINN: 18.09.2019, 10x mittwochs,  
19.05-20.05 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pole-Training für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen-Aufbaukurs 2

Sandra Schömer

Für diesen Kurs solltest du bereits 2 Polekurse besucht haben (2 Semester Unterricht)

**6484** BEGINN: 18.09.2019, 10x mittwochs, 18.00-19.00 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Angeleitetes Pole-Training für Anfänger bis Level 2

Irina Derksen

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende aus unseren Polekursen, die bereits grundlegende Kenntnisse mitbringen. Es dient der Vertiefung des Erlernten und bietet eine zusätzliche Übungsmöglichkeit für alle Interessierten bis zum Level 2.

**6489** BEGINN: 27.09.2019, 8x freitags, 18.00-19.00 Uhr (11 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
16,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pole-Training für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen – Aufbaukurs 3

Sandra Schömer

Für diesen Kurs solltest du bereits 3 Polekurse besucht haben (3 Semester Unterricht)

**6492** BEGINN: 17.09.2019, 10x dienstags, 19.10-20.10 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pole-Training für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen – Aufbaukurs 4

Carina Pohle

Für diese Kurse solltest du mindestens vier Polekurse besucht haben (4 Semester Unterricht).

**6493** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags, 17.00-18.00 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

**6494** BEGINN: 19.09.2019, 10x donnerstags, 18.10-19.10 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pole-Training für Fortgeschrittene – Aufbaukurs 5

Carina Pohle

Für den Einstieg in diesen Kurs solltest du bereits 5 Polekurse besucht haben (5 Semester Unterricht)

**6495** BEGINN: 07.10.2019, 10x montags, 18.10-19.10 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

**6497** BEGINN: 07.10.2019, 10x montags, 20.10-21.10 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

## Pole-Training für Fortgeschrittene – Aufbaukurs 6

Ronja Giller

Für den Einstieg in diesen Kurs solltest du bereits 6 Polekurse besucht haben (mindestens 2–3 Jahre Vorerfahrung). Dazu gehört, dass du regelmäßig Unterricht hattest und die zentralen Poletechniken beherrscht.

**6498** BEGINN: 16.09.2019, 10x montags, 19.10-20.10 Uhr (13 UStd.)  
VHS am Querweg 140,  
65,00 Euro (keine Ermäßigung)

## TRAMPOLIN · GOLFSPORT

Kooperation mit dem Golf Club Paderborner Land  
[www.gcpaderbornerland.de](http://www.gcpaderbornerland.de)

### Golf-Workshop 1

Francesco Amatulli



Dieser Schnupperkurs bietet Interessierten die Möglichkeit, einmal die Faszination des Golfsports und seinen Fitnessfaktor kennenzulernen. Gemeinsam mit einem Diplom-Sportwissenschaftler und Golflehrer werden Sie die vier verschiedenen Grundschläge (Putten, Chippen, Pitchen und Voller Schwung) trainieren. Ein wenig Regelkunde und Platztraining runden den Kurs im Golf Club Paderborner Land ab. Als Ausgleich zum Arbeitsalltag und zur Kräftigung bzw. Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäulenmuskulatur wird Golf von Sportmedizinern und Physiotherapeuten empfohlen. Die Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und fördert die geistige Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.

**6500** Samstag, 12.10.2019, 12.00-15.00 Uhr  
Sonntag, 13.10.2019, 12.00-15.00 Uhr (8 UStd.)

Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
Salzkotten,  
89,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Golf-Workshop 2

Francesco Amatulli

Am ersten Tag wird zunächst auf dem 6-Loch-Kurzplatz gespielt, um die grundlegenden Techniken aufzufrischen und zu vertiefen. Am zweiten Tag werden wichtige Verhaltensregeln für das Spielen sowie Regelkunde gelernt, um sich dann „auf der großen Runde“ zu versuchen. Das heißt, es werden Bahnen auf der 27-Loch-Meisterschaftsanlage gespielt. Die Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und fördert die geistige Leistungsfähigkeit und mentale Stärke.

Dieser Workshop richtet sich an Interessenten, die bereits ein wenig Golferfahrung haben oder an dem Workshop „Golf 1“ teilgenommen haben.

- 6501** **Samstag**, 16.11.2019, 12.00-15.00 Uhr  
**Sonntag**, 17.11.2019, 12.00-15.00 Uhr (8 UStd.)  
Golf Club Paderborner Land, Im Nordfeld 25,  
Salzkotten,  
89,90 Euro (keine Ermäßigung)

## Trampolin Fit

Lara Loebe



Der Kurs Trampolin Fit zeichnet sich durch abwechslungsreiche Fitnessübungen auf dem Mini-Trampolin aus. Das Mini-Trampolin der Firma Bellicon ist hochelastisch und somit gelenkschonend und gleichzeitig effektiv, da alle Muskelgruppen beansprucht werden. Mit Spaß und Freude in der Gruppe werden Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Jede Einheit gliedert sich in Aufwärmphase, Haupttraining und einer kurzen Entspannungsphase.

Dieser Kurs eignet sich optimal für Einsteiger.

- 6508** **BEGINN**: 17.09.2019, 12x dienstags,  
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
Gymnasium Theodorianum,  
84,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Trampolin Power Fit

Lara Loebe

Der Kurs Trampolin Power Fit beinhaltet Übungen auf dem Bellicon Trampolin zur gezielten Steigerung der Ganzkörperspannung, sowie intensivem Ausdauertraining. Der bedeutende Unterschied zum Grundkurs Trampolin Fit besteht in der Intensität der Übungen, die hier im Aufbaukurs deutlich höher angesetzt ist. In jeder Einheit findet eine kurze Aufwärmphase, ein Ganzkörpertraining, intensives Ausdauertraining und ein anschließendes Cool Down statt.

Der Kurs eignet sich optimal für Fortgeschrittene und sportlich aktive.

- 6509** **BEGINN**: 17.09.2019, 12x dienstags,  
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)  
Gymnasium Theodorianum,  
84,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Trampolin Fit

Lara Loebe

Der Kurs Trampolin Fit zeichnet sich durch abwechslungsreiche Fitnessübungen auf dem Mini-Trampolin aus. Das Mini-Trampolin der Firma Bellicon ist hochelastisch und somit gelenkschonend und gleichzeitig effektiv, da alle Muskelgruppen beansprucht werden. Mit Spaß und Freude in der Gruppe werden Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Jede Einheit gliedert sich in Aufwärmphase, Haupttraining und einer kurzen Entspannungsphase.

Dieser Kurs eignet sich optimal für Einsteiger.

- 6512** **BEGINN**: 16.09.2019, 12x montags,  
18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
Gymnasium Theodorianum,  
84,30 Euro (keine Ermäßigung)

## Trampolin Power Fit

Lara Loebe

Der Kurs Trampolin Power Fit beinhaltet Übungen auf dem Bellicon Trampolin zur gezielten Steigerung der Ganzkörperspannung, sowie intensivem Ausdauertraining. Der bedeutende Unterschied zum Grundkurs Trampolin Fit besteht in der Intensität der Übungen, die hier im Aufbaukurs deutlich höher angesetzt ist. In jeder Einheit findet eine kurze Aufwärmphase, ein Ganzkörpertraining, intensives Ausdauertraining und ein anschließendes Cool Down statt.

Der Kurs eignet sich optimal für Fortgeschrittene und sportlich Aktive.

- 6513** **BEGINN**: 16.09.2019, 12x montags,  
19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)  
Gymnasium Theodorianum,  
84,30 Euro (keine Ermäßigung)

**ETB® – European TAEBO (Dienstag)**

Irena Barhoumi

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ – ETB® ist ein gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und an die Grenzen stoßen – kurzum, es ist ein Rundumschlag, der den ganzen Körper auf Vordermann bringt. Wer endlich mit Spaß wirkliche Fitness und Veränderungen will, der ist hier richtig. Um Fehlstellungen der Körperhaltung bei den Kursteilnehmenden vorzubeugen, werden durch die Kursleitung notwendige Korrekturen sowohl mündlich als auch durch Hilfestellung durchgeführt.

**6520** BEGINN: 17.09.2019, 12x dienstags, 19.30-20.30 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg (genauer Zugang s. Lageplan hinten im Programmheft),  
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

**ETB® – European TAEBO (Donnerstag)**

Thomas Baumgärtner

„Get fit, lose weight, have fun, be strong!“ – ETB® ist ein gemeinsames Schwitzen, Spaß haben, Fitness, Gesundheit, Schlappmachen und an die Grenzen stoßen – kurzum, es ist ein Rundumschlag, der den ganzen Körper auf Vordermann bringt. Wer endlich mit Spaß wirkliche Fitness und Veränderungen will, der ist hier richtig. Um Fehlstellungen der Körperhaltung bei den Kursteilnehmenden vorzubeugen, werden durch die Kursleitung notwendige Korrekturen sowohl mündlich als auch durch Hilfestellung durchgeführt.

**6523** BEGINN: 19.09.2019, 11x donnerstags, 19.30-20.30 Uhr (15 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg (genauer Zugang s. Lageplan hinten im Programmheft),  
34,10 Euro (ermäßigt: 21,35 Euro)

**BBP – Ganzkörpertraining für Fitness und ein gesundes Körpergefühl**

Isolda Rüb

Hier startet für Sie der Weg zu einem fitten und attraktiven Körper. Mit diesem perfekten Fitnessstraining, kombiniert aus Ausdauer- und Kräfteinheiten, wird für eine perfekte Haltung die Körpermitte stabilisiert, sowie die Hüft- und Gesäßmuskulatur gestrafft und definiert. Das Herz- Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht und das Immunsystem gestärkt.

Nach dem Aufwärmen folgt abwechslungsreiches Training mit funktionalen Übungen und diversen Kleingeräten für Bauch, Beine und Po wie z.B. Planks, Russin Twists oder Squats. Abgerundet wird die Trainingsstunde durch eine Entspannungs- und Stretchingphase.

**6534** BEGINN: 17.09.2019, 12x dienstags, 19.00-20.00 Uhr (16 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

**WingTsun – Selbstverteidigung für Einsteiger (ab 16 Jahren)**

Cosimo My



Was wir immer dabei und griffbereit haben, ist unser Körper. Damit wir ihn zur Selbstverteidigung und in Notsituationen einsetzen können, müssen wir ihn fit halten und unsere körperlichen Waffen – unsere Arme, unsere Beine – durch gezieltes Training regelmäßig trainieren und schärfen. In einer gemeinschaftlichen Atmosphäre starten wir früh mit Partnerübungen und erarbeiten praktische und effektive Vorgehensweisen für die Selbstverteidigung.

**6535** BEGINN: 16.09.2019, 12x montags, 19.30-20.30 Uhr (16 UStd.)  
WingTsun-Akademie Paderborn (über dem Aldi),  
39,50 Euro (keine Ermäßigung)

**Bauch, Beine, Po mit Musik – Problemzonen-Gymnastik**

Maureen Meister

Nach kurzem Aufwärmtraining bei Musik zielen die anschließenden Übungen auf die Stärkung der Bauch-, Bein-, Po- und Arm-Muskulatur sowie auf eine hohe Kalorienverbrennung. Zusätzlich werden Wirbelsäule, Körperhaltung und Koordinationsvermögen gestärkt und verbessert. Abschließende Entspannungseinheiten sollen den Körper auf das Ende der Trainingseinheit und auf die Regeneration nach dem Training vorbereiten.

**6536** BEGINN: 18.09.2019, 12x mittwochs, 19.30-20.30 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg  
(genauer Zugang s. Lageplan hinten im Programmheft),  
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

### Fit-Mix mit Musik – Bodyworkout

Maureen Meister

Bodyworkout mit fetziger Musik für Frauen und Männer mit ausgeprägter Fitnessambition. Ein intensives Bodyforming, bei dem der Kreislauf in Schwung kommt, die Fitness langsam gesteigert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

**6538** BEGINN: 18.09.2019, 12x mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (16 UStd.)  
Sporthalle am Fürstenweg, Westfalen Kolleg  
(genauer Zugang s. Lageplan hinten im Programmheft),  
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

### Fitness mit Musik für Frauen 50+

Luciana Erthal de Rose

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und berücksichtigt dabei die speziellen Anforderungen für Frauen. Im Hauptteil folgen vorwiegend Gymnastikübungen auf Matten. Kurze Entspannungseinheiten sollen den Körper auf das Ende der Trainingseinheit und auf die Regeneration nach dem Training vorbereiten. Das Aufwärmtraining findet mit unterschiedlicher Musik statt.

**6540** BEGINN: 17.09.2019, 12x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
Realschule In der Südstadt – Turnhalle,  
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

### Tabata – das hochintensive Intervall-Training

Isolda Rüb

**NEU** Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, das der japanische Forscher Izumi Tabata am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio entwickelt hat. Es ist einfach, aber äußerst effektiv. Dabei trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause, und das in max. 8 Sets. Die kurzen, intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System und verbessern die Leistungsfähigkeit. Beim Tabata werden die Muskeln bis ans Limit belastet und Ihr Durchhaltevermögen ist gefragt. Nach einem leichten Aufwärmtraining kommen verschiedene Übungen aus dem Aerobic- & Fitnessbereich zum Einsatz, z.B. Jumping Jacks zur Verbesserung der Ausdauer oder Crunches und Squats zur Steigerung der Kraft. Da Teilnehmer/-innen die Trainingsintensität selbst be-

stimmen, eignet sich Tabata sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene. Abgerundet wird die Trainingsstunde durch eine Entspannungs- und Stretchingphase.

**6557** BEGINN: 17.09.2019, 12x dienstags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
36,30 Euro (ermäßigt: 22,70 Euro)

### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren) – Grenzen ziehen, Grenzen bewachen, Grenzen verteidigen

Cosimo My

Das Ziel unserer Kurse ist es, dir einen Einblick in die Möglichkeiten der Selbstverteidigung zu geben, dich für Gefahrensituationen zu sensibilisieren, dir einige Ideen und Tipps für deinen Alltag mitzugeben und dich einige Lösungsmöglichkeiten für verschiedene Situationen ausprobieren zu lassen. Somit ist der SV-Basiskurs deine Gelegenheit in die Selbstverteidigung reinzuschneppern und bei verschiedenen Themen und Übungen aktiv mitzumachen und auszuprobieren, auszuprobieren, auszuprobieren!

**6567** BEGINN: 16.09.2019, 12x montags, 18.00-19.00 Uhr (16 UStd.)  
WingTsun-Akademie Paderborn (über dem Aldi),  
39,50 Euro (keine Ermäßigung)

vhs Deutscher Volkshochschul-Verband

**vhs to go!**

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Available on the **App Store** and **Google play**

## Pilates – Kraft und Ausdauer für Könner

Esther Pein



Der ideale Weg zu Gesundheit und einer schönen Figur. Nach der Pilates-Methode mit fließender, kontrollierter Bewegung und synchronisierter, bewusster Atmung trainieren Sie für mehr Kraft, Beweglichkeit, gesunde Körperhaltung, Vitalität und Gelassenheit.

**6630** BEGINN: 02.10.2019, 9x mittwochs, 09.15-10.30 Uhr (15 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
50,60 Euro (ermäßigt: 37,85 Euro)

**6631** BEGINN: 02.10.2019, 9x mittwochs, 10.30-11.45 Uhr (15 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
50,60 Euro (ermäßigt: 37,85 Euro)

### Trainer/-innen und Physiotherapeut/-innen für Fitnesskurse gesucht!

Sie möchte gerne Ihr Wissen an Menschen weitergeben, die ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen? Durch Ihre positive Art schaffen Sie es, auch in Abendkursen zu begeistern und zu motivieren? Dann bewerben Sie sich als Leiterin oder Leiter von Fitness- und Gymnastikkursen bei der Volkshochschule Paderborn. Bitte rufen Sie uns an unter der Telefonnummer 05251 87586-10 oder mailen Sie an [s.kuntze@paderborn.de](mailto:s.kuntze@paderborn.de) (Stefan Kuntze, Fachbereichsleiter).

## Wirbelsäulengymnastik – ein STARKES Programm

Jana Benke, Sarah Kühler



Unser Rücken muss im Alltag eine Menge leisten. Dafür wird er in diesem Kurs gekräftigt und auch entspannt. Ein Programm für alle Altersgruppen mit einem „rundum“ stärkenden Programm für das komplette Haltungssystem (Rücken, Bauch, Schultern, etc.). Pezzibälle und andere Materialien stehen uns vor Ort zur Verfügung.

Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet! Nicht geeignet für Teilnehmer mit akuten Rückenbeschwerden!

**6644** BEGINN: 19.09.2019, 11x donnerstags, 18.00-19.00 Uhr (15 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
34,10 Euro (keine Ermäßigung)

**6645** BEGINN: 19.09.2019, 11x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr (15 UStd.)  
VHS in der Georgschule,  
34,10 Euro (keine Ermäßigung)

## SCHWIMMEN · WASSERGYMNASTIK

### Wassersport für Erwachsene II – Kraulschwimmen sportlich richtig und effektiv (Fortgeschrittene)

Rainer Tohermes



Im schon fortgeschrittenen Lebensalter noch die modernen Bewegungstechniken des Kraulschwimmens, seine Atmung und einfache Wenden kennen und anwenden

lernen? Das ist nicht unmöglich!?

Unter sachkundiger Anleitung eines langjährigen Sportpädagogen auch Trainers und aktiven Schwimmsportlers, erhalten die Teilnehmer/-innen Lern- und Verbesserungsvorschläge bezüglich der Techniken gebräuchlicher moderner Schwimmarten. So soll das Kraulschwimmen, seine Atmungs- und Wendeformen als auch dessen ausdauernde Anwendung in geeigneten Übungsmethoden vermittelt werden.

Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Schwimmfähigkeit, sichere Anwendung des Brustschwimmens und Sportgesundheit.

Anmerkung: Der Kurs ist auch für Wiederholer und Fortgeschrittene geeignet. Fortgeschrittene aus bisherigen Kursen können gerne weiterhin teilnehmen.

**6660** BEGINN: 20.09.2019, 11x freitags, 13.30-14.30 Uhr (15 UStd.)  
Schwimmoper am Maspornplatz,  
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

### Wassersport für Erwachsene – Kraulschwimmen sportlich richtig und effektiv (Einsteiger)

Rainer Tohermes

Im schon fortgeschrittenen Lebensalter noch die modernen Bewegungstechniken des Kraulschwimmens, seine Atmung und einfache Wenden kennen und anwenden lernen? Das ist nicht unmöglich!?

Unter sachkundiger Anleitung eines langjährigen Sportpädagogen auch Trainers und aktiven Schwimmsportlers, erhalten die Teilnehmer/-innen Lern- und Verbesserungsvorschläge bezüglich der Techniken gebräuchlicher moderner Schwimmarten. So soll das Kraulschwimmen, seine Atmungs- und Wendeformen als auch dessen ausdauernde Anwendung in geeigneten Übungsmethoden vermittelt werden.

Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Schwimmfähigkeit, sichere Anwendung des Brustschwimmens und Sportgesundheit.

Anmerkung: Der Kurs ist auch für Wiederholer und Fortgeschrittene geeignet. Fortgeschrittene aus bisherigen Kursen können gerne weiterhin teilnehmen.

**6661** BEGINN: 20.09.2019, 11x freitags,  
14.30-15.30 Uhr (15 UStd.)  
Schwimmoper am Masperrnplatz,  
35,60 Euro (keine Ermäßigung)

### **Rückenschule im Wasser: Ganzkörpergymnastik im 32 Grad warmen Wasser**

Gerti Schulte-Panten

Wasser, insbesondere warmes Wasser, und der gewichtsentlastende Auftrieb schaffen anders als bei herkömmlicher Gymnastik besonders günstige Voraussetzungen für eine Schongymnastik, die alle Funktionen von Bändern, Muskeln und Gelenken des gesamten Körpers umfasst. Das Becken hat eine Wassertemperatur von 32 °C und eine variable Wassertiefe.

Anmerkung: Die Eintrittskosten für das Schwimmbad sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

**6666** BEGINN: 16.09.2019, 12x montags,  
17.30-18.30 Uhr (16 UStd.)  
Schwimmoper am Masperrnplatz,  
57,10 Euro (ermäßigt: 43,50 Euro)

**6667** BEGINN: 19.09.2019, 11x donnerstags,  
09.00-10.00 Uhr (15 UStd.)  
Schwimmoper am Masperrnplatz,  
53,60 Euro (ermäßigt: 40,85 Euro)

## **SPORT UND GYMNASTIK FÜR ÄLTERE**

### **Gymnastik für ältere Senioren – Entspannung und Aktivität**

Vera Hermeler



Mobilisierung und Kräftigung im Sitzen in netter Runde – darum geht es in diesem Kurs. Zum Einsatz kommen dabei Ringe, kleine Gewichte, Therabänder und Bälle. Eine abschließende kurze Entspannungseinheit trägt zur Erholung nach dem Training bei.

**6750** BEGINN: 16.09.2019, 6x montags,  
15.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus,  
21,90 Euro (keine Ermäßigung)

**6752** BEGINN: 28.10.2019, 6x montags,  
15.00-16.00 Uhr (8 UStd.)  
Dietrich-Bonhoeffer-Haus,  
21,90 Euro (keine Ermäßigung)

### **Seniorengymnastik im Sitzen und im Stehen**

Andrea Eibach-Caputo

„Wer rastet, der rostet“, sagt ein Sprichwort. Was also tun? Unter fachkundiger Leitung erhalten die Teilnehmenden Anleitungen zu ausgewogenen und wohltuenden Bewegungsformen. Kreislauf- und Spannungsgymnastik sowie gezielte Atemübungen bilden die Schwerpunkte des Kurses.

**6870** BEGINN: 19.09.2019, 11x donnerstags,  
09.30-10.30 Uhr (15 UStd.)  
VHS in der Busdorfschule,  
34,10 Euro (keine Ermäßigung)

## **INDOOR-CYCLING**

In Kooperation mit „HERZSCHLAG“  
Gesundheit | Fitness | Sauna | Bistro |  
[www.herzschlag-paderborn.de](http://www.herzschlag-paderborn.de)

### **Indoor-Cycling – für Einsteiger**

Das gesundheitsorientierte Ausdauertraining auf dem stationären Fahrrad.

Kirsten Förster

Jetzt können Sie Herzkreislauftraining und Rückenfitness ganz einfach kombinieren: Sie fahren im Wechsel auf dem Indoor-Cycle und absolvieren Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeitserhaltung der Rumpfmuskulatur und Wirbelsäule. Es wird in einer Gruppe mit max. 10 Teilnehmenden gefahren.

Jetzt neu – das Tomahawk® IC7 Indoor-Cycle: Die 5 Farbzonen der Fahrräder können auf Basis von Leistung (Watt) oder Herzfrequenz der Benutzer verwendet werden und ermöglichen somit ein individuelles Ausdauertraining. Weitere Informationen unter der Rubrik Kursuche mit dem Stichwort „Indoor-Cycling“ auf [www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de).

**6997** BEGINN: 18.09.2019, 12x mittwochs,  
10.15-11.15 Uhr (16 UStd.)  
HERZSCHLAG, Gesundheit & Fitness,  
39,30 Euro (keine Ermäßigung)

## ADFC PADERBORN

Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V.,  
Kreisverband Paderborn  
ADFC Kreisverband Paderborn e.V.  
Kulturwerkstatt Paderborn  
Bahnhofstr. 64  
33102 Paderborn  
Tel. 05251 31600  
info@adfc-pb.de  
www.adfc-pb.de  
Öffnungszeiten: dienstags, 19.00–20.00 Uhr

### Programm 2019

Der ADFC bietet über das Jahr, verteilt von April bis November, Tagestouren, Halbtagestouren und Feierabendtouren an. Die ausführliche Beschreibung dieser Angebote finden Sie im Internet:

**www.adfc-pb.de**

Bei Fragen zum Radtourenprogramm rufen Sie bitte die Telefonnummer **05251 31600** an.

Alternativ können Sie natürlich auch eine schriftliche Anfrage an den ADFC senden: **info@adfc-pb.de**

### Teilnahmebedingungen:

- Für die Touren bitte ausreichende Verpflegung und Getränke mitnehmen
- Soweit vorhanden, Regenschutz und einen Ersatzschlauch mitführen
- Teilnahme nur mit verkehrssicherem Fahrrad
- Für alle Teilnehmer gilt die Straßenverkehrsordnung

### Wichtig:

Soweit sich Änderungen oder Ergänzungen beim Programm ergeben sollten, werden diese rechtzeitig auf unserer Internetseite [www.adfc-pb.de](http://www.adfc-pb.de) mitgeteilt. Hier sind auch Beschreibungen zu den einzelnen Touren wie Länge, Streckenführung, und Schwierigkeitsgrad zu finden.

### Radfahrer-Rundbrief als Mail:

Der ADFC, Kreisverband Paderborn verschickt in unregelmäßigen Abständen Informationen zum Thema Radfahren. Außerdem werden alle Veranstaltungen rechtzeitig mit einer Mail angekündigt.

Falls ein Interesse an dieser Informationsform besteht, kann der Rundbrief hier abonniert werden: [info@adfc-pb.de](mailto:info@adfc-pb.de)



## Internet-Adressen mit Angeboten und Informationen zum Thema Weiterbildung

Haftungshinweis: Trotz inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

### Weiterbildungseinrichtungen, -maßnahmen, -kurse

- **www.vhs-nrw.de**  
Verzeichnis aller Volkshochschulen in NRW (Landesverband der VHSn von Nordrhein-Westfalen e.V.)
- **www.volkshochschulen.de**  
Das Herzstück des neuen Portals ist der bundesweite vhs-Kursfinder. Basis des Kursfinders ist die Datenbank OpenVHS, in die bereits mehr als die Hälfte aller Volkshochschulen ihr Kursprogramm einspeist. Der Umkreis lässt sich flexibler definieren und erleichtert so die Kursuche in der Region. Die Kartendarstellung unterstützt die geographische Orientierung. Die Suche kann auf bestimmte Wochentage oder bevorzugte Tageszeiten eingegrenzt werden. Nicht allein Weiterbildungsinteressierte profitieren von dem Kursfinder. Auch die beteiligten Volkshochschulen verbessern damit ihre Sichtbarkeit, indem sie mit ihrem Angebot nicht nur lokal, sondern auch regional auffindbar sind.
- **www.webkolleg.nrw.de**  
zentraler Zugang für die Menschen in NRW zu qualitätsgeprüften Angeboten webbasierter Weiterbildung; ein Vorhaben des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes NRW (unterstützt vom Deutschen Gewerkschaftsbund Bezirk Nordrhein-Westfalen, der Landesrektorenkonferenz der Fachhochschulen in Nordrhein-Westfalen, dem Landesverband der Volkshochschulen von NRW, der Landesvereinigung der Arbeitgeberverbände Nordrhein-Westfalen, dem Städtetag Nordrhein-Westfalen, dem Westdeutschen Handwerkskammertag und dem Westdeutschen Rundfunk)
- **www.iwwb.de**  
Suchmaschine des deutschen Bildungsservers für Weiterbildungskurse in NRW
- **www.wis.ihk.de**  
Datenbank mit Weiterbildungsangeboten aller Industrie- und Handelskammern sowie von Weiterbildungsträgern, die auf Abschlussprüfungen in der IHK vorbereiten
- **www.bildungsurlaub.de**  
Informationen zum Thema Bildungsurlaub mit Seminardatenbank und Liste der Veranstalter

### Informationen für Lehrende und Lernende

- **www.bildungsserver.de**  
zentraler Internetwegweiser zum Bildungssystem in Deutschland, stellt als von Bund und Ländern getragenes nationales Web-Portal allen mit Bildungsthemen befassten Professionen sowie einer breiten Öffentlichkeit qualitativ hochwertige, redaktionell gepflegte Informationsangebote zur Verfügung.
- **www.learnline.schulministerium.nrw.de Bildungssuchmaschine des Landes NRW**  
(vom Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSW)), erstellt und betrieben für qualitative Bildungsinhalte. Die Trefferlisten bieten Verweise zu kostenlosen Materialien.
- **www.die-bonn.de**  
Homepage des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung (DIE), das professionelle Weiterbildner/-innen, Wissenschaftler/-innen, Studierende und alle an der Weiterbildung Interessierten mit verschiedenen Datensammlungen und Fachinformationssystemen unterstützt.

### Allgemeine Informationen

- **www.planet-wissen.de**  
zusätzliche und vertiefende Informationen zur Sendung „Planet Wissen“ von WDR, SWR und BR-alpha – eine spannende Kombination von TV und Internet
- **www.internet-abc.de**  
werbefreie Plattform, bietet Eltern und Kindern einen Einstieg in den sicheren und kreativen Umgang mit dem Internet

### Sicherheit im Internet

- **www.bsi-fuer-buerger.de**  
Antworten vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik auf Fragen zum Thema „Sicherheit im Internet“ etc.

vhs

Paderborn

**JETZT AUF  
FACEBOOK  
UND ALS APP**



**Schon auf Kurs?!**  
[www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)

## Weiterbildung!

*Muss ich haben.*

EDV, Sprachen, Gesundheit, Wirtschaft,  
Beruf, Gesellschaft, Politik, Kultur,  
Kreativität, Studienfahrten  
und vieles mehr.

**Kursprogramm und Anmeldungen**

[www.vhs-paderborn.de](http://www.vhs-paderborn.de)  
oder bei der VHS-Geschäftsstelle,  
Am Stadelhof 8 | 33098 Paderborn  
Fon 0 52 51 - 8 75 86 10



**Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.**

**Das neue  
Programm  
ist da**