

# Gesundheit und Fitness

Es informiert und berät Sie: Ute Gerloff, Telefon 05481.938816, ugerloff@vhs-lengerich.de

## Lengericher Abendvisite

### Gesundheitsvorträge in Kooperation mit der LWL-Klinik Lengerich und der Helios-Klinik Lengerich

#### **„Kopfschmerzen – lästig oder gefährlich?“**

Wer kennt sie nicht? Kopfschmerzen! Sind Kopfschmerzen ein normaler Bestandteil des Lebens oder eine Krankheit?

Was ist der Unterschied zwischen Migräne und anderen Kopfschmerzen? Ist Migräne eine „Frauenkrankheit?“

Darf ich bei Kopfschmerzen Schmerzmittel nehmen?

Solche oder ähnliche Fragen stellen sich viele Menschen, die wiederholt an Kopfschmerzen leiden. Treten diese nur selten auf, so stellen Sie für den Betroffenen in der Regel kein Problem dar. Anders ist dies bei Patienten, die an häufigen Kopfschmerzen vom Spannungstyp leiden, an Migräne oder an anderen definierten Kopfschmerzerkrankungen. Was viele nicht wissen, ist die Tatsache, dass auch der regelmäßige Gebrauch von Schmerztabletten wiederum Kopfschmerzen auslösen kann.

**4011a Lengerich, Helios-Klinik Lengerich**

Di., 26.01.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)

**Dr. Florian Bethke**

#### **„Volkskrankheit Bluthochdruck“**

Die Volkskrankheit Hypertonie (Bluthochdruck) nimmt in den letzten Jahren immer mehr zu. Folgen können Schlaganfall, Herzinfarkt und Herzschwäche sein. Was sind die Ursachen der Hypertonie, wie kann man den Folgen wirksam begegnen und was kann der Einzelne selbst dagegen tun?

**4011b Lengerich, Helios-Klinik Lengerich**

Di., 23.02.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)

**Dr. Thomas Bunnenberg**

#### **„SOS – Augenlicht“**

##### **Altersbedingte Makuladegeneration – was ist das?**

Die Makuladegeneration (AMD) ist eine Sehstörung, bei der das scharfe Sehen beeinträchtigt ist. Die Schädigung der Makula führt zu einer Abnahme der Sehschärfe, des Kontrastempfindens, des Farbensehens und der Anpassungsfähigkeit an veränderte Lichtverhältnisse. Sie führt im Endstadium nicht zur Erblindung, die Orientierung im Raum bleibt erhalten, aber beispielsweise lesen und Auto fahren ist nicht mehr möglich.

In diesem Vortrag geht der Augenarzt Dr. Ulrich Huneke auf Ursachen, Symptome, Diagnose, Therapie und vorbeugende Maßnahmen ein.

**4011c Lengerich, Helios-Klinik Lengerich**

Di., 23.03.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)

**Dr. Ulrich Huneke**

**Karten an der Abendkasse: 5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR.**



### Erste Begegnungen mit einem Pferd

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Erwachsene und Jugendliche, die Angst vor Pferden haben, als auch an alle, die die großen 4-Beiner in Ruhe näher kennenlernen möchten. In netter Atmosphäre vermitteln wir die Grundlagen des Umgangs mit dem Pferd und zeigen an unseren 2 sehr braven Pferden, dass die Angst vor ihnen unbegründet ist. Wir möchten Vertrauen bei den Kursteilnehmern aufbauen, sodass sie sich nach und nach trauen werden, Tuchföhlung durch Streicheln, Putzen, Föhren und vielleicht sogar Reiten (je nach Teilnehmer) zu den Pferden aufzunehmen. Der Kurs richtet sich auch an Eltern, deren Kinder reiten oder reiten möchten.

**4016a Westerkappeln, Hof Fischer**  
Sa., 06.03. u. Sa., 13.03.2010  
jeweils von 10.00-12.00 Uhr (2x)  
22,50 EUR, ohne Ermäßigung  
**Janin Fischer**

**4016b Westerkappeln, Hof Fischer**  
Sa., 17.04. u. Sa., 25.04.2010  
jeweils von 10.00-12.00 Uhr (2x)  
22,50 EUR, ohne Ermäßigung  
**Janin Fischer**

**Hinweis:**  
Pferde kennenlernen  
Ein Kursvormittag für Kinder ab 5 Jahre  
siehe Kurs-Nr. 5046a und 5046b

### Der gesunde Hund ... von der Ernährung bis zur Gesundheit

Die gesunde, artgerechte Ernährung des Hundes und das Erkennen und Vorbeugen von Gesundheitsproblemen des Hundes

Was bedeutet gesunde Ernährung für den Hund? Eine Gegenüberstellung Trockenfutter und artgerechte Ernährung (B.A.R.F. = bones and raw food). In diesem Seminar werden gleichermaßen Fragen geklärt wie „Warum frisst der Hund Gras?“, „Kann mein Hund bei Rohfütterung Salmonellen bekommen?“, „Sind Knochen nicht gefährlich?“ oder „Wieso hat mein Hund ständig Mundgeruch?“ ...

**4021 Lengerich, Bonhoeffer-Realschule**  
Mi., 17.03.2010, 19.00-21.30 Uhr (1x)  
Karten an der Abendkasse:  
6,- EUR, ermäßigt 4,50 EUR  
bitte melden Sie sich an  
**Till Brandt**



### Mensch und Hund ... ein erfolgreiches Miteinander

#### - Informationsabend

Erkennen von Fehlverhalten, Vorbeugen von Problemverhalten des Hundes

Rechtzeitiges Erkennen von Fehlverhalten des Hundes und richtiges Verhalten des Menschen – insbesondere von Kindern – können Missverständnisse und entstehende Probleme zwischen Mensch und Hund vermeiden.

An diesem Abend werden gleichermaßen Fragen geklärt wie:

- „Warum zieht der Hund an der Leine?“
- „Was kann ich tun, wenn mein Hund ständig bellt?“
- „Darf der Hund mit ins Bett?“
- „Wieso knurrt der Hund unser Kind an?“ ...

**4031 Lengerich, Bonhoeffer-Realschule**  
Mi., 21.04.2010, 19.00-21.30 Uhr (1x)  
Karten an der Abendkasse:  
6,- EUR, ermäßigt 4,50 EUR  
bitte melden Sie sich an  
**Till Brandt**

### Schnupperkurs Tennis für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre

Sie möchten ausprobieren, ob Tennis Ihnen Spaß macht?

In Kooperation mit dem Lengericher Tennisclub bieten wir Ihnen 5 Trainerstunden in Kleingruppen (max. 5 Teilnehmer pro Kurs) an. Ihr Trainer ist staatlich geprüfter Tennislehrer. Tennisschläger werden gestellt. Sollte Ihnen der Sport Freude bereiten, können Sie einen weiteren Monat kostenlos die Außentennisanlage am Kleeberg nutzen.

Für Kinder ist eine Schnupperstunde jederzeit möglich.

**4041a Lengerich, Tennishalle am Kleeberg**  
sa., ab 16.01.2010, 8.30-9.30 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**

**4041b Lengerich, Tennishalle am Kleeberg**  
sa., ab 16.01.2010, 13.00-14.00 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**

**4041c Lengerich, Tennishalle am Kleeberg**  
sa., ab 20.02.2010, 8.30-9.30 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**

**4041d Lengerich, Tennishalle am Kleeberg**  
sa., ab 20.02.2010, 13.00-14.00 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**

**4041e Lengerich, Tennisanlage am Kleeberg**  
mi., ab 05.05.2010, 19.00-20.00 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**

**4041f Lengerich, Tennisanlage am Kleeberg**  
mi., ab 09.06.2010, 19.00-20.00 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**

Online anmelden? - kein Problem

Schauen Sie nach unter  
[www.vhs-lengerich.de](http://www.vhs-lengerich.de)

Unser Programm finden Sie  
vollständig im Internet.

## Tennis

- 4041g** Lengerich, Tennisanlage am Kleeberg  
sa., ab 08.05.2010, 8.30-9.30 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**
- 4041h** Lengerich, Tennisanlage am Kleeberg  
sa., ab 08.05.2010, 13.00-14.00 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**
- 4041i** Lengerich, Tennisanlage am Kleeberg  
sa., ab 12.06.2010, 8.30-9.30 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**
- 4041j** Lengerich, Tennisanlage am Kleeberg  
sa., ab 12.06.2010, 13.00-14.00 Uhr (5x)  
39,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Andreas Kluin**

## Sportbootführerschein

### Amtlicher Sportbootführerschein See und 1. Teil SKS

Wem die Wassersportreviere im Binnenland zu klein sind, der kann in diesem Kurs die notwendigen Kenntnisse für das Befahren der Küstenreviere mit dem Sportboot erwerben. Der Kurs dient als theoretische Vorbereitung für das Bestehen der „Sportbootführerschein See“-Prüfung vor einem amtlichen Prüfungsausschuss. Die Praxisausbildung wird vom Kursleiter organisiert. Die bestandene Praxisprüfung wird für den SBF-Binnen anerkannt. Zusätzliche Kosten: 230,- EUR für Lehrmaterial, Motorbootpraxis, Prüfungsgebühren (sollte eigenes Lehrmaterial vorhanden sein, werden diese von den zusätzlichen Kosten abgezogen).

- 4046** Westerkappeln, VHS-Haus  
mo., ab 22.02.2010, 18.30-21.00 Uhr (7x)  
52,50 EUR, ohne Ermäßigung  
**Rüdiger Siebert**

### Sportbootführerschein Binnen (Motor und Segeln)

#### Ausgleich zum Alltag durch Bewegung und Entspannung auf dem Wasser!

Dieser Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse für das Führen eines Sportbootes unter Segel sowie unter Motor. Neben Bootsbau, Bootspflege, seemännischen Arbeiten, segeltechnischen Überlegungen sowie Fragestellungen zum Wetter, beschäftigt sich der Kurs auch mit den gesetzlichen Bestimmungen, die für das Befahren der Binnengewässer maßgebend sind. Am Ende des Kurses hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, die theoretische Prüfung für den amtlichen Sportbootführerschein Binnen (Teil Motor und/oder Teil Segeln) abzulegen. Die Praxisausbildung kann ebenfalls im Kurs organisiert werden. Lehrbuch: Overschmidt/Glieve: Sportbootführerschein Binnen (kann bei Kursbeginn vom Referenten erworben werden). Zusätzliche Kosten: Lehrbuch: 20,- EUR; Prüfungsgebühren: 36,- EUR/74,- EUR; Motorbootpraxis: 50,- EUR.

- 4056** Westerkappeln, VHS-Haus  
di., ab 02.03.2010, 18.30-20.45 Uhr (7x)  
52,50 EUR, ohne Ermäßigung  
**Rolf Beckmann**

**Anmelden können Sie sich  
persönlich, schriftlich, telefonisch, per  
FAX, E-Mail oder online.**

## Nordic Walking

### Nordic Walking

#### Die Gelenke schonende Alternative zum Jogging

Das Laufen mit den Spezial-Stöcken bringt Ihren ganzen Körper in Schwung.

Dabei entspricht der Bewegungsablauf in etwa dem Skilanglauf-Diagonalschritt mit Armabstoß. Durch den Stockeinsatz unterstützt, gehen Sie mit Leichtigkeit flott und mit etwas größeren Schritten. Die zusätzliche Arm-Stockarbeit bedeutet gezieltes Kraft-Ausdauer-Training für den gesamten Brust-Schulter-Arm-Bereich. Gleichzeitig wirkt die erhöhte Durchblutung wohltuend bei Verspannungssymptomen. Zudem steigen Sauerstoffaufnahme und Kalorienverbrauch erheblich.

Die Leihgebühr für die Nordic-Walker ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie wetterfeste (Sport-)Kleidung und bequeme Sport- oder Wanderschuhe mit.

### Nordic-Walking – Schnupperwochenende

**4062a Tecklenburg, Am Waldfreibad**  
Sa., 16.01. u. So., 17.01.2010  
jeweils von 11.00-12.30 Uhr (2x)  
12,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Jürgen Baumhör**

**4062b Tecklenburg, Am Waldfreibad**  
Sa., 20.03. u. So., 21.03.2010  
jeweils von 11.00-12.30 Uhr (2x)  
12,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Jürgen Baumhör**

**4062c Tecklenburg, Am Waldfreibad**  
Sa., 24.04. u. So., 25.04.2010  
jeweils von 11.00-12.30 Uhr (2x)  
12,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Jürgen Baumhör**

### Nordic Walking am Abend – für Anfänger

**4062d Brochterbeck,**  
**Parkplatz Bocketal am Trimpfad**  
Do., 15.04., 22.04., 29.04.,  
06.05. u. 20.05.2010  
jeweils von 17.30-19.00 Uhr (5x)  
25,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Jürgen Baumhör**

### Nordic Walking am Feierabend in der Brochterbecker Schweiz für Fortgeschrittene

Zum Abschalten und Wohlfühlen. Hinweise und Erklärungen, sowie Lockerungsübungen zu den Nordic-Walking-Techniken runden das Programm ab.

**4062e Brochterbeck,**  
**Parkplatz Bocketal am Trimpfad**  
Do., 27.05., 10.06., 17.06.,  
24.06. u. 01.07.2010  
jeweils von 17.30-19.00 Uhr (5x)  
25,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Jürgen Baumhör**

## ***Dozenten gesucht!***

**Haben Sie einen spontanen Einfall?  
oder  
Möchten Sie ein interessantes  
Themengebiet anbieten?**

**Wir suchen ständig Dozenten  
für Kurse im Tages- und Abendbereich.**

### **Kreatives Bewegungstraining - am Morgen**

Ihr körperliches Wohlbefinden und das Bewusstsein für Ihren Körper stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Körperübungen aus Gymnastik, Atemtherapie, Tanztraining und T'ai Chi verbinden auf kreative Weise Entspannung, feines Muskeltraining und dynamische Bewegung nach Musik. Die Beweglichkeit des Körpers, eine aufrechte Körperhaltung und die Freude an der Bewegung werden durch diese Übungen gezielt gefördert.

Die Intensität der Übungen orientiert sich an dem momentanen Leistungsvermögen der Teilnehmer, um eine optimale Trainingswirkung für jeden zu erreichen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**4071a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
di., ab 19.01.2010, 9.00-10.30 Uhr (15x)  
78,50 EUR, ermäßigt 59,50 EUR  
**Anne Engelhardt**

**4071b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
di., ab 19.01.2010, 10.45-12.15 Uhr (15x)  
78,50 EUR, ermäßigt 59,50 EUR  
**Anne Engelhardt**

### **Fit am Morgen**

Starten Sie aktiv in den Tag! Gezielte Gymnastik und spielerische Bewegungsformen (auch mit Geräten wie Physio-Bändern oder Pezzi-Bällen) machen Spaß und dienen der Aufrechterhaltung und Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit.

In jeder Kursstunde machen wir Übungen

- zum Muskelaufbautraining
- zur Beckenbodengymnastik
- zur Rückenschulung
- zur Venengymnastik
- zur Anregung von Herz- und Kreislauf
- zur Bewegungskoordination.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Gymnastik- bzw. Sportschuhe mit.

### **Vor Ostern**

**4081a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 11.01.2010, 9.00-9.45 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Ursula Jaeger-Kaske**

**4081b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 11.01.2010, 10.00-10.45 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Ursula Jaeger-Kaske**

**4083a Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
do., ab 07.01.2010, 8.30-9.15 Uhr (11x)  
29,- EUR, ermäßigt 22,- EUR  
**Andrea Fiege**

**4083b Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
do., ab 07.01.2010, 9.30-10.15 Uhr (11x)  
29,- EUR, ermäßigt 22,- EUR  
**Andrea Fiege**

### **Nach Ostern**

**4091a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 19.04.2010, 9.00-9.45 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Ursula Jaeger-Kaske**

**4091b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 19.04.2010, 10.00-10.45 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Ursula Jaeger-Kaske**

**4093a Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
do., ab 25.03.2010, 8.30-9.15 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Andrea Fiege**

**4093b Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
do., ab 25.03.2010, 9.30-10.15 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Andrea Fiege**

### Mehr Beweglichkeit und Fitness im Alltag mit sanfter Gymnastik für Frauen ab 45 Jahre

Durch mehr Bewegung fördern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden. Der Kreislauf wird angeregt, die Gelenke beweglicher, der Beckenboden gekräftigt. Durch den verbesserten Blutfluss wird die Verdauung angeregt und Giftstoffe können schneller abtransportiert und ausgeschieden werden. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet, durch die Sie sich nicht nur besser fühlen, sondern auch nach außen frischer und positiver strahlen, denn es kommt weniger auf die gezählten Jahre an, als vielmehr darauf, wie Sie sich fühlen.

Die Kursstunde beginnt mit bewusster Atmung, um Ihrem Körper genügend Sauerstoff zuzuführen. Im Anschluss wärmen Sie sich auf, dehnen und strecken sich und rollen und drehen alle Gelenke, mit musikalischer Untermalung. In einer freundlichen Atmosphäre lernen Sie neue Menschen kennen oder bringen gleich „alte“ Freunde mit. Den Abschluss bildet eine schöne Entspannung, sodass Sie erfrischt und entspannt in den Alltag gehen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, eine Flasche Mineralwasser, eine Decke und evtl. eine Isomatte mit.

**4101a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 11.01.2010, 8.30-9.30 Uhr (10x)  
35,- EUR, ermäßigt 26,50 EUR  
**Astrid Dauwe-Roßberg**

**4101b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 11.01.2010, 17.30-18.30 Uhr (10x)  
35,- EUR, ermäßigt 27,- EUR  
**Astrid Dauwe-Roßberg**

**4101c Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 12.04.2010, 8.30-9.30 Uhr (13x)  
45,50 EUR, ermäßigt 34,50 EUR  
**Astrid Dauwe-Roßberg**

**4101d Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 12.04.2010, 17.30-18.30 Uhr (13x)  
45,50 EUR, ermäßigt 35,50 EUR  
**Astrid Dauwe-Roßberg**

### Fit und vital

Gelenke müssen bewegt werden, um sie vor Entzündungen und Verformungen zu schützen. Dieser Kurs bietet gelenkschonende Übungen für jeden und Bewegungen, die auf den ganzen Körper wirken. Ein vergnügliches Rundum-Training, das Ihre Muskeln stärkt, Herz- und Kreislauf fit macht und Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl verbessert. Der Einsatz mit Kleinhanteln oder Terrabändern und Entspannung auf der Fitnessmatte runden das Angebot ab.

Der Kurs wird individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Regelmäßige sportliche Betätigung macht nicht nur den Körper fit, sondern auch die Psyche. Sport-Beginner erwünscht!

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, ein Handtuch und evtl. ein Getränk mit.

**4101e Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 14.01.2010, 9.00-9.45 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Petra Strothmann**

**4101f Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 15.04.2010, 9.00-9.45 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Petra Strothmann**



### Fitness-Mix

Das Rundum-Fit-Programm richtet sich an alle, die sich mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in Form halten wollen. Der Kurs beginnt mit einem schwungvollen Aufwärm-Programm, das die Lust und Laune auf Bewegung so richtig ankurbelt. Danach werden Arme, Schultern, Rücken und Bauch genauso gekräftigt, wie die Beine und der Po. Dazu gibt es motivierende Musik und zahlreiche abwechslungsreiche Übungen mit Handgeräten wie Tubes, Terraband und Kleinhanteln.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, ein Handtuch und evtl. ein Getränk mit.

### Vor Ostern

**4111a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 18.01.2010, 18.30-19.30 Uhr (9x)  
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Birgit Tennigkeit-Kahl**

**4111b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 20.01.2010, 18.00-18.45 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Birgit Tennigkeit-Kahl**

**4111c Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 20.01.2010, 19.00-19.45 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Birgit Tennigkeit-Kahl**

**4112 Brochterbeck, Familienzentrum**  
mo., ab 25.01.2010, 19.15-20.15 Uhr (8x)  
der Kurs findet auch Rosenmontag statt  
30,50 EUR, ermäßigt 23,50 EUR  
**Anja Manecke**

**4113a Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
mi., ab 13.01.2010, 17.00-18.00 Uhr (11x)  
38,50 EUR, ermäßigt 29,- EUR  
**Petra Strothmann**

**4113b Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
mi., ab 13.01.2010, 18.15-19.15 Uhr (11x)  
38,50 EUR, ermäßigt 29,- EUR  
**Petra Strothmann**

### Nach Ostern

**4121a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 12.04.2010, 18.30-19.30 Uhr (12x)  
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR  
**Birgit Tennigkeit-Kahl**

**4121b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 14.04.2010, 18.00-18.45 Uhr (13x)  
34,- EUR, ermäßigt 25,50 EUR  
**Birgit Tennigkeit-Kahl**

**4121c Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 14.04.2010, 19.00-19.45 Uhr (13x)  
34,- EUR, ermäßigt 25,50 EUR  
**Birgit Tennigkeit-Kahl**

**4122 Brochterbeck, Familienzentrum**  
mo., ab 12.04.2010, 19.15-20.15 Uhr (10x)  
37,50 EUR, ermäßigt 29,- EUR  
**Anja Manecke**

**4123a Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
mi., ab 14.04.2010, 17.00-18.00 Uhr (13x)  
45,50 EUR, ermäßigt 34,50 EUR  
**Petra Strothmann**

**4123b Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
mi., ab 14.04.2010, 18.15-19.15 Uhr (13x)  
45,50 EUR, ermäßigt 34,50 EUR  
**Petra Strothmann**

**Online anmelden? – kein Problem**

Schauen Sie nach unter  
[www.vhs-lengerich.de](http://www.vhs-lengerich.de)

Unser Programm finden Sie  
vollständig im Internet.

### Fitness-Mix und Stepp-Aerobic

Der Kurs beinhaltet gezieltes Ausdauertraining mit Musik. Spezielle Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie eine intensive Problemzonengymnastik für Bauch, Beine und Po sind Ziele dieses Kurses. Durch den Einsatz von Physiobändern und Hanteln wird die allgemeine Fitness unterstützt.

Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

- 4126 Westerkappeln, VHS-Haus**  
do., ab 21.01.2010, 9.00-10.00 Uhr (9x)  
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Gabriele Maug**
- 4136 Westerkappeln, VHS-Haus**  
do., ab 15.04.2010, 9.00-10.00 Uhr (6x)  
21,- EUR, ermäßigt 16,- EUR  
**Gabriele Maug**

### Bodyworkout

Nach dem Warming-up folgen Fitnessübungen, teilweise unterstützt durch Tubes (ähnlich wie Terra-Band) für verschiedene Körperteile bzw. Muskel- und Problemzonen wie z.B. Bauch, Beine, Po. Zum Ausgleich führen Sie Dehn- und Entspannungübungen durch. Alles wird von Musik begleitet.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Turnschuhe mit.

### Vor Ostern

- 4146 Westerkappeln, VHS-Haus**  
mo., ab 11.01.2010, 18.30-19.15 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Michaela Kümper**
- 4156a Westerkappeln, VHS-Haus**  
mo., ab 11.01.2010, 19.30-20.15 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Michaela Kümper**
- 4156b Westerkappeln, VHS-Haus**  
di., ab 19.01.2010, 19.00-20.00 Uhr (9x)  
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Gabriele Maug**
- 4156c Westerkappeln, VHS-Haus**  
mi., ab 27.01.2010, 18.00-18.45 Uhr (9x)  
23,50 EUR, ermäßigt 18,- EUR  
**Ricarda Boße**
- 4156d Westerkappeln, VHS-Haus**  
mi., ab 27.01.2010, 19.00-19.45 Uhr (9x)  
23,50 EUR, ermäßigt 18,- EUR  
**Ricarda Boße**
- 4156e Westerkappeln, VHS-Haus**  
fr., ab 22.01.2010, 18.30-19.15 Uhr (10x)  
26,- EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Karin Menger**



### Bodyworkout

#### Nach Ostern

- 4166a Westerkappeln, VHS-Haus**  
mo., ab 12.04.2010, 18.30-19.15 Uhr (12x)  
31,50 EUR, ermäßigt 23,50 EUR  
**Michaela Kümper**
- 4166b Westerkappeln, VHS-Haus**  
mo., ab 12.04.2010, 19.30-20.15 Uhr (12x)  
31,50 EUR, ermäßigt 23,50 EUR  
**Michaela Kümper**
- 4166c Westerkappeln, VHS-Haus**  
di., ab 13.04.2010, 19.00-20.00 Uhr (6x)  
21,- EUR, ermäßigt 16,- EUR  
**Gabriele Maug**
- 4166d Westerkappeln, VHS-Haus**  
mi., ab 14.04.2010, 18.00-18.45 Uhr (13x)  
34,- EUR, ermäßigt 26,- EUR  
**Ricarda Boße**
- 4166e Westerkappeln, VHS-Haus**  
mi., ab 14.04.2010, 19.00-19.45 Uhr (13x)  
34,- EUR, ermäßigt 26,- EUR  
**Ricarda Boße**
- 4166f Westerkappeln, VHS-Haus**  
fr., ab 16.04.2010, 18.30-19.15 Uhr (13x)  
34,- EUR, ermäßigt 25,50 EUR  
**Karin Menger**

### Rundum fit – für Männer

Alltagssituationen kraftvoll und ausgeglichen begegnen. Mit Leichtigkeit und Sicherheit entscheiden können - was wirklich gut tut: Dafür braucht Mann ein gutes Körperbewusstsein und natürlich Kraft und Beweglichkeit. In diesem Kurs werden große Muskelgruppen gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert, das Körperbewusstsein geschult und der Sinn für bewusste Entspannung angesprochen.

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen und ein Tuch aus festem Stoff (Schal oder Halstuch oder Handtuch) mit.

- 4173 Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
di., ab 12.01.2010, 18.15-19.15 Uhr (18x)  
am 16.02. u. am 25.05.2010  
findet der Kurs nicht statt  
62,50 EUR, ermäßigt 47,- EUR  
**Andrea Schoppenhorst**

Anmelden können Sie sich  
persönlich, schriftlich, telefonisch, per  
FAX, E-Mail oder online.

### **Dozenten gesucht!**

Haben Sie einen spontanen Einfall?  
oder  
Möchten Sie ein interessantes  
Themengebiet anbieten?

Wir suchen ständig Dozenten  
für Kurse im Tages- und Abendbereich.



### Hula-Hoop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

**4181a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 28.01.2010, 17.30-18.00 Uhr (6x)  
am 18.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
13,- EUR, ermäßigt 10,- EUR  
Iryna Fiadosenka

**4181b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
fr., ab 29.01.2010, 17.30-18.00 Uhr (6x)  
am 19.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
13,- EUR, ermäßigt 10,- EUR  
Iryna Fiadosenka

**4181c Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 15.04.2010, 17.30-18.00 Uhr (9x)  
19,50 EUR, ermäßigt 15,- EUR  
Iryna Fiadosenka

### Tae Bo, Krafttraining und Stretching

Neben klassischen Tae-Bo-Übungen werden Krafttraining und Elemente des BOP- und des Pilates-Programms im Kurs kombiniert.

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, feste Schuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

**4191a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
fr., ab 29.01.2010, 19.00-20.00 Uhr (6x)  
am 19.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
21,- EUR, ermäßigt 16,- EUR  
Iryna Fiadosenka

**4191b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 12.04.2010, 20.00-21.00 Uhr (10x)  
35,- EUR, ermäßigt 27,- EUR  
Iryna Fiadosenka

Online anmelden? – kein Problem

Schauen Sie nach unter  
[www.vhs-lengerich.de](http://www.vhs-lengerich.de)

Unser Programm finden Sie  
vollständig im Internet.

### Latino – Tribal Fusion Bellydance!

Heiße Latino-Musik und Rhythmen mit orientalischem Hüftschwung und Shimmies versprechen ein Feuerwerk an Temperament und Leidenschaft. Choreografie mit Tanzfreude pur! Technik und Kondition können Ihnen helfen, Ihre Stärke, Biegsamkeit sowie eine gesamt muskulöse Kontrolle zu vergrößern.

Kurselemente sind:

- Yoga Stretching und Body Shaping
- Bein-, Hüft- und Schenkel-WarmUps - Übungen zur Kondition
- Training für Schultern, Brust, Oberkörper und Hüfte.

**4201a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 28.01.2010, 19.00-20.00 Uhr (6x)  
am 18.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
21,- EUR, ermäßigt 16,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**

**4201b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 15.04.2010, 19.00-20.00 Uhr (9x)  
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**



### Stepp-Aerobic und Muskeltraining

Das Stepp-Training ist ein variantenreiches Auf- und Absteigen auf einer höhenverstellbaren, rutschfesten Plattform. Es werden verschiedene Schrittfolgen und Armbewegungen sowie Choreografien zur Musik erlernt. Stepp-Aerobic stellt ein optimales Training für Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit dar. Zum Schluss der Stunde werden noch einige Übungen für Bauch, Beine und Po durchgeführt.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und evtl. ein Getränk mit.

**4211 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
di., ab 19.01.2010, 18.30-19.30 Uhr (9x)  
am 16.03.2010 findet der Kurs nicht statt  
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Birgit Tennigkeit-Kahl**

**4211a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
di., ab 13.04.2010, 18.30-19.30 Uhr (12x)  
42,- EUR, ermäßigt 31,50 EUR  
**Birgit Tennigkeit-Kahl**



### Stepp und Bop

Neben Stepp-Aerobic als Ausdauertraining haben Sie die Möglichkeit, intensiv die Muskulatur von Bauch, Oberschenkel und Po (Bop) zu stärken. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und leicht Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und evtl. ein Getränk mit.

**4221 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 28.01.2010, 20.00-21.00 Uhr (6x)  
am 18.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
21,- EUR, ermäßigt 16,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**

**4221a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 15.04.2010, 20.00-21.00 Uhr (9x)  
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**

### Was Pilates alles kann

Pilates ist eine Trainingsmethode, die mit Ganzkörper-Übungen gleichermaßen Kraft, Flexibilität und Koordination verbessert. Der Kraftaufbau erfolgt von innen nach außen. Trainiert werden dabei die tief liegenden Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Die Pilates-Methode verbessert die Körperhaltung, die Muskelbalance und das allgemeine Körpergefühl. Die Bewegungen auf der Matte werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, sodass gleichermaßen Körper und Geist harmonisiert werden.

Wirkungsweise:

- Strafferer, beweglicherer Körper
  - Balance von Körper und Geist
  - Vorbeugung gegen Osteoporose
  - Präventiv bei Rückenproblemen
  - Mehr Bewegungseffizienz im Alltag
  - Leistungssteigerung bei anderen Sportarten.
- Bitte bringen sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit.

**4251a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 28.01.2010, 18.00-19.00 Uhr (6x)  
am 18.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
21,- EUR, ermäßigt 16,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**

**4251b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 15.04.2010, 18.00-19.00 Uhr (9x)  
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**

### **Dozenten gesucht!**

**Haben Sie einen spontanen Einfall?  
oder  
Möchten Sie ein interessantes  
Themengebiet anbieten?**

**Wir suchen ständig Dozenten  
für Kurse im Tages- und Abendbereich.**

### Pilates Grundkurs

In diesem Kurs werden die Grundbausteine des Pilates trainiert:

- Powerhouse
- optimale Rückenhaltung (Beckenposition) und
- Beckenbodenspannung,

sowie die Atmung im Fluss zu halten. Erste kleine Erfolge in der Kräftigung als auch eine Verbesserung der Beweglichkeit sind das Resultat dieser ersten Begegnung mit Pilates. Dieser Kurs ist die Voraussetzung zur Teilnahme am Fortgeschrittenkurs. Bei Rückenproblemen sollte zuerst Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten gehalten werden.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung (bitte schon vorher anziehen), warme Socken und eine Unterlage (z.B. Gymnastik- oder Isomatte) mit.

**4262 Brochterbeck, Familienzentrum**  
do., ab 07.01.2010, 18.50-19.50 Uhr (12x)  
44,50 EUR, ermäßigt 34,- EUR  
**Katharina Mey**

### Pilates

Den Rücken für den Alltag stärken und dabei wohligh entspannen. All diese Möglichkeiten bietet die Gymnastikvariante des Pilatestrainings. In 10 Einheiten erfahren wir, was Körperentspannung bedeutet und wie diese in unserem Alltag einzusetzen ist. Dieser Kurs eignet sich vor allen Dingen für Neueinsteiger, aber auch für Anfänger, die die Pilatesmethode noch einmal erneut vertiefen wollen. Die Pilates-Methode ist eine Mischung aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Pilates verwendet zudem Elemente aus dem Yoga und T'ai Chi. Die Beckenbodenmuskulatur als Zentrum der Haltemuskulatur des gesamten Gewichtes unserer Organe und aktiver Beteiligung an der aufrechten Körperhaltung wird in dieser Sportart intensiv gefordert und gestärkt. In den Übungsstunden werden wir die Grundregeln des Pilates erlernen, um sie im Alltag wie auch in anderen Sportkursen

wie z.B. der Fitnessgymnastik oder dem Nordic Walking, aber auch im Alltag aktiv einzusetzen.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Unterlage (z.B. Gymnastik- oder Isomatte) mit.

**4263 Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
di., ab 12.01.2010, 8.30-9.30 Uhr (18x)  
am 16.02. u. am 25.02.2010  
findet der Kurs nicht statt  
62,50 EUR, ermäßigt 47,- EUR  
**Andrea Schoppenhorst**

### Pilates und Yoga-Mix für Fortgeschrittene

Eine Stunde für Körper und Geist, in der Kräftigungs- und Dehnungsübungen ineinander fließen. Es verbinden sich westliche mit fernöstlichen Elementen. Eine Mischung aus intensivem Figurtraining, Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung. Auch bei Rückenproblemen oder Haltungsschwächen sehr zu empfehlen. Die speziellen Asanas von Yoga bereiten den Körper optimal aufs Einschlummern vor. Sie entspannen die Muskeln, lassen Stress einfach abfallen.

Bitte bringen sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mit.

**4271 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 25.01.2010, 19.00-20.00 Uhr (8x)  
28,- EUR, ermäßigt 21,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**

**Anmelden können Sie sich  
persönlich, schriftlich, telefonisch, per  
FAX, E-Mail oder online.**

**Pilates-Aufbaukurs**

Dieser Kurs baut auf den Vorkenntnissen des Grundkurses auf. Die Grundhaltung sowie die Anwendung des Powerhouses sollte bekannt sein. Daraus ergeben sich neue Kombinationen und Übungen, so dass die Übungsstunde wie in einem Fluss erscheint. Kräftigung und Entspannung inbegriffen.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung (bitte schon vorher anziehen), warme Socken und eine Unterlage (z.B. Gymnastik- oder Isomatte) mit.

- 4272 Brochterbeck, Familienzentrum**  
do., ab 07.01.2010, 20.00-21.00 Uhr (12x)  
44,50 EUR, ermäßigt 34,- EUR  
**Katharina Mey**

**Fitball, Pilates und Yoga**

**eine Mischung aus intensivem Figurtraining, Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung.**

Mit dem Fitball für mehr Muskelpower, Balance und Energie. Der Ball macht jede Übung zum Balanceakt. Das Training geht in die Tiefe, bringt neben den großen Muskelgruppen auch die kleinen stabilisierenden Kraftpäckchen in Aktion. Die speziellen Asanas von Yoga bereiten den Körper optimal aufs Einschlummern vor. Sie entspannen die Muskeln, lassen Stress einfach abfallen.

Bitte bringen Sie feste Schuhe und ein Getränk mit.



- 4281 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
fr., ab 29.01.2010, 18.00-19.00 Uhr (6x)  
am 19.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
21,- EUR, ermäßigt 16,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**

- 4291 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mo., ab 12.04.2010, 19.00-20.00 Uhr (10x)  
35,- EUR, ermäßigt 27,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**

**Aqua-Fitness**

Mithilfe von Auftriebsgürteln „schweben“ Sie im tiefen Wasser, die besonderen Eigenschaften des Wassers dienen dabei quasi als Trainingsgeräte:

**Auftrieb:**

Ihr Körpergewicht wird um 90 % reduziert, dadurch entlasten Sie Ihren Halte- und Bewegungsapparat und die Bewegungen werden gedämpft. Die Muskeln lockern und entspannen sich.

**Wasserwiderstand:**

Da in alle Richtungen gegen den Wasserwiderstand gearbeitet wird, kräftigen Sie Ihre Muskulatur besonders in den Armen, Beinen und Oberkörper.

**Hydrostatischer Druck:**

Das Wasser übt Druck von allen Seiten auf Ihren Körper aus. Dadurch wird der venöse Blutdruckfluss von der Peripherie zum Herzen erhöht und das Herz kann ökonomischer arbeiten. Automatisch sinkt die Pulsfrequenz um 10 bis 20 Schläge pro Minute. Sie atmen tiefer aus, verstärker ein und trainieren nebenbei die Atemmuskulatur.

Zuzüglich zum Kursentgelt zahlen Sie bitte jeweils den Eintritt ins Hallenbad.

**Aqua-Fitness für Anfänger**

- 4301a Lengerich, Hallenbad**  
di., ab 19.01.2010, 18.00-18.45 Uhr (10x)  
32,50 EUR, ermäßigt 24,50 EUR  
**Meik Runde**
- 4301b Lengerich, Hallenbad**  
fr., ab 22.01.2010, 13.15-14.00 Uhr (10x)  
32,50 EUR, ermäßigt 24,50 EUR  
**Meik Runde**

## Aqua-Fitness

### Aqua-Fitness für Fortgeschrittene

- 4311 Lengerich, Hallenbad**  
di., ab 19.01.2010, 19.00-19.45 Uhr (10x)  
32,50 EUR, ermäßigt 24,50 EUR  
**Meik Runde**

### Aqua Power-Fitness für Anfänger

- 4321 Lengerich, Hallenbad**  
do., ab 04.02.2010, 18.00-18.45 Uhr (8x)  
26,- EUR, ermäßigt 20,- EUR  
**Andrea Weber**

### Aqua Power-Fitness für Fortgeschrittene

- 4331 Lengerich, Hallenbad**  
do., ab 04.02.2010, 19.00-19.45 Uhr (8x)  
26,- EUR, ermäßigt 20,- EUR  
**Andrea Weber**

### Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein gelenk- und rüchenschonendes Training im Wasser, welches auf die Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur ausgerichtet ist. Durch den Wasserwiderstand wird Kraft entwickelt und die Ausdauer erhöht. Durch den Auftrieb wird die Wirbelsäule entlastet und der Gelenkdruck erheblich reduziert. Bei der Aqua-Fitness orientieren sich die Bewegungen zusätzlich am Rhythmus der Musik.

### Vor Ostern

- 4342a Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
mo., ab 11.01.2010, 19.00-19.45 Uhr (10x)  
42,50 EUR, ermäßigt 34,50 EUR  
**Petra Strothmann**
- 4342b Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
di., ab 12.01.2010, 19.00-19.45 Uhr (11x)  
46,50 EUR, ermäßigt 38,- EUR  
**Swetlana Befus**
- 4342c Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
di., ab 12.01.2010, 20.00-20.45 Uhr (11x)  
46,50 EUR, ermäßigt 38,- EUR  
**Swetlana Befus**

### Nach Ostern

- 4352a Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
mo., ab 12.04.2010, 19.00-19.45 Uhr (13x)  
55,50 EUR, ermäßigt 45,- EUR  
**Petra Strothmann**
- 4352b Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
di., ab 13.04.2010, 19.00-19.45 Uhr (13x)  
55,50 EUR, ermäßigt 45,- EUR  
**Swetlana Befus**
- 4352c Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
di., ab 13.04.2010, 20.00-20.45 Uhr (13x)  
55,50 EUR, ermäßigt 45,- EUR  
**Swetlana Befus**



## Wassergymnastik

### Wassergymnastik

Wasser hat viele positive Eigenschaften: Wasserdruck, Auftrieb und Wasserwiderstand. Der Energieverbrauch ist etwa 5 Mal höher als beim Gehen. Die Gymnastik im Wasser schont Muskeln, Sehnen und Gelenke und ermöglicht eine sanfte, kontrollierte und stauchungsfreie Bewegungsausführung. Das Programm ist für jedes Alter zu empfehlen.

Ein regelmäßiges Wassertraining im schultertiefen Wasser fördert das Allgemeinbefinden, das seelische Gleichgewicht und schenkt auf jeden Fall gute Laune. Es eignet sich für Frauen ebenso wie für Männer.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 32 Grad.

### Vor Ostern

**4361a Lengerich, Hallenbad**  
di., ab 19.01.2010, 10.45-11.30 Uhr (12x)  
39,- EUR, ermäßigt 29,50 EUR  
plus Eintritt ins Hallenbad  
**Günter Schäperklaus**

**4361b Lengerich, Hallenbad**  
di., ab 19.01.2010, 11.30-12.15 Uhr (12x)  
39,- EUR, ermäßigt 29,50 EUR  
plus Eintritt ins Hallenbad  
**Günter Schäperklaus**

**4361c Lengerich, Hallenbad**  
di., ab 19.01.2010, 19.45-20.30 Uhr (12x)  
39,- EUR, ermäßigt 29,50 EUR  
plus Eintritt ins Hallenbad  
**Günter Schäperklaus**

**4362a Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
mo., ab 11.01.2010, 17.00-17.45 Uhr (10x)  
42,50 EUR, ermäßigt 34,50 EUR  
**Petra Strothmann**

**4362b Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
mo., ab 11.01.2010, 18.00-18.45 Uhr (10x)  
42,50 EUR, ermäßigt 34,50 EUR  
**Petra Strothmann**

**4362c Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
di., ab 12.01.2010, 17.00-17.45 Uhr (11x)  
47,- EUR, ermäßigt 38,- EUR  
**Swetlana Befus**

**4362d Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
di., ab 12.01.2010, 18.00-18.45 Uhr (11x)  
47,- EUR, ermäßigt 38,- EUR  
**Swetlana Befus**

### Nach Ostern

**4372a Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
mo., ab 12.04.2010, 17.00-17.45 Uhr (13x)  
55,50 EUR, ermäßigt 45,- EUR  
**Petra Strothmann**

**4372b Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
mo., ab 12.04.2010, 18.00-18.45 Uhr (13x)  
55,50 EUR, ermäßigt 45,- EUR  
**Petra Strothmann**

**4372c Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
di., ab 13.04.2010, 17.00-17.45 Uhr (13x)  
55,50 EUR, ermäßigt 45,- EUR  
**Swetlana Befus**

**4372d Tecklenburg, Kurklinik Teckl. Land**  
di., ab 13.04.2010, 18.00-18.45 Uhr (13x)  
55,50 EUR, ermäßigt 45,- EUR  
**Swetlana Befus**

Online anmelden? – kein Problem

Schauen Sie nach unter  
[www.vhs-lengerich.de](http://www.vhs-lengerich.de)

Unser Programm finden Sie  
vollständig im Internet.

### Warmwassergymnastik

Es steht Ihnen ein Warmwasserbecken (ca. 33°) zur Verfügung, um dort unter Anleitung Dehn- und Kräftigungsübungen für Muskulatur, Wirbelsäule und Gelenke zu lernen. Das werden Sie besonders als älterer oder wärmeliebender Mensch zu schätzen wissen.

Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Bewegung in warmem Wasser für Sie geeignet ist.

**4381b Lengerich, Helios Klinik Lengerich**  
di., ab 19.01.2010, 17.40-18.25 Uhr (10x)  
32,50 EUR, ermäßigt 24,50 EUR  
plus Eintritt ins Bewegungsbad  
**Udo Alteruthemeyer**

**4381c Lengerich, Helios-Klinik Lengerich**  
di., ab 19.01.2010, 18.45-19.30 Uhr (10x)  
32,50 EUR, ermäßigt 24,50 EUR  
plus Eintritt ins Bewegungsbad  
**Udo Alteruthemeyer**

### Wirbelsäulengymnastik

#### – mit Haltungsschulung

Sie lernen, Ihren Rücken auf umfassende Weise durch Dehnungs-, Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen zu stärken und Ihre Wahrnehmung für das innere und äußere Gleichgewicht zu verbessern. Auf diese Weise wirken Sie den Beschwerden entgegen und erleben, wie die körperlichen, geistigen und seelischen Anteile Ihrer Persönlichkeit zusammenspielen und sich gegenseitig beeinflussen. Alltagsnahe Haltungs- und Bewegungsangebote ergänzen das Training.

Bitte bringen Sie Gymnastikkleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe und ein kleines Kissen mit.

**4391a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
di., ab 19.01.2010, 18.15-19.00 Uhr (10x)  
32,- EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Michael Steube**

**4391b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
di., ab 19.01.2010, 19.00-19.45 Uhr (10x)  
32,- EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Michael Steube**

**4391c Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
di., ab 13.04.2010, 18.15-19.00 Uhr (10x)  
32,- EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Michael Steube**

**4391d Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
di., ab 13.04.2010, 19.00-19.45 Uhr (10x)  
32,- EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Michael Steube**

**4392 Brochterbeck, Familienzentrum**  
mo., ab 11.01.2010, 18.00-19.00 Uhr (10x)  
42,50 EUR, ermäßigt 32,50 EUR  
**Andrea Schoppenhorst**

**4392a Brochterbeck, Familienzentrum**  
mo., ab 12.04.2010, 18.00-19.00 Uhr (8x)  
35,- EUR, ermäßigt 27,- EUR  
**Andrea Schoppenhorst**

### **Dozenten gesucht!**

Haben Sie einen spontanen Einfall?  
oder  
Möchten Sie ein interessantes  
Themengebiet anbieten?

Wir suchen ständig Dozenten  
für Kurse im Tages- und Abendbereich.

## Beckenbodengymnastik

### Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist kein Tabu-Thema mehr! Diese wunderbare Muskulatur bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Ein gut trainierter Beckenboden beeinflusst die Haltung, hilft bei Inkontinenz und lässt auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme verschwinden. Im Kurs machen wir uns mit dieser Muskulatur vertraut und trainieren sie mithilfe westlicher und östlicher Techniken und Imagination. Wertvolle Hilfen können so mit Leichtigkeit in den Alltag integriert werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.

**4401 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 13.01.2010, 17.00-17.45 Uhr (10x)  
am 17.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
30,- EUR, ermäßigt 22,50 EUR  
**Andrea Schoppenhorst**

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Sie bekommen jedoch Nachricht, wenn ein Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

**Aktiv für Ihre Gesundheit !**



**Falken Apotheke**



- Ihr Partner in allen Arzneimittelfragen
- Hilfsmittel zur häuslichen Krankenpflege
- Inkontinenzversorgung
- Anpassen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen
- Impfberatung bei Fernreisen
- Diabetikerbedarf
- Ambulante Intensivmedizin
- Botendienst

Wir helfen bei Anträgen und Genehmigungsverfahren

**Falken Apotheke, Apotheker Josef Leugermann**  
Fachapotheker für Offizinpharmazie und Pflegerversorgung  
Bodenschwinghstraße 1 49525 Lengerich  
Tel. 05481/934040 Fax 05481/834050  
[www.falken-apotheke-lengerich.de](http://www.falken-apotheke-lengerich.de) [Falken-Lengerich@t-online.de](mailto:Falken-Lengerich@t-online.de)

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein im klinischen wie präventiven Bereich weit verbreitetes Entspannungsverfahren. Das Grundprinzip der Methode besteht im Wechsel zwischen Anspannung und anschließender Entspannung einzelner Muskelgruppen: Anspannen - Loslassen - Entspannen - den Atem spüren, erfahren, dass Entspannung die Wahrnehmung des eigenen Körpers fördert und Wohlbefinden schafft. Die progressive Muskelentspannung trägt dazu bei

- die Stressanfälligkeit herabzusetzen,
- Spannungen und Blockaden zu lösen,
- Krankheiten vorzubeugen,
- Ruhe und Gelassenheit zu erleben,
- Erholung im Alltag zu finden,
- Konzentration und geistige Frische zu erlangen,
- kreative Kräfte bewusster und leichter zugänglich zu machen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und – falls vorhanden – eine Isomatte mit.

**4411 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 21.01.2010, 18.30-19.30 Uhr (8x)  
32,50 EUR, ermäßigt 24,50 EUR  
**Heike Terhalle**

**4416 Westerkappeln, VHS-Haus**  
do., ab 15.04.2010, 18.00-19.30 Uhr (8x)  
48,- EUR, ermäßigt 36,- EUR  
**Kerstin Gunesch**

### Autogenes Training

Autogenes Training, eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, wurde vor ca. 80 Jahren von dem Neurologen und Psychiater Prof. Dr. Schultz entwickelt. Über innere Bilder und Vorstellungen wird Einfluss auf Körper, Geist und Seele genommen und kann so zu einem tiefen Entspannungs- und Ruherlebnis führen. Autogenes Training ist nahezu für jeden Menschen geeignet und unter fachlicher Anleitung leicht erlernbar. Die Wirkung und Wirksamkeit von autogenem Training ist wissenschaftlich belegt. Das Erlernen des autogenen Trainings bildet die Grundlage des Kurses aber Sie werden auch andere Formen der Entspannung kennenlernen. Ziel ist es, auch im Alltag Zeit für sich selbst zu finden und ein besseres Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

**4421 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 21.01.2010, 19.45-20.45 Uhr (8x)  
32,50 EUR, ermäßigt 24,50 EUR  
**Heike Terhalle**

**4426 Westerkappeln, VHS-Haus**  
do., ab 15.04.2010, 19.45-21.15 Uhr (8x)  
48,- EUR, ermäßigt 36,- EUR  
**Kerstin Gunesch**

**Online anmelden? – kein Problem**

**Schauen Sie nach unter  
[www.vhs-lengerich.de](http://www.vhs-lengerich.de)**

**Unser Programm finden Sie  
vollständig im Internet.**

### Wünsch dir was

Sie möchten sich ausgeglichener, ruhiger, entspannter fühlen? Sie wünschen sich eine bessere Haltung? Eine größere Beweglichkeit des Körpers allgemein und besonders der Wirbelsäule und Gelenke? Sie möchten Ihre Muskulatur stärken, den Beckenboden kräftigen? Sie haben Freude, sich zu schöner Musik zu bewegen? Sie wünschen sich eine freundliche Atmosphäre? Sie möchten sich rundum wohlfühlen? Dann möchten wir Sie herzlich zum Kurs orientalischer Tanz einladen. Diese weiblichste Form der Fitness ist ganzheitlich, belebend, erfrischend und für Anfängerinnen in jedem Alter geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe, ein Hüfttuch, eine Flasche Mineralwasser, eine Decke und evtl. eine Isomatte mit.

- 4431a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 mo., ab 11.01.2010, 9.45-10.45 Uhr (10x)  
 35,- EUR, ermäßigt 26,50 EUR  
**Astrid Dauwe-Roßberg**
- 4431b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 mo., ab 11.01.2010, 18.45-19.45 Uhr (10x)  
 35,- EUR, ermäßigt 27,- EUR  
**Astrid Dauwe-Roßberg**
- 4431c Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 mo., ab 12.04.2010, 9.45-10.45 Uhr (13x)  
 45,50 EUR, ermäßigt 34,50 EUR  
**Astrid Dauwe-Roßberg**
- 4431d Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 mo., ab 12.04.2010, 18.45-19.45 Uhr (13x)  
 45,50 EUR, ermäßigt 35,50 EUR  
**Astrid Dauwe-Roßberg**

### Kundalini-Yoga

#### – ein Wirbelsäulentraining für alle

Unsere Wirbelsäule ist wie der Lebensbaum, der in uns wächst. Sie besteht nicht nur aus 26 Wirbeln, aus Rückenmark, Bändern und Bandscheiben. In ihr befinden sich auch, nach dem Verständnis des Yoga, die Hauptkanäle der menschlichen Kraft: Ida, Pinguls und Sudhumma.

Körperliche Beschwerden, wie Rückenprobleme, Migräne werden oft durch Stress ausgelöst. Dieser wirkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Die dem innewohnenden bekannten Symptome können Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche bis hin zur Depression sein.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

- 4441a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 mo., ab 25.01.2010, 18.00-19.00 Uhr (6x)  
 21,- EUR, ermäßigt 16,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**
- 4441b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 mo., ab 12.04.2010, 18.00-19.00 Uhr (10x)  
 35,- EUR, ermäßigt 27,- EUR  
**Iryna Fiadosenka**



### Indischer Yoga

Das jahrtausendalte Yoga-System ermöglicht auf einfache Weise Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. In seinem ursprünglichen Sinn ist Yoga ein Weg, der alle Bereiche des Lebens erfasst, von ethischen bis gesundheitsfördernden Prinzipien. In diesem Kurs werden

Grundkenntnisse des Yoga vermittelt. Wir üben Asanas, Pranayama und Mantras.

Das Üben mit dem Körper und dem Atem führt zu einer inneren Harmonisierung, die Ruhe, Konzentrationsfähigkeit, sowie eine positive Lebenseinstellung ermöglicht und fördert. Die Übungen basieren auf einem Wechsel von Anspannung und Entspannung.

Zwischen den Übungen wird es genügend Zeit für Tiefenentspannung und Vermittlung von Hintergrundwissen geben. Der Yogalehrer Volkan Eisinger arbeitet seit Jahren erfolgreich mit den verschiedenen Yogaformen: Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, Naad-Yoga. Außerdem erteilt er Kurse in autogenem Training, Didgeridoospiel und anderen Klangformen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Unterlage, Trinkwasser und eine Decke mit.

**4451a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 24.02.2010, 16.45-18.15 Uhr (12x)  
72,- EUR, ermäßigt 54,- EUR  
**Volkan Eisinger**

**4451b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 24.02.2010, 18.30-20.00 Uhr (12x)  
72,- EUR, ermäßigt 54,- EUR  
**Volkan Eisinger**

### Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene Mit Yoga fit in den Tag!

Mit wachsender Begeisterung entdecken immer mehr Menschen die wohltuende Wirkung des Yoga. Dieses Übungssystem wurde schon vor Jahrtausenden entwickelt, um Körper und Geist gesund zu erhalten.

#### Ganzheitliches Muskeltraining

- führt zu spürbar besserer Beweglichkeit
- kräftigt Bauch- und Rückenmuskulatur
- stärkt das Herz- und Kreislaufsystem
- Entspannungstechniken
- sind hilfreich im Alltag die Ruhe zu bewahren Atemübungen
- bessert das allgemeine Wohlbefinden
- fördert die persönliche Lebensenergie

Yoga schenkt uns geistige Klarheit, innere Ruhe und Gesundheit.

Schöpfen Sie neue Energie für den Tag!

Die Kurse sind für Menschen jeden Alters geeignet, alle Übungen werden mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers ausgeführt.

Bitte bringen Sie eine Übungsmatte, eine Decke, ein Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mit.

### Vor Ostern

**4461a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 20.01.2010, 18.30-20.00 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Christian Hell**

**4461b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 20.01.2010, 20.15-21.45 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Christian Hell**

**4462 Tecklenburg, Hauptschule**  
di., ab 19.01.2010, 19.30-21.00 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Marta Scheidemann**

## Hatha-Yoga

**4462a Brochterbeck, Familienzentrum**  
mi., ab 13.01.2010, 18.00-19.30 Uhr (10x)  
54,50 EUR, ermäßigt 41,50 EUR  
**Ursula Gräber**

**4462b Brochterbeck, Familienzentrum**  
mi., ab 13.01.2010, 19.30-21.00 Uhr (10x)  
54,50 EUR, ermäßigt 41,50 EUR  
**Ursula Gräber**

**4463a Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
mo., ab 18.01.2010, 9.00-10.30 Uhr (9x)  
47,- EUR, ermäßigt 35,50 EUR  
**Christian Hell**

**4463b Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
mo., ab 18.01.2010, 20.00-21.30 Uhr (9x)  
47,- EUR, ermäßigt 35,50 EUR  
**Christian Hell**

**4464 Lienen, Merschweg-Kindergarten**  
do., ab 21.01.2010, 19.30-21.00 Uhr (10x)  
54,50 EUR, ermäßigt 41,50 EUR  
**Christian Hell**

**4465 Büren, AWO-E. Heuss-Tagesstätte**  
do., ab 21.01.2010, 18.30-20.00 Uhr (14x)  
73,- EUR, ermäßigt 55,- EUR  
**Hannelore Schoneweg**

**4475a Lotte, Haus Hehwerth**  
di., ab 12.01.2010, 8.30-10.00 Uhr (10x)  
am 16.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Ursula Gräber**

**4475b Lotte, Haus Hehwerth**  
di., ab 12.01.2010, 10.00-11.30 Uhr (10x)  
am 16.02.2010 findet der Kurs nicht statt  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Ursula Gräber**

## Nach Ostern

**4481a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 14.04.2010, 18.30-20.00 Uhr (12x)  
62,50 EUR, ermäßigt 47,- EUR  
**Christian Hell**

**4481b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 14.04.2010, 20.15-21.45 Uhr (12x)  
62,50 EUR, ermäßigt 47,- EUR  
**Christian Hell**

**4482 Brochterbeck, Familienzentrum**  
mi., ab 14.04.2010, 18.30-20.00 Uhr (10x)  
54,50 EUR, ermäßigt 41,50 EUR  
**Ursula Gräber**

**4483a Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
mo., ab 12.04.2010, 9.00-10.30 Uhr (11x)  
57,50 EUR, ermäßigt 43,50 EUR  
**Christian Hell**

**4483b Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
mo., ab 12.04.2010, 20.00-21.30 Uhr (11x)  
57,50 EUR, ermäßigt 43,50 EUR  
**Christian Hell**

**4484 Lienen, Merschweg-Kindergarten**  
do., ab 15.04.2010, 19.30-21.00 Uhr (10x)  
54,50 EUR, ermäßigt 41,50 EUR  
**Christian Hell**

**4485a Lotte, Haus Hehwerth**  
di., ab 13.04.2010, 8.30-10.00 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Ursula Gräber**

**4485b Lotte, Haus Hehwerth**  
di., ab 13.04.2010, 10.00-11.30 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Ursula Gräber**

## T'ai Chi und Qi Gong

### T'ai Chi und Qi Gong

#### Ein Abend zum Kennenlernen

Der chinesische Begriff Qi Gong bedeutet: Das Training der Lebensenergie Qi. Die Übungen werden verständlich vermittelt, so dass die Wirkungen sofort im Alltag spürbar werden und zu einer Steigerung der Lebensqualität beitragen.

Wenn Sie wissen wollen, ob die chinesischen Übungsformen etwas für Sie sind oder Sie diese einmal kennenlernen möchten, dann haben Sie an diesem Abend die Möglichkeit dazu und sind herzlich willkommen. Im Anschluss können Sie sich dann, sofern Interesse besteht, zum Grundkurs anmelden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**4491 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Do., 14.01.2010, 18.00-19.30 Uhr (1x)  
Karten an der Abendkasse:  
5,50 EUR, ermäßigt 4,50 EUR  
bitte melden Sie sich an!  
**Dieter Lodde**

### T'ai Chi Chuan und Qi Gong

#### Wochenendseminar

In diesem Seminar lernen Sie neben Qi Gong die „Kurzform“ des T'ai Chi Chuan kennen. Mit sanften Energieübungen wollen wir Blockaden auflösen, die Wirbelsäule geschmeidiger machen und die Energie mehr ins Fließen bringen. Es geht darum, vom Alltagsstress abzuschalten, seine Ruhe und „Mitte“ zu finden und neue „Wege“ kennenzulernen. Weitere Entspannungsübungen werden einbezogen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und etwas zu Essen mit.

**4501 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:  
Fr., 19.03.2010, 19.30-21.00 Uhr  
Sa., 20.03.2010, 9.30-18.00 Uhr  
33,- EUR, ermäßigt 27,- EUR  
**Dieter Lodde**

### T'ai Chi und Qi Gong

#### – die Heilkraft der Bewegung

#### Grundkurs

Qi Gong und T'ai Chi sind durch ihre fließenden und sanften Bewegungen ein guter Weg, die Gesundheit zu fördern und körperlich und geistig zu entspannen. Die langsamen Bewegungen machen die Gelenke frei und flexibel, stabilisieren die Wirbelsäule und wirken kräftigend und ausgleichend auf die Muskulatur. Schulung des Körperbewusstseins, Atemübungen, Entspannung und Heilgymnastik sind wesentliche Aspekte. In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien und Techniken, Sie werden Übungen aus dem Qi Gong („Acht Brokate“) und die „Kurzform“ aus dem T'ai Chi Chuan kennenlernen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

**4511a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 21.01.2010, 18.00-19.30 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Dieter Lodde**

**4511b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 15.04.2010, 18.00-19.30 Uhr (9x)  
am 20.05.2010 findet der Kurs nicht statt  
47,- EUR, ermäßigt 35,50 EUR  
**Dieter Lodde**

## **Dozenten gesucht!**

**Haben Sie einen spontanen Einfall?  
oder**

**Möchten Sie ein interessantes  
Themengebiet anbieten?**

**Wir suchen ständig Dozenten  
für Kurse im Tages- und Abendbereich.**

## T'ai Chi und Qi Gong

### T'ai Chi und Qi Gong – die Heilkraft der Bewegung Aufbaukurs I

Dieser Aufbaukurs ist für alle gedacht, die schon einen Grundkurs oder Tageskurs besucht oder schon Erfahrungen im T'ai Chi haben. In diesem Kurs werden wir uns mit dem 1. und 2. Teil der „Kurzform“ des T'ai Chi Chuan beschäftigen, Übungen aus dem Qi Gong werden ergänzend einbezogen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

**4521a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 14.01.2010, 19.30-20.30 Uhr (11x)  
38,50 EUR, ermäßigt 29,- EUR  
**Dieter Lodde**

**4521b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 15.04.2010, 19.30-20.30 Uhr (9x)  
am 20.05.2010 findet der Kurs nicht statt  
38,50 EUR, ermäßigt 29,- EUR  
**Dieter Lodde**

### T'ai Chi und Qi Gong – die Heilkraft der Bewegung Aufbaukurs II

Der Aufbaukurs II ist für alle gedacht, die den 1. und 2. Teil der „Kurzform“ bereits kennen. Wir werden den 3. Teil der „Kurzform“ üben und mit der „Langen Form“ beginnen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

**4531a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 14.01.2010, 20.30-21.30 Uhr (11x)  
38,50 EUR, ermäßigt 29,- EUR  
**Dieter Lodde**

**4531b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
do., ab 15.04.2010, 20.30-21.30 Uhr (9x)  
am 20.05.2010 findet der Kurs nicht statt  
31,50 EUR, ermäßigt 24,- EUR  
**Dieter Lodde**



### T'ai Chi und andere Übungen zur Entspannung

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mit.

**4535 Büren, AWO-E. Heuss-Tagesstätte**  
di., ab 19.01.2010, 9.30-11.00 Uhr (9x)  
am 16.02.2010 findet der Kurs nicht statt.  
47,- EUR, ermäßigt 35,50 EUR  
**Elke Moldenhauer**

**4546 Westerkappeln, VHS-Haus**  
fr., ab 15.01.2010, 9.30-11.00 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Elke Moldenhauer**

**4555 Büren, AWO-E. Heuss-Tagesstätte**  
di., ab 13.04.2010, 9.30-11.00 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Elke Moldenhauer**

**4566 Westerkappeln, VHS-Haus**  
fr., ab 16.04.2010, 9.30-11.00 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Elke Moldenhauer**

## T'ai Chi und Qi Gong

### T'ai Chi für Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mit.

**4575 Lotte, Haus Hehwerth**  
mo., ab 11.01.2010, 18.00-19.30 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Elke Moldenhauer**

**4575a Lotte, Haus Hehwerth**  
mo., ab 12.04.2010, 18.00-19.30 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Elke Moldenhauer**

### T'ai Chi Schwertform

Das Schwert zählt zu den traditionellen Waffen des T'ai Chi Chuan. Die dazugehörige Bewegungsform wird – wie auch die T'ai Chi Chuan Handform - in ruhigen, fließenden Bewegungen ausgeübt. Ein Sprichwort sagt, dass man durch Üben der Schwertform wie ein Phönix alles überblickt und klar wie das Wasser seine Wege findet. Die Schwertform besteht aus 53 Bewegungen. Holzscherter sind vorhanden. Leichte T'ai Chi-Kenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe und eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken mit.

**4576a Westerkappeln, VHS-Haus**  
do., ab 14.01.2010, 18.30-20.00 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Elke Moldenhauer**

**4576b Westerkappeln, VHS-Haus**  
do., ab 15.04.2010, 18.30-20.00 Uhr (10x)  
52,- EUR, ermäßigt 39,- EUR  
**Elke Moldenhauer**

### T'ai Chi mit dem Fächer Regenbogenfächerform

Heute wird die Regenbogenfächerform vor allem geschätzt für ihre Ästhetik. Mit dem Fächer erscheint T'ai Chi wie ein Tanz. Das Knallen mit dem Fächer weckt den Geist. Ästhetische Bewegungen wechseln sich in der T'ai Chi Fächerform mit dynamischen Elementen ab. Alle grundlegenden Elemente sind aus der T'ai Chi Form integriert. Fächer sind im Kurs vorhanden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe und eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken am Samstag mit.

**4586 Westerkappeln, VHS-Haus**  
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:  
Sa., 12.06.2010, 9.30-18.00 Uhr  
So., 13.06.2010, 9.30-13.00 Uhr  
36,50 EUR, ermäßigt 28,- EUR  
**Elke Moldenhauer**

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**  
**Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.**

Dieses Zitat von Dr. Moshe Feldenkrais erklärt Sinn und Ziel der Feldenkrais-Methode. Moshe Feldenkrais war überzeugt, dass viele Schmerzen auf Bewegungsmustern beruhen, die wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben.

Leben ist Bewegung, beweglicher werden heißt: lebendiger werden, sowohl seelisch wie körperlich (M. Feldenkrais).

Fehlhaltungen geraten immer mehr in den Hintergrund, bis wir eine neue Art uns zu bewegen zu unserer eigenen gemacht haben. Kaum einer achtet im Alltag auf seine Haltung. Wir sitzen z.B. stundenlang mit rundem Rücken und vorgezogenen Schultern am Schreibtisch und erst später bemerken wir, dass wir dadurch völlig verspannt sind. Oder: Tut eine Bewegung weh, meiden wir sie, nehmen eine Schonhaltung ein, machen die Schmerzen dadurch nur noch schlimmer! Mit der Feldenkrais-Methode setzen wir bei den uns gewohnten, nicht immer idealen, Haltungen an und geben dem Nervensystem Impulse, die ungesunden Programme zu überschreiben. Durch gezielte bewusst ausgeführte Bewegungen lernen wir die gesündere Lösung wieder in unser Bewegungsrepertoire aufzunehmen. Kleine behutsame und bewusst ausgeführte Bewegungen geben uns die Chance, unsere Entwicklungsfähigkeit für das, was uns „gut tut“ zu entwickeln. Teilnehmen kann jeder, egal wie alt oder jung oder mit welchen Problemen beschäftigt.

Bitte bringen Sie warme und bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke oder eine Yogamatte und Neugier mit.

**4591a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 di., ab 12.01.2010, 19.00-20.30 Uhr (10x)  
 100,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Ingrid Feldmeyer**

**4591b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 di., ab 20.04.2010, 19.00-20.30 Uhr (5x)  
 50,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Ingrid Feldmeyer**

**4591c Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 di., ab 01.06.2010, 19.00-20.30 Uhr (5x)  
 am 15.06.2010 findet der Kurs nicht statt  
 50,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Ingrid Feldmeyer**

**Fußreflexzonen-therapie**

Die Füße „unsere Kontaktplatte zum Leben“. Über die Füße sind wir mit der Erde verbunden. Wir laufen, gehen und stehen mit den Füßen in dieser Welt. Zahlreiche Regionen am Fuß und an der Fußsohle stehen in reflektorischer Verbindung mit den inneren Organen und Körperteilen. Über Fußreflexzonenarbeit können Störungen diagnostiziert werden bevor eine Krankheit überhaupt entsteht. Die Fußreflexzonen-therapie ist eine anerkannte Heilmethode, die von Ärzten und Heilpraktikern verordnet werden darf. Sie wird auch von interessierten Laien als wohltuende entspannende Berührung innerhalb der Familien zum Ziel der verbesserten Durchblutung und Anregung des vegetativen Nervensystems, sowie zur Harmonisierung des seelischen- und körperlichen Gleichgewichts genutzt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und eine Decke mit.

**4601 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
 Do., 25.03. u. Do., 15.04.2010  
 jeweils von 19.00-20.30 Uhr (2x)  
 12,- EUR, ermäßigt 9,- EUR  
**Hildegard Aptyka**

**4606 Westerkappeln, VHS-Haus**  
 Mi., 24.03. u. Mi. 14.04.2010  
 jeweils von 19.00-20.30 Uhr (2x)  
 12,- EUR, ermäßigt 9,- EUR  
**Hildegard Aptyka**

**Cranio-Sacrale-Therapie****Vortrag**

Die Cranio Sacrale Therapie ist eine Therapieform, die die Selbstheilungskräfte im Körper in Gang bringt. Sie wird mit den Händen durchgeführt. Durch kleine Manipulationen an den Schädelknochen wird der Organismus eingeladen in seine natürlichen Rhythmen wieder überzugehen, die durch Stress, Unfälle, Traumen wie Stöße, Schläge oder Deformierungen des kindlichen Schädels durch die Geburt als auch durch Verspannungen aus dem Gleichgewicht geraten oder unterbrochen sind. Durch Entspannung der Muskulatur des Beckenbodens, des Schultergürtels, des Nackens und Rückens, der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur, wie auch der Arme und Beine führt die Cranio-Sacrale-Therapie für alle Menschen zur Erhöhung der Belastbarkeit, zur Stressreduktion, Verbesserung der Regenerationsfähigkeit oder einfach nur zum Wohlfühlen.

**4611 Lengerich, Bonhoeffer-Realschule**

Di., 16.03.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)

Karten an der Abendkasse:

6,- EUR, ermäßigt 4,50 EUR

Bitte melden Sie sich an!

**Hildegard Aptyka**

**4616 Westerkappeln, VHS-Haus**

Mo., 15.03.2010, 19.30-21.00 Uhr (1x)

Karten an der Abendkasse:

6,- EUR, ermäßigt 4,50 EUR

Bitte melden Sie sich an!

**Hildegard Aptyka**

**Atem- und Körpertherapie**

Basis ganzheitlicher Spannkraft und Wohlbefinden  
Unsere Atembewegung ist von allem beeinflusst was uns selbst bewegt. Entspannende, sowie anregende Übungs- und Wahrnehmungsangebote erschließen bisher ungenutzte Kraftquellen, aus denen Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und meditative Ruhe entstehen, ebenso wie lebendige Vitalität und Spannkraft.

Lebendige Atembewegung bewirkt einen ganzheitlichen Spannungsausgleich und gelassenen Atemfluss. Physische sowie psychische Fehlspannungen/Festhaltungen können wahrgenommen und gelöst werden. Gelassene, selbstbewusste Lebendigkeit entsteht, die nicht nur eine stressfreiere Alltagsbewältigung, sondern auch eine kreative und individuelle Lebensgestaltung ermöglicht.

In dieser Ganzheitlichkeit kann die, sonst unbewusste Atembewegung zu einer umfassenden Erfahrung werden, eine Selbstwahrnehmung, welche Körper, Seele und Geist und Intuition gleichermaßen mit einschließt!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

**4621 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**

Sa., 20.03.2010, 10.00-16.00 Uhr (1x)

25,50 EUR, ermäßigt 19,50 EUR

**Gabriele Penders-Heider**

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Sie bekommen jedoch Nachricht, wenn ein Kurs bereits belegt ist oder ausfallen muss.

## Schamanische Heilweisen

### Schamanische Heilweisen

#### Alte Wege neu entdecken

Schamanische Heilweisen sind als älteste Heiltraditionen überall auf der Welt verbreitet, mit ähnlichen Inhalten zu finden und häufig auch Grundlage heutiger Therapieansätze. An diesem Tag vermittelt Ihnen die Heilpraktikerin und Atem- und Körpertherapeutin sowohl einen Eindruck schamanischer Heiltraditionen, sowie auch praktische Anwendungsmöglichkeiten im alltäglichen Leben. Sie sind eingeladen, eigene Erfahrungen zu machen mit grundlegenden und einfachen Heilweisen und Ritualen zu:

- den 4 Elementen, bzw. 6 Grundelementen
- energetischen Reinigungszeremonien
- schamanischen Heil- und Visionsreisen.

Mit schamanischen Techniken können Sie Ihre Erfahrungen bereichern oder Heilenergien ganz neu kennenlernen. Neue Wege öffnen Verbindungen zu geistigen Ebenen der Kraft und Energie, die sowohl für unsere Bewältigung alltäglicher Probleme im Alltag, wie auch zur persönlichen Selbstentfaltung unterstützend sind.

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme, warme Kleidung und Schreibutensilien mit.

**4631 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
So., 21.03.2010, 10.00-16.00 Uhr (1x)  
25,50 EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Gabriele Penders-Heider**

## Körpersprache

### Körpersprache und stimmige Kommunikation

Unsere Kommunikation besteht zu einem bedeutenden Anteil aus Nonverbalem: Körpersprache, Bewegung, Atem, Haltung, Mimik, Gestik, Stimmklang. Oft sind uns diese Anteile nicht bewusst und stehen nicht im Einklang mit der Kommunikationsabsicht. Erst ein stimmiger Selbstaussdruck ermöglicht eine gelungene Kommunikation. Auf spielerische und erfahrungsorientierte Weise bietet dieses Seminar Möglichkeiten, sich selbst in der Kommunikation mit sich und anderen bewusster zu erleben und Ressourcen zu finden, um Stress

und Anspannung in der Kommunikation leichter loslassen zu können.

Übungsangebote zur

- Körperwahrnehmung (Haltung und Spannung)
- Ausdrucksgestaltung (Bewegung, Gestik und Mimik)
- Atem- und Stimmwahrnehmung (Atem/Stimmkraft, Resonanz, Atem- und Sprachfluss) sowie
- Kommunikationstechniken aus dem NLP

ermöglichen neue Erfahrungen mit sich selbst und anderen, die die Kommunikation lockerer, lebendiger und stimmiger werden lassen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schreibutensilien mit.

**4641 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Fr., 26.02.2010, 16.00-20.00 Uhr (1x)  
18,50 EUR, ermäßigt 14,- EUR  
**Gabriele Penders-Heider**

## Achtsamkeits- und Atemmeditation

### Achtsamkeits- und Atemmeditation

Aufgrund ihrer Wirkung wird Meditation häufig mit Gelassensein und auch Konzentriertheit assoziiert. Darüber hinaus fördert Meditation das Ankommen in der eigenen Mitte – aus dem äußerlich bewegten Leben in die innere Ruhe.

Das Seminar vermittelt Einblicke in diese uralte Tradition und bietet die Möglichkeit, verschiedene Meditationsformen tönend und still zu erfahren und dabei für sich den inneren Reichtum von Meditation zu entdecken. Vertraut zu werden mit dem eigenen Inneren, die innere Mitte und damit auch das äußere Gleichgewicht zu stärken. Daraus erfolgen Entspannung, Stressbewältigung und Konzentration auf Wesentliches.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken, eine Decke und – wenn vorhanden – ein Meditationskissen mit.

**4651 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Sa., 24.04.2010, 10.00-16.00 Uhr  
25,50 EUR, ermäßigt 19,50 EUR  
**Gabriele Penders-Heider**

## Entspannung und Massage

### **Partnermassage – Wochenendseminar Massagetechniken für Paare**

„Mein Nacken ist heute so verspannt, kannst du mich mal massieren?“ – „Ja, gerne – aber wie?“ Dieser Dialog findet zwischen vielen Paaren täglich statt. An diesem Wochenende sollen „Erste Hilfemethoden“ aus der klassischen Massage gezeigt werden, damit man seinem Partner schmerzlin-dernd behilflich sein kann.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, evtl. Öl – falls Sie bestimmte Hautirritationen haben – und ein großes Handtuch mit.

#### **4661a Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:

Fr., 29.01.2010, 17.00-19.00 Uhr

Sa., 30.01.2010, 17.00-19.00 Uhr

pro Person:

14,- EUR, ermäßigt 10,50 EUR

**Christina Kramer**

#### **4661b Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:

Fr., 26.02.2010, 17.00-19.00 Uhr

Sa., 27.02.2010, 17.00-19.00 Uhr

pro Person:

14,- EUR, ermäßigt 10,50 EUR

**Christina Kramer**

#### **4661c Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:

Fr., 12.03.2010, 17.00-19.00 Uhr

Sa., 13.03.2010, 17.00-19.00 Uhr

pro Person:

14,- EUR, ermäßigt 10,50 EUR

**Christina Kramer**

### **Schön bist du, meine Freundin ...**

#### **Vom Wandel und der Regel-losigkeit**

Das Wort „Wechseljahre“ bedeutet nicht den Anfang vom Ende. Vielmehr weist es auf eine Zeit der Wandlung und Veränderung hin.

In unserer Gesellschaft wird diese Zeit eher unter dem Verlust von Jugend und Schönheit betrachtet. In vielen Kulturen besitzt diese Lebenszeit eine ganz andere Bedeutung. „Es ist eine Zeit zum Meditieren“, sagen die Japaner. In Afrika gewinnt die Frau an Ansehen und auch bei den Maya in Yucatan genießt die ältere Frau hohen Respekt. Wechseljahresbeschwerden sind dort kaum bekannt.

An diesem Wochenende lernen wir unsere inneren Stärken und Möglichkeiten kennen und begegnen mithilfe des Einsatzes von kunstpädagogischen Methoden, Märchen und Entspannungsübungen den Veränderungen in dieser Lebenszeit.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, sofern vorhanden eine Isomatte, eine Decke und kleines Kissen mit. Die Materialkosten von 5,- EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

#### **4671 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**

Der Kurs besteht aus 2 Terminen:

Sa., 27.02.2010, 10.00-17.00 Uhr

So., 28.02.2010, 10.00-15.00 Uhr

43,- EUR, ohne Ermäßigung

**Kerstin Gunesch**

### ***Dozenten gesucht!***

**Haben Sie einen spontanen Einfall?  
oder**

**Möchten Sie ein interessantes  
Themengebiet anbieten?**

**Wir suchen ständig Dozenten  
für Kurse im Tages- und Abendbereich.**

## Entspannung und Massage

### **Klang und Farbe – Malen für die Seele**

Klänge und Musik können in uns Emotionen anregen, die uns verzaubern oder inspirieren. Diese können im künstlerischen Gestalten bildhaft sichtbar gemacht werden. Farben haben dabei einen direkten Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. An diesem Samstag werden wir unter musikalischer Begleitung und geführten Meditationen innere Bilder auf Papier entstehen lassen. Dabei können verschiedene Malmaterialien ausprobiert werden. Es ist keinerlei Malerfahrung oder künstlerisches Talent notwendig, lediglich die Neugierde auf den eigenen inneren Reichtum. Das Material wird von der Dozentin gestellt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, sofern vorhanden eine Isomatte, eine Decke und kleines Kissen mit. Die Materialkosten von 3,- EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

**4681 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Sa., 13.03.2010, 14.15-18.00 Uhr (1x)  
16,50 EUR, ohne Ermäßigung  
**Kerstin Gunesch**

### **Körperbilder**

#### **ein kunstpädagogisches Seminar für Frauen**

In unserer Gesellschaft wird die Sicht auf den eigenen Körper und unser Selbstverständnis als Frau weitgehend durch – vor allem in den Medien – vorherrschende Schönheitsideale beeinflusst.

Diese retuschierten Ideale können verunsichern und die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes verzerren. Die Begegnung, das Ausgestalten und damit die Aneignung des eigenen Körperbildes kann zu einer heilsamen Erfahrung werden und helfen, einen neuen Zugang zum eigenen Körper zu finden.

Alle Frauen, die sich mithilfe von Entspannungsübungen und künstlerischen Methoden mit ihrem Körperbild auseinandersetzen möchten, sind zu diesem Wochenende herzlich eingeladen. Mit Blick auf unsere inneren Stärken und Möglichkeiten, werden wir uns unserer individuellen Selbstwahrnehmung und ebenso der Außenwahrnehmung der Körperbilder zuwenden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, sofern vorhanden eine Isomatte, eine Decke und kleines Kissen mit. Die Materialkosten von 5,- EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

**4691 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:  
Sa., 08.05.2010, 10.00-17.00 Uhr  
So., 09.05.2010, 10.00-15.00 Uhr  
43,- EUR, ohne Ermäßigung  
**Kerstin Gunesch**

### **Zeit für uns**

#### **– ein Wohlfühlnachmittag für Paare**

Haben Sie manchmal das Gefühl, sich vor lauter Alltag als Paar aus den Augen zu verlieren? Dann gönnen Sie sich doch einen gemeinsamen Nachmittag! Mit Entspannungs- und Sinnesübungen, sowie Anleitung zur partnerschaftlichen Massage bietet sich an diesem Nachmittag die Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen und sich als Paar neu zu entdecken.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und – falls vorhanden – eine Isomatte mit.

**4706 Westerkappeln, VHS-Haus**  
Sa., 15.05.2010, 14.15-18.00 Uhr (1x)  
pro Person:  
13,50 EUR, ohne Ermäßigung  
Abmeldeschluss: 07.05.2010  
**Kerstin Gunesch und Simon Gunesch**

### **Besser und entspannter sehen mit Augentraining**

Die Augen sind im Alltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Brennende Augen, Kopfschmerzen oder die Verschlechterung der Sehfähigkeit sind fast jedem bekannt. Einfache Übungen helfen die Funktion der Augen und die Zusammenarbeit zwischen Augen und Gehirn zu verbessern und tragen auch bei Bildschirmarbeit zu einem entspannteren Sehen bei. Bitte bringen Sie ein Behälter für Ihre Brille oder für Ihre Kontaktlinsen mit.

**4711 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Di., 16.03.2010, 18.30-20.00 Uhr (1x)  
Karten an der Abendkasse:  
5,- EUR, ermäßigt 4,- EUR  
bitte melden Sie sich an!  
**Ursula Jaeger-Kaske**

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining – Frische fürs Gehirn**

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining arbeiten wir mit allen Ebenen unseres Seins, d.h. mit Körper, Geist und Seele. Somit kommen nicht nur Übungen zum Einsatz, die unser Gehirn aktivieren und auffrischen, sondern auch Entspannungs- und Bewegungsübungen. Darüber hinaus werden Fantasie und Kreativität sowie die Kommunikationsfähigkeit gefördert. Durch die Einbeziehung aller Sinne wird die Aufnahmebereitschaft des Gehirns gesteigert und führt zu einer höheren geistigen Effizienz.

Die wesentlichen Ziele eines Gedächtnistrainings sind somit die Förderung von

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung
- Formulierung
- Assoziatives Denken
- Strukturieren
- Urteilsfähigkeit
- Fantasie und Kreativität
- Denkflexibilität
- Zusammenhänge erkennen.

**4721 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Sa., 13.03.2010, 10.00-16.00 Uhr (1x)  
24,- EUR, ermäßigt 18,- EUR  
Abmeldeschluss: 05.03.2010  
**Margret Peppenhorst**

**Online anmelden? - Kein Problem**

Schauen Sie nach unter  
[www.vhs-lengerich.de](http://www.vhs-lengerich.de)

Unser Programm finden Sie  
vollständig im Internet

### Selbsthilfe

Das Gruppenangebot richtet sich an erwachsene Frauen und Männer unterschiedlicher Altersgruppen, die psychisch krank sind, bereits stationär behandelt wurden oder in ambulanter Behandlung stehen/standen und darüber hinaus ein überwiegend eigenständiges Leben führen können. Die Teilnehmer finden in Gruppen- und Einzelgesprächen Hilfe bei der Bewältigung typischer Probleme des alltäglichen Lebens. Durch das modellhafte Gestalten und Erleben von „freier Zeit“ lernen sie, die Erfahrungen in den eigenen Alltag zu integrieren.

Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten.

**Donnerstags, 14-täglich, 16.30 Uhr**  
**Martina Drerup und Thomas Schweer**

Diese Kurse sind gebührenfrei und finden fortlaufend im Gesundheitsamt/Soziale Dienste des Kreises Steinfurt, Stettiner Str. 25, Tel. 05481/94130, statt.

### Selbsthilfe bei unruhigen Beinen (Restless-legs)

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Der Schlaf dient der Erholung. Was ist aber, wenn der Schlaf gestört ist? Einschlaf- und Durchschlafstörungen, unerholsamer Schlaf, Tagesmüdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis, Gereiztheit, Konzentrationschwäche, unruhige Beine beim Einschlafen – kennen Sie diese Symptome?

Zusätzlich können bei den unruhigen Beinen noch Missempfindungen wie Jucken, Brennen, Reißen, Kribbeln, Stechen bis hin zu Krämpfen und quälende Schmerzen auftreten. Oftmals fühlt es sich an, als schieße Strom durch die Beine.

Nicht nur die Beine, sondern auch die Arme oder der ganze Körper können betroffen sein. Damit Sie das Gefühl haben ernst genommen zu werden, laden wir Sie ein am Erfahrungsaustausch teilzunehmen. Viele Tipps und Anregungen werden an Sie weitergegeben. Kontakt: Annegret Budke, Tel. 05481/6534, Selbsthilfe Unruhige Beine e.V.

**4731 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Der Kurs besteht aus 2 Terminen:  
Di., 02.03.2010, 18.00-19.30 Uhr  
Di., 01.06.2010, 18.00-19.30 Uhr  
gebührenfrei  
**Annegret Budke**

## Aromatherapie

### Mit Aromatherapie durch die kalte Jahreszeit Schnuppernachmittag

Der Winter ist Erkältungszeit, aber auch unsere Stimmung hat es in der dunklen Jahreszeit manchmal etwas schwer. Dieser „Schnuppernachmittag“ bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Einblick in die körperlichen und seelischen Wirkprinzipien bestimmter ätherischer Öle zu gewinnen. Thema sind u.a. die Anwendung von Inhalationen, Wickel und Einreibungen, aber auch das Zusammenstellen von Massageölen und Badezusätzen. Zum Ausklang können Sie eine spezielle Handmassage erlernen, mit der Sie selbst im Familien- und Freundeskreis für entspanntes Wohlbefinden sorgen können. Materialkosten von ca. 5,- EUR sind an die Kursleiterin zu zahlen.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Decke und ein sauberes, verschließbares Marmeladenglas mit.

- 4746 Westerkappeln, VHS-Haus**  
Sa., 30.01.2010, 15.00-18.00 Uhr (1x)  
12,- EUR, ermäßigt 9,- EUR  
**Tanja Holke**

## Homöopathie

### Husten Sie dem Wetter was – mit Homöopathie!

Der kalte Wind der soll ruhig pusten,  
dem Husten werden wir was husten,  
die Heiserkeit macht vor uns halt,  
und Fieber lässt uns völlig kalt,  
der Schnupfen läuft vor uns davon,  
Dank im Homöopathiebonbon.

An diesen beiden Abenden möchte Ihnen die Dozentin die am häufigsten angezeigten homöopathischen „Arzneibonbons“ vorstellen, um Erkältungskrankheiten erfolgreich und sanft selbst zu behandeln.

- 4751 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 20.01.2010, 20.00-21.30 Uhr (2x)  
10,- EUR, ermäßigt 8,- EUR  
**Gabriele Maug**

### Homöopathie für Frauen

Fühlen Sie sich beeinträchtigt durch Stimmungsschwankungen, Schmerzen vor oder während der Menstruation, Wechseljahrsbeschwerden, häufige Blasen- oder Scheidenentzündungen ... ? Dann lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt der uns zur Verfügung stehenden homöopathischen Arzneimittel, die Ihnen die Dozentin an diesen beiden Abenden vorstellen möchte, um unser Frau-sein wieder unbeschwert genießen zu können.

- 4761 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
mi., ab 14.04.2010, 20.00-21.30 Uhr (2x)  
10,- EUR, ermäßigt 8,- EUR  
**Gabriele Maug**

### Homöopathischer Gesprächskreis für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Haben Sie geringe Vorkenntnisse und weiterhin Interesse am Thema „klassische Homöopathie“? Möchten Sie sich mit Gleichgesinnten unter fachkundiger Leitung austauschen, dann sind Sie uns als neuer Teilnehmer herzlich willkommen.

- 4771 Lengerich, VHS, Bahnhofstr. 106**  
Do., 21.01., 18.02., 18.03., 15.04.  
20.05. u. 17.06.2010  
jeweils von 19.30-21.00 Uhr (6x)  
37,50 EUR, ermäßigt 28,50 EUR  
**Petra Hörmeier**

### Homöopathische Hausapotheke

#### Kleine Beschwerden selbstständig behandeln

In diesem Seminar wird die homöopathische Behandlung akuter Beschwerden wie Erkältungskrankheiten, kleine Verletzungen, Magen-Darm-Infekte differenziert, besprochen und auch deren Grenzen aufgezeigt.

- 4783 Ladbergen, ehem. Hauptschule**  
di., ab 02.02.2010, 19.00-20.30 Uhr (2x)  
10,50 EUR, ermäßigt 8,- EUR  
**Angelika Uphoff**