



# Gesundheit Sport Ernährung Hauswirtschaft



Gesundheit	232
Körpererfahrung, Meditation	237
Gesundheitsorientierte Bewegungsverfahren	246
Moderne rhythmische Gymnastikformen	248
Fitness, Sonstiges	250
Fitness in der zweiten Lebenshälfte	264
Ernährung, Hauswirtschaft	266

Ihre Ansprechpartnerinnen in den Fachbereichen:

**Gesundheit, Körpererfahrung, Meditation  
Sport, Gymnastik, Fitness**

Heike Pieper  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-2775

**Ernährung,  
Hauswirtschaft, Nähen**

Marissa Turac  
VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-3220

Ihre Ansprechpartner\*innen in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**  
Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-2616

**VHS West**  
Körnerplatz 1  
47226 Duisburg  
Tel. 02065 905-8475

**VHS Nord**  
Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-8451

# Gesundheit

## VHS macht gesünder

### Gesundheitsbildung praktisch

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

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

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

Eine Beratung über Kursinhalte, Übungspraxis oder Teilnahmevoraussetzungen erhalten Sie telefonisch unter: 0203 / 283 2775

### Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode Bildungsurlaub

Die Feldenkraismethode: Präventionsprinzip, Ressourcenstärkung und Stressverarbeitung. Stress ist ein psychophysisches Geschehen, bei dem aufgrund einer körperlich oder psychisch belastenden Situation eine physische und/oder psychische Stressreaktion ausgelöst wird. Dabei beeinflussen individuelle Bewertungen, Motive und Einstellungen sowie frühere Erfahrungen die Auslösung und Intensität der Stressreaktion. Länger anhaltender Stress kann einerseits körperliche und psychische Krankheiten auslösen, andererseits Förderer vermehrter Stresstoleranz und persönlicher Entwicklung sein.

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Es werden in Theorie und Praxis Erkenntnisse der Feldenkraismethode nutzbar gemacht, um durch Stärkung der Selbstregulationskräfte Stress vorzubeugen und bei bereits vorliegender Chronifizierung die Regeneration zu fördern.

Als Hintergrundwissen wird vermittelt:

Was ist Stress?

Welche Auswirkungen hat Stress auf die Gesundheit?

Wie kann Stress bewältigt werden?

Was kann die Feldenkraismethode im Rahmen der Stressbewältigung leisten?

Die Teilnehmer\*innen lernen, wie Stress entsteht und bewältigt werden kann

die theoretischen Grundlagen der Feldenkraismethode in ihrer Bedeutung für die Stressbewältigung zu verstehen  
sich im alltäglichen Handeln bewusster wahrzunehmen

überflüssige Spannungen zu lösen und damit Stress vorzubeugen

durch die leichtere Bewegung mehr Freude an körperlicher Aktivität zu erleben  
stressbedingten körperlichen und psychi-

schen Erkrankungen vorzubeugen durch eine Verbesserung von Achtsamkeit, Haltung, Bewegung, Selbstbild und der Erfahrung von Selbstwirksamkeit das Potential für den Umgang mit Stress zu erweitern

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

### SZ6201

**Sabine Engelhardt**

Montag bis Donnerstag

09:30 - 17:00 Uhr

24.06. - 27.06. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Stress-lass-nach-Workshop

Sie haben das Gefühl, dass der Stress Ihren Alltag bestimmt? Termine und Verpflichtungen beanspruchen Sie so sehr, dass Ihr Wohlbefinden leidet? Nach dem Workshop werden Sie Ihre Situation mit etwas anderen Augen sehen. In diesem vierstündigen Workshop geht es um Ihren persönlichen Stress. Im Workshop zeigt die Kursleiterin (Trainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention) Ihnen einen Weg, wie Sie Ihren individuellen Stress entschärfen können. Sie analysieren, was Ihren persönlichen Stress auslöst, was ihn verstärkt und wie Sie reagieren können, wenn Sie sich in einer stressigen Situation befinden. Mit dem 3x4 der Stresskompetenz finden Sie Möglichkeiten Ihren Stress zu reduzieren. Wenn Sie auf der Suche nach mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Gelassenheit im Alltag sind, melden Sie sich gleich hier an. **Bitte Schreibsachen, bequeme Kleidung, Decke und evt. ein kleines Kissen mitbringen.**

### SZ6202

**Nadine Scherenschlich**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

20. April / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Bildungsurlaub

MBSR ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion. Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR auf der körperlichen, kognitiven und emotionalen Ebene an. Angeleitete Übungen und Meditationen wechseln mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe ab. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster zu erkennen, besser zu verstehen und wirksame Verhaltensweisen in Stressphasen sowohl im privaten als auch beruflichem Umfeld zu entwickeln. Die Achtsamkeitsübungen werden so vertieft, dass sie nach dem Kurs selbstständig zu Hause weitergeführt werden können. Hierfür erhalten die Teilnehmenden als Unterstützung eine Kursmappe und 3 Audioaufnahmen.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

**Eine eigene Matte, ein größeres und ein kleineres Handtuch.**

### SZ6203

**Beate Ströter**

Montag bis Freitag

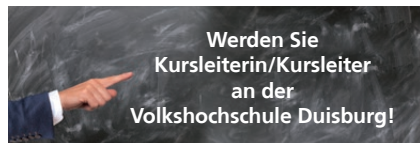
09:30 - 15:00 Uhr

17.06. - 21.06. / 30 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

276 EUR (erm.: 220/163/96)



## Glücks-Seminar

Eigentlich ist doch alles in Ordnung... und trotzdem sind wir nicht immer glücklich.

Wir planen, setzen uns Ziele, erreichen sie, kommen weiter, aber doch nicht an.

Möglicherweise sind wir nur selten glücklich, manches Mal auch unglücklich?

Woran liegt das und was kann ich tun, um einfach glücklich zu sein?

Was ist Glück?

(Schon die Abwesenheit von Unglück? Was hingegen ist Wohlbefinden, Freude und Vergnügen?)

Was hindert uns daran, glücklich zu sein?

(Gedanken - unser bestes Werkzeug... können aber auch zu unserem schlimmsten Feind werden)

Was macht wirklich glücklich?

(Wie die Welt ist, können wir nicht ändern, wie wir sie betrachten, jedoch sehr wohl!)

Wie kann ich mich von einem selbst geschaffenen Trugbild befreien?

(Ein Fluss ist kein Fluss, sondern nur eine Illusion)

Glücklich sein ist nicht ganz einfach... aber alles, was nötig ist, haben wir selbst in der Hand.



### SR6204

**Michael Gawlik**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

16. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Arthrose an Hüft- und Kniegelenk, Ursachen und Therapiemöglichkeiten

Der Verschleiß der großen Gelenke ist eine der häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Für jeden Orthopäden gilt es, die optimale Versorgung der betroffenen Patienten sicherzustellen.

Über 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden jährlich unter den Folgen einer Arthrose. Die Erkrankung drückt sich in unterschiedlichen Schmerzformen aus und kann durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden. Für eine effektive Behandlung ist stets eine sorgfältige klinische Untersuchung durchzuführen und eine ausführliche individuelle Vorgeschichte zu erheben. Wie man vorbeugend gegen die Erkrankung vorgehen kann, wie man die Ursachen erkennt und welche Therapiemöglichkeiten es gibt, darüber spricht Dr. A.P. Anastasiadis in diesem Vortrag.

Dr. A.P. Anastasiadis ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, sowie spezielle Unfallchirurgie. Er ist Chefarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie am Helios Klinikum Duisburg in Hamborn (St. Johannes) und in Hochfeld (Marienhospital).

### SZ6205

**Dr. Alexandros Anastasiadis**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

19. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



**Junge vhs**  
...gemeinsam die Welt entdecken  
jungevhs\_duisburg

## Feldenkrais®

### Flexibilität für Nacken, Schultergürtel und Becken

Die Rotation ist eine der elementaren Funktionen unseres Körpers, die wir sowohl im Alltag, z. B. beim Autofahren, Gehen, als auch bei spezifischen Tätigkeiten einsetzen. Die hier ausgewählten Feldenkrais®-Lektionen möchten die Beweglichkeit von Halswirbelsäule (Nacken), Brustwirbelsäule (Schultergürtel) und Lendenwirbelsäule (Becken) leichter werden lassen und ihre wechselseitige Beziehung beim Drehen verdeutlichen. Der Prozess verfeinert das Körpergefühl und nutzt die Lernbereitschaft des Nervensystems. Entdecken Sie neue Fähigkeiten und Handlungsmuster in alltäglichen Bewegungen.

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

**SZ6216**

### Workshop

**Sabine Engelhardt**

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

17. März / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**SZ6217**

### Workshop

**Sabine Engelhardt**

Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

25. Mai / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**SZ6218**

**Ute Fischer**

mi 5x, 13:30 - 15:00 Uhr

10.04. - 15.05. / 10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Feldenkrais®-Kurzlektionen in der Mittagszeit (insbes. für Schultern, Kiefer, Augen)

Die Feldenkrais®-Methode ist eine körperbezogene Lernmethode, die es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden. Durch das gezielte Lenken der Aufmerksamkeit lernen Sie, Gewohntes und Ungewohntes klarer zu unterscheiden, indem die Lernbereitschaft des Nervensystems genutzt wird. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Ihre Bewegungsmöglichkeiten sind. Wissenschaftliche Studien zeigen die Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode insbesondere bei Beschwerden im unteren Rückenbereich.

**Bitte bequeme Kleidung und ggf. ein Handtuch und eine Decke mitbringen.**

**SZ6224**

Die Feldenkrais®-Kurzlektionen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden; nicht einengende Kleidung ist ausreichend

**Ute Fischer**

mi 4x, 11:30 - 12:15 Uhr

14.02. - 06.03. / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**SZ6225**

Die Feldenkrais®-Kurzlektionen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden; nicht einengende Kleidung ist ausreichend

**Ute Fischer**

mi 4x, 12:30 - 13:15 Uhr

14.02. - 06.03. / 4 Ustd

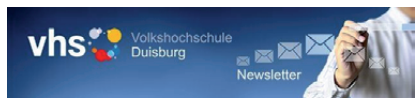
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« Bitte beachten Sie auch SZ6201 „Spannungen lösen - Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode“



**Abonnieren Sie den Newsletter der VHS Duisburg**



## Nacken-Schulter-Kiefer: Loslassen und entspannen

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und störanfällig. Als Schlüsselverbindung zwischen dem Kopf und unserem Körper unterstützt er die Aufrichtung aus der Tiefe. Die Halswirbelsäule ist geschaffen zum Drehen und Wenden in alle Richtungen. Das Gewusst-wie ist entscheidend, um Nackenproblemen effektiv vorzubeugen.

Unser Kiefer, ein sensibler Schwerarbeiter, hat neben Sprechen und Kauen auch Stress zu bewältigen. Umso größere Bedeutung kommt dem wohldosierten Krafteinsatz und der gezielten Entspannung zu. Wussten Sie, dass sich die Zähne nur beim Schlucken berühren?

Das Seminar wird Sie begleiten mit Wahrnehmung, Loslassen, Lockern, Mobilisieren, Nutzung der Kraft aus der Mitte, Erkennen muskulärer Dysbalancen und natürlich Einblicken in die Anatomie, denn das Verständnis steht am Anfang der Entspannung. Abgerundet wird das Ganze durch nützliche Tipps und Tricks für den Alltag.

Frei nach dem Motto „Umsichtig durch das Seminar“ freue ich mich auf Ihre Teilnahme. In der Kursgebühr sind 2 Euro Materialkosten enthalten.

**Bitte mitbringen: leichte, bequeme sportliche Kleidung, Sportschuhe, eine Matte, ein Kissen und ein normales Handtuch**

### SZ6229

**Heike Marzinek**

Sonntag, 10:00 - 15:45 Uhr

25. Februar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

37 EUR (erm.: 29/20/19)



## Faszientraining Schnupperworkshop

Faszien - das ist ein Netz aus Bindegewebe, das sich durch den Körper zieht und Muskeln und Sehnen umhüllt. Wissenschaftliche Untersuchungen bringen immer neue Erkenntnisse über Strukturen und Zusammenhänge,

ermöglichen Einblick in eine wirklich faszinierende Welt. Wir können das nutzen und die Faszien trainieren. Lange Zugbewegungen, intensives Dehen und der Einsatz einer „Black-Roll“ bilden die Basis für ein Trainingssystem, welches das eigene Sportprogramm optimal ergänzen kann. In dem Workshop wird das Trainingskonzept in Theorie und Praxis vorgestellt und die Möglichkeit gegeben, erste Erfahrungen zu sammeln.

**Bitte Sportbekleidung, Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.**

### SZ6230

**Helga Schwitte**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

20. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Zilgrei - die wirksame Selbsthilfemethode

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

**Bitte bringen Sie Matte, Kissen, evt. Handtuch/Decke mit.**

### SZ6231

**Melanie Röder**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

10. Februar / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**SZ6232****Melanie Röder**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

01. Juni / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Körpererfahrung - Meditation

### Ganzheitliche Stressbewältigung und Entspannung Harmonie für Körper, Geist und Seele

Ziel des Kurses ist es, mit stressigen Einflüssen aus dem beruflichen oder privaten Alltag besser umgehen zu können. Unterschiedliche Entspannungsmethoden werden praktiziert, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Dabei werden schwerpunktmäßig Elemente aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) mit spezifischen Atemtechniken, Körper- und Phantasieren, Klangreisen mit Klangschalen sowie Aspekten aus dem Yoga und dem Qigong behutsam gekoppelt.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.**

**SR6311****Petra Kastner**

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

29.01. - 22.04. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch SZ6201 bis SZ6203**

### Buddhistische Meditation - eine Reise in den „inneren Raum“

In der Meditation gelangen wir zu einer vertieften Erfahrung unseres Selbst. Wir finden den „inneren Raum“, wo wir in unserer Mitte sind. Dieses Erleben kann zu Freude, Unbeschwertheit und Zufriedenheit führen.

Den „inneren Raum“ entdeckt zu haben, ermöglicht, den täglichen Anforderungen entspannter zu begegnen und den Alltag bewusster wahrzunehmen. In diesem Seminar üben wir eine Atemmeditation, eine Meditation über positive Emotionen und eine Meditation im Gehen. Wir beschäftigen uns damit, wie wir förderliche Bedingungen für die Meditation herstellen und die Übungen in den Alltag integrieren können.

**Bitte bringen Sie mehrere feste Kissen und eine Decke mit.**

**SZ6313****Olaf Nitschke**

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

14. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

38 EUR (erm.: 29/19/17)



### ZEN - Meditation

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

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein Sitzkissen mit.**

**SZ6314****Kolja Mendler**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

13. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



« **Bitte beachten Sie auch  
SZ1710 „Achtsamkeit und Selbstfürsorge“**



## Das Schwert der Stille - meditatives Training mit dem japanischen Schwert in Kooperation mit dem OSC Rheinhausen

Das Führen eines Schwertes bedarf neben technischer und körperlicher Fertigkeiten gleichwertig innere, mentale Fähigkeiten: Achtsamkeit - Konzentration - innere Ruhe... In diesem Schnupperworkshop stehen die verinnerlichenden und meditativen Trainingsaspekte im Vordergrund. Dabei werden die Schwertübungen überwiegend langsam und in Verbindung mit einer intensiven Atemführung praktiziert. Die eingenommene konzentrativ-meditative Grundhaltung ermöglicht es, sowohl die Bewegungsqualitäten, Atemlenkung, als auch innere Prozesse bewusst wahrzunehmen. Begleitende Phasen der stillen Meditation vertiefen diesen Prozess. Ziel ist es, einen Zustand der inneren Ruhe und des achtsamen Gewahrns zu erreichen. Übungsschwerter aus Holz (Bokken) werden gestellt.

**Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und eine Decke mitbringen.**

### WR6315

Rainer Wolf

Sonntag, 11:00 - 14:00 Uhr

17. März / 4 Ustd

OSC Sportwelt, Gartenstr. 9, Rheinhausen

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



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS

DUISBURG

**Die VHS-Karte gilt für ein Semester, kostet 19 EUR und ist in den Geschäftsstellen der VHS erhältlich.**

## Einführung in den Hatha Yoga

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

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



### NR6320

Elke Jarius-Beem

do 13x, 19:00 - 20:30 Uhr

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

Gymnastikhalle des MSV Duisburg, Bahnhofstr.

102-104, Meiderich

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



### SR6321

Verena Singer

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

29.01. - 13.05. / 26 Ustd

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

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



### SR6322

Heide Marx

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

29.01. - 13.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik, Turnhalle, Geibelstr.41, Neudorf

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





### SR6323

**Sabine Holla**

mo 13x, 10:00 - 11:30 Uhr  
29.01. - 13.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SR6324

**Gabriele Lindner**

do 10x, 17:30 - 19:00 Uhr  
01.02. - 18.04. / 20 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
56 EUR (erm.: 42/28/17)



### SR6325

**Lara Kelling**

mo 13x, 16:30 - 18:00 Uhr  
29.01. - 13.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SR6326

**Lara Kelling**

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr  
31.01. - 15.05. / 26 Ustd  
Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großen-  
baum**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### SZ6327

**Lara Kelling**

do 13x, 14:15 - 15:45 Uhr  
01.02. - 16.05. / 26 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



### WR6328

**Sabine Holla**

mi 13x, 18:45 - 20:15 Uhr  
31.01. - 15.05. / 26 Ustd  
Turnhalle Ottoschule, Ottostraße 123, **Homburg**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Yoga 50+

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

Mit achtsamer Yogapraxis werden die Beweglichkeit gefördert, das Herz- und Kreislaufsystem angeregt, die Muskelkraft entwickelt sowie Verspannungen abgebaut. Eine verbesserte Körperwahrnehmung soll helfen, die eigenen Grenzen liebevoll zu respektieren. Das behutsame Üben mit Gleichaltrigen steigert auch die Lebensfreude im Alltag.

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

### NR6334

**Melanie Pecht**

di 12x, 17:30 - 19:00 Uhr  
30.01. - 30.04. / 24 Ustd  
Sporthalle Beckersloh, Gymnastikraum, Beckersloh 13, **Walsum**  
67 EUR (erm.: 51/34/17)



### SZ6337

**Kerstin Werth**

di 8x, 14:45 - 16:15 Uhr  
02.04. - 28.05. / 16 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
45 EUR (erm.: 34/23/17)



### SZ6338

**Kerstin Werth**

di 5x, 14:45 - 16:15 Uhr  
02.07. - 30.07. / 10 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
28 EUR (erm.: 21/17/17)



### WR6339

**Angela Mand**

fr 13x, 18:00 - 19:30 Uhr  
02.02. - 10.05. / 26 Ustd  
VHS , Arndtstraße, **Rheinhausen**  
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



## Rücken Yoga

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

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

### SR6345

**Gundula Jung**

mi 10x, 17:00 - 18:30 Uhr

07.02. - 24.04. / 20 Ustd

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

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



### SR6346

**Lara Kelling**

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

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

Kinder- und Jugendzentrum Süd: Saal im 1. OG, Mündelheimer Str. 117, **Duisburg Süd**

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



### SZ6347

**Heide Marx**

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

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

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



### SZ6348

**Heide Marx**

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

29.01. - 13.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik, Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**

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



« **Bitte beachten Sie auch „Rückenfit“ SR6413**

## After-Work-Yoga

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

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

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

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

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

### SR6349

**Verena Singer**

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

29.01. - 13.05. / 26 Ustd

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

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



## Fitness Yoga

Wem das 'normale' Yoga zu langsam oder nicht anstrengend genug ist, kann sich hier auspowern.

Fitness Yoga wird im Stil des dynamischen Vinyasa Yoga unterrichtet. Durch das intensive Training wird neben der Muskulatur auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Körperspannung wird verbessert und die gesamte Figur gestrafft.

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

### SR6350

**Sylvia Voigt**

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

29.01. - 13.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik, Turnhalle, Geibelstr.41, **Neudorf**

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



### SR6351

Lara Kelling

do 13x, 12:00 - 13:30 Uhr

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129, **Mündelheim**

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



### SZ6352

Lara Kelling

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

29.01. - 27.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### WR6353

Julia Haas

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

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,

**Rumeln-Kaldenhausen**

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



### WR6354

N.N.

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

30.01. - 07.05. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31,

**Rumeln-Kaldenhausen**

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



## Faszien Yoga Schnupperworkshop

Faszien Yoga - das Beste aus zwei Welten. Sanfte Dehnungen und fließende Bewegungen lösen Verklebungen und machen die bindegewebigen Faszien wieder elastisch und geschmeidig. Schmerzen und Verspannungen können dadurch reduziert werden. Asanas werden durch aktives Dehnen, durch Drehen und Schwingen erweitert. Gleichzeitig bleiben wir achtsam und spüren unsere Grenzen.

In diesem Workshop werden Sie nicht nur praktisch üben, sondern auch theoretisches Wissen erwerben. Auch die Faszienrolle wird eingesetzt.

**Bitte Matte, Sportbekleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.**

### SZ6360

Helga Schwittei

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

17. Februar / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Vinyasa-Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein wenig Erfahrung mit Yoga haben. Vinyasa wird anders als Hatha Yoga dynamischer praktiziert. Die Asanas werden nicht einzeln geübt, sondern in fließenden Bewegungen. Jeder Atemzug wird mit einer Bewegung ausgeführt.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Ein wenig Ausdauer sollte man mitbringen. Zu Beginn können die fließenden Bewegungen und die Synchronisation mit der Atmung eine Herausforderung sein. Die Abfolgen werden aber gemeinsam langsam aufgebaut und wiederholt, sodass jede/r ein Gefühl für den Ausdruck „bewegte Meditation“ bekommen kann.

Zum Schluss der Yoga-Einheit dürfen sich die Yoginis und Yogis auf ein ausgedehntes Shavasana mit einer entspannenden Phantasiereise freuen.

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



### SZ6362

Zübyede Sürgit

sa 4x, 10:00 - 11:30 Uhr

02.03. - 23.03. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Yoga für Männer

Unter Männern besteht häufig der Irrglaube: „Yoga ist was für Frauen. Dafür bin ich nicht flexibel genug. Ich komme in einer Yogastunde nicht mit und verkrampfe noch mehr.“ Muskeln und Dehnbarkeit sind bei Männern und Frauen anatomisch anders ausgeprägt. Dieser Kurs geht auf die Stärken und Schwächen ein, die Männer mit auf die Yogamatte bringen. Er richtet sich an Anfänger, die hier einen geschützten Raum finden.

Alle, die gern einen ersten Einblick in die Yogapraxis und Theorie gewinnen möchten, sind herzlich eingeladen.

Wir gehen den Fragen auf den Grund: Was ist Yoga eigentlich? Wie kann ich mit Yoga meinen Körper und Geist entspannen, Stress abbauen und meine Konzentration verbessern?

Im praktischen Teil möchten wir gemeinsam einigen Yoga-Basics auf den Grund gehen. Wir werden gemeinsam den Sonnengruß und ausgewählte Asanas praktizieren, die auch zu Hause leicht wiederholt werden können, um speziell die Schultern und den Rücken zu mobilisieren.

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



### SZ6363

#### Zübeyde Sürgit

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

24. Februar / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SZ6364

#### Zübeyde Sürgit

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

27. April / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Workshop für Frauen: Yoga, Meditation, Entspannung

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

### SR6365

#### Gabriele Lindner

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

03. Februar / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Workshop für Männer: Yoga, Meditation, Entspannung

Entspannung für Männer kommt oft zu kurz. Für die seelische Gesundheit ist sie genauso wichtig wie Fitnessübungen.

Sie lernen in diesem Workshop sanfte Übungen aus dem Yoga, verschiedene Entspannungstechniken und Meditation kennen.

Entdecken Sie Ihre Inseln der Ruhe.

Kleine Auszeiten der Entspannung können die körperliche und seelische Gesundheit wieder ins Gleichgewicht bringen.

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

## SR6366

**Gabriele Lindner**

Samstag, 13:30 - 16:30 Uhr

09. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## WR6368

**Lara Kelling**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

05. Mai / 4 Ustd

VHS , Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## Yoga-Frühlingsworkshop

Der Frühling kann kommen! Erfahren Sie, was Yoga ist und wie Sie mit Yoga beginnen können. Mobilisieren Sie Geist und Körper behutsam und erwecken zum Beginn der schönsten Jahreszeit neue Lebensgeister. Sie haben noch nie Yoga ausprobiert? Macht nichts. Der Workshop richtet sich an alle Neugierigen. Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee) und testen Sie, ob Yoga was für Sie sein könnte.

## WR6367

**Lara Kelling**

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

17. März / 4 Ustd

VHS , Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## Yoga-Workshop: Fokus Rücken

Erfahren Sie, welche Yoga-Übungen Ihrem Rücken guttun und wie Sie Ihre individuelle Yoga-Praxis rückengerechter gestalten können. Der Workshop richtet sich auch an diejenigen, die noch nie Yoga ausprobiert haben und neugierig auf yogische Impulse für ihr individuelles Rückentraining sind. Kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sie eine Fitnessmatte, eine Decke, dicke Socken und etwas zu trinken mit (Wasser oder Tee) und testen Sie, ob Rücken-yoga was für Sie sein könnte.

## Qigong - Bildungsurlaub

Qigong ist ein altes chinesisches Übungsgut zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit. Qi kann man übersetzen mit Lebensenergie und Gong mit Arbeit oder Methode. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Qigong, neben Akupunktur, Kräuterlehre und Ernährung, ein wichtiger gesundheitsfördernder Bestandteil. Dieses vielfältige Übungssystem ist unterteilt in Stilles und Bewegtes Qigong. Im Stillen Qigong richtet man seine Aufmerksamkeit im Stehen, Sitzen oder Liegen auf bestimmte Körperbereiche oder Energiebahnen (Meridiane) ohne sich zu bewegen. Das Bewegte Qigong besteht je nach Ausrichtung aus Einzelbewegungen, die mehrfach wiederholt werden oder aus einigen Bewegungssequenzen. Bei beiden Qigong-Richtungen wird auf eine bewusste Atmung geachtet.

In diesem Intensiv-Seminar widmen wir uns speziell ausgewählten Übungen aus beiden Richtungen, die uns helfen können, besser mit den Belastungen in Beruf und Alltag umzugehen.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

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

## SZ6373

**Thomas Blume**

Mittwoch bis Freitag

10:00 - 17:00 Uhr

22.05. - 24.05. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Erste Schritte in die Welt des Qigong

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

**Bitte bequeme Kleidung und weiche Hallenschuhe mitbringen.**

### SZ6376

**Thomas Blume**

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

31.01. - 15.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SR6377

**Thomas Blume**

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

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großen-**

**baum**

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



« **Bitte beachten Sie auch SZ 6373 „Qigong - Bildungsurlaub“**

## Einführung in das Taiji Quan

Ziel der Kurse ist es, eine Methode zur Kräftigung und Entspannung vorzustellen und erfahrbar zu machen, die durch die Einheit von Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen Körper und Geist gleichermaßen anspricht und damit zu gesteigertem Wohlbefinden führt. Die langsamen Bewegungen verlangen keinerlei körperliche Konditionsvoraussetzungen, sodass auch Bewegungsungewohnte teilnehmen können.

**Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit dünner Sohle tragen sowie eine Decke und ein Sitzkissen mitbringen!**

### WR6378

**Bettina Gärtner**

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

30.01. - 07.05. / 26 Ustd

GGG Borgschenhof, Turnhalle, Am Borgschenhof

7, **Rheinhausen**

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



### SR6379

**Thomas Blume**

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

30.01. - 07.05. / 26 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

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



## Wind und Donner - Einführung in das Fächer-Taiji

Eine der schönsten Übungsmethoden des Taiji ist wohl das Spiel mit dem Fächer. Der anmutige Tanz mit dem Wind und die plötzliche innere Energieentfaltung, die sich durch den Donner zeigt (das Fächeröffnen), beeindrucken Zuschauer und Übende. In den fließenden Bewegungen lernen wir zu unserer inneren Harmonie zurückzufinden. Die Energieentladung lässt uns unsere erdverbundene Kraft spüren. Grundübungen mit und ohne Fächer unterstützen die Formarbeit. Fächer werden gestellt.



### SZ6380

**Thomas Blume**

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

21. April / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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





## Waldbaden: Regeneration in der Natur

Shinrin-Yoku, das Waldbaden, ist eine besondere Form der Präventivmedizin, die zu Erholung und Entspannung führt. Im Wald können wir zur Ruhe kommen, unsere innere Balance finden, Kräfte erwecken und Körper, Geist und Seele vereinen. In Japan ist das Waldbaden schon lange im Gesundheitswesen als Therapie verankert. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Waldbaden den Blutdruck senkt, das Stresslevel reguliert und das Immunsystem und somit die körperliche Widerstandskraft stärkt.

**Bitte Regenkleidung, Sitzunterlage, zusätzliches warmes Kleidungsstück und Verpflegung mitbringen. Normal festes Schuhwerk ist ausreichend. Smartphone inkl. Kameras haben Pause.**

**SZ6381**

**Martina Dude**

Sonntag, 10:30 - 14:30 Uhr

17. März / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße

(etwa Höhe Haus-Nr. 170), , **Neudorf**  
20 EUR



**SZ6382**

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

20. April / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße

(etwa Höhe Haus-Nr. 170), , **Neudorf**  
20 EUR



**SZ6383**

**Martina Dude**

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

25. Mai / 5 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße

(etwa Höhe Haus-Nr. 170), , **Neudorf**  
20 EUR



## Meditatives Singen

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

**Legere, lockere Kleidung ist hilfreich.**



**SZ6388**

**Schnupperworkshop  
Annette Buermann**

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

10. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**SZ6389**

**Annette Buermann**

di 7x, 18:00 - 19:30 Uhr

27.02. - 23.04. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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





## Pilates

Mit Pilates erlernen Sie ein höchst effektives Übungsprogramm, das im Einklang von Körper und Geist mit Hilfe von sechs Grundprinzipien (Atmung, Bewegungsfluss, Kontrolle, Konzentration, Präzision und dem Körperzentrum-Powerhouse) zu einer besseren Körperhaltung, straffen und schlanken Muskeln, verbessertem Körperbewusstsein und zu Ausgeglichenheit und Entspannung führt. Bei regelmäßigem Training werden auch Muskelverspannungen reduziert und es fördert ebenso die Leistungsfähigkeit in anderen Fitness- bzw. Sportarten.

**Bitte eine Iso-Gymnastikmatte mitbringen.**

### SR6401

Natascha Höh

mi 13x, 16:15 - 17:45 Uhr

31.01. - 15.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



### SR6402

Natascha Höh

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

02.02. - 10.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Pilates 50+

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

**Bitte eine Iso-Gymnastikmatte mitbringen.**

### SZ6404

Natascha Höh

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

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

73 EUR (erm.: 55/37/17)



## Gesundheitsorientierte Bewegungsverfahren

Wichtige Information:

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

### Einführung in die Wirbelsäulenschongymnastik

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

### SR6407

Helga Schwittei

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

30.01. - 14.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



- « Bitte beachten Sie auch
- « SZ6216-6226 „Feldenkrais“
- « SZ6230 „Faszientraining“

## Einführung in die Wirbelsäulengymnastik

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

**Bitte Decke oder Matte sowie Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.**

**SR6410**

**Helga Schwittei**

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

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

Bismarckstraße, Turnhalle, Bismarckstraße 69,

**Neudorf**

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



## Life Kinetik®: Geist und Körper in Bewegung - spielerisch, Spaßig, genial!

Wahrscheinlich gibt es für uns alle Situationen im Leben, die wir besser oder zumindest anders als bisher bewältigen möchten.

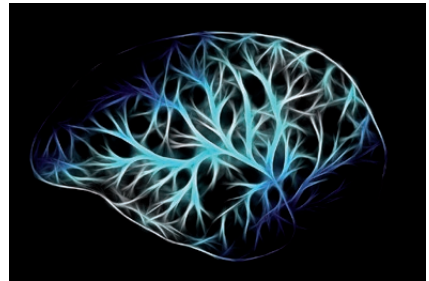
Sie können ein wenig Unterstützung/Motivation für ihre vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen gebrauchen?

Oder - Sie sind gestresst, können schlecht abschalten, Ihre Konzentration hat nachgelassen? Sie möchten mit Spaß und moderater Bewegung auf andere Gedanken kommen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Leichte - aber ungewöhnliche - Übungen nehmen den Erfolgsdruck und machen Platz für neue Erfahrungen und sehr viel positive Stimmung. Neugierig geworden?

Wir trainieren mit den unterschiedlichsten Materialien. Einzelübungen, Partner- und

Gruppenübungen wechseln sich ab und lassen keine Minute Langeweile aufkommen. Übungen aus dem „Life Kinetik®“ - Training bilden die Grundlage für unsere Bewegungsaufgaben. Die Erfolge dieses Trainings in Bezug auf positive Veränderungen im Gehirn wurden in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen.

Sie haben davon noch nichts gehört? Das macht nichts! Lernen Sie dieses Training kennen. Probieren Sie es mit uns aus - und haben Sie vor allen Dingen garantiert EINES - Spaß!! Was hält Sie ab? Sie haben nichts zu verlieren, dafür viel zu gewinnen! Wir freuen uns auf Sie!



**SZ6420**

**Angelika Schacht-Wilhelmi**

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

31.01. - 15.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**SZ6421**

**Angelika Schacht-Wilhelmi**

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

31.01. - 15.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großenbaum**

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



**SZ6422**

**Angelika Schacht-Wilhelmi**

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

02.02. - 10.05. / 26 Ustd

Kinder- und Jugendzentrum Süd: Saal im 1. OG, Mündelheimer Str. 117, **Duisburg Süd**

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



## Bodypower - Ganzkörpertraining

Der Kurs bietet zur Verbesserung von Kondition und Koordination eine ausgewogene Mischung aus Herz - Kreislauftraining - mit Step-Aerobic-Choreografien (ohne Stufenerhöhung) - an. Effektives Ganzkörpertraining, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

**Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.**

### WR6444

**Andrea Krämer**

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

01.02. - 27.06. / 36 Ustd

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

100 EUR (erm.: 75/50/20)



## Abnehmen und Sport treiben

Es gibt ein Rezept zum Abnehmen, und das ist ganz simpel: Der Kalorienverbrauch muss höher sein als die Kalorienaufnahme.

In diesem Kurs mischen wir viel Bewegung, Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination mit modernen Trainingsformen (mit und ohne Kleingeräte/n) und Aerobic zu einem Erfolgsrezept.

### SR6463

**Anke Heisel**

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

31.01. - 15.05. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle, Eingang Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

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



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



# Moderne rhythmische Gymnastikformen

## "B.O.P." - Gymnastik

Dieser Kurs beinhaltet unter Berücksichtigung von rückengerechten und funktionalen Trainingsaspekten ein gezieltes Übungsprogramm zur Stärkung der Muskulatur und Straffung des Gewebes in den Problemzonen am Bauch, an den Oberschenkeln und am Po (B.O.P.). Aufwärmübungen, Stretching, leichte, konditionelle Elemente aus dem Aerobic und eine Entspannungsphase ergänzen das Programm. Diese ganzheitlich ausgerichtete Gymnastikform verhilft zu einer allgemeinen Verbesserung der Fitness und unterstützt Fettabbau und Gewebestraffung.

**Bitte eine Iso-Matte mitbringen.**

### WR6504

In Kooperation mit dem OSC Rheinhausen

**Astrid Meier**

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

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

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

50 EUR (erm.: 40/30/27)



## Bodyshaping

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

## WR6515

Elke Saborowski

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

30.01. - 07.05. / 26 Ustd

Alte Turnhalle des Krupp-Gymnasiums, In den Peschen, neben der Hausnummer 77, In den Peschen, **Rheinhausen**

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



## Bewegung, Rhythmus und Tanz

Freuen Sie sich auf einen „Zeit-Raum“ voller Bewegungs-, Stimm- und Tanzlust, den Sie beschwingt und gut gelaunt verlassen werden. Sie tanzen Kreistänze aus aller Welt und fitness-steigernde Choreographien (z.B. Tango, Flamenco, Reggaeton, Samba). Durch das Erlernen neuer Bewegungen fördern Sie Ihr Gedächtnis, erhalten die Beweglichkeit der Gelenke und kräftigen die dazugehörige Muskulatur. Es wird nicht nur die Koordination verschiedener Körperteile verbessert, sondern auch das rhythmische Zusammenspiel von Atem, Stimme und Artikulation. Alle Übungen sind geeignet, Lebensfreude zu wecken und zu erhalten.

**Bitte Sportbekleidung mitbringen.**

## SZ6555

Jürgen Ambros

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

30.01. - 07.05. / 26 Ustd

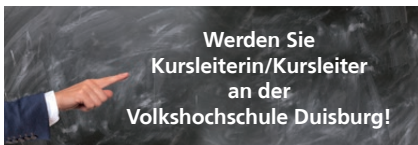
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

73 EUR (erm.: 55/37/17)



« **Bitte beachten Sie auch die Angebote „Zumba®-Fitness“ ab SZ 6574 und die Tanzkurse unter den mit 27 beginnenden Nummern.**



## Latin Dance Fitness

Dance Fitness ist ein Tanzworkout mit Spaßfaktor zu lateinamerikanischer Musik. Man muss nicht tanzen können, um hier mitzumachen, denn die Schritte sind einfach nachvollziehbar und erfolgen zu mitreißender Musik. Tanzstile wie Reggaeton, Salsa, Merengue und Bachata werden miteinander kombiniert. Das Ziel des Kurses ist es, dem Alltag zu entfliehen, sei es durch das Auspowern oder durch das Mitreißen der Musik und der Tänze, Kalorien zu verbrennen, gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit zu machen und an oberster Stelle natürlich Spaß zu haben.

Die Kursteilnehmer entscheiden selbst, wie anstrengend sie den Kurs haben wollen. Aus diesem Grund können sowohl Anfänger wie auch Fortgeschrittene, egal welchen Alters, wunderbar mitmachen.



## WR6573

Jana Chatsman

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

01.02. - 16.05. / 13 Zstd

Turnhalle Ottoschule, Ottostraße 123, **Homburg**

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



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

Besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## Zumba®-Fitness

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

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Ressourcen für Alltag und Beruf!  
**Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.**

### SZ6574

**Simone Cirkel**

do 13x

18:00 - 19:00 Uhr

01.02. - 16.05. / 13 Zstd

Zentrum für Berufliche Bildung und Weiterbildung, Carstanjenstr. 10, **Neudorf**

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



### SR6575

**Anja Okoniewski,**

**Victor Börgers**

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

29.01. - 13.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großenbaum**

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



### SR6576

**Tanja Schmidt**

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

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großenbaum**

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



### SR6577

**Diana Schulte-Loh**

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

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

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

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



## Step-Aerobic

Step-Aerobic ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet, denn es werden in jeder Stunde verschiedene Intensitätsstufen angeboten. Sie erlernen Grundschritte, die zu Schrittfolgen zusammengefügt werden und am Ende jeder Stunde in eine leichte Choreographie münden. Mitbringen sollten Sie: Spaß an rhythmischer Bewegung zu Musik und neben bequemen Sportkleidung auch feste Schuhe für ein sicheres Auftreten auf dem Stepprett.

**Bitte Sportkleidung und feste Sportschuhe (keine Gymnastikschuhe) mitbringen.**

### SZ6579

**Rene Seidel**

fr 13x

16:00 - 17:00 Uhr

02.02. - 10.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

38 EUR (erm.: 29/19/17)



## Fitness

### Schwitzbox: Bodyweight Training

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

Angesprochen werden Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die abnehmen und/oder ihre Kraft und Ausdauer steigern wollen.

### SR6604

**Anke Heisel**

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

02.02. - 10.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik, Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**

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



## Fitness im Alltag, aber wie?

In dem Kurs werden wirksame Übungen für die Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken gezeigt. Diese Übungen kann man mit eigenem Körpergewicht im Wohnzimmer, auf dem Balkon, im Garten oder auch im Urlaub am Strand durchführen. Das Gleichgewicht und die Koordination werden ebenfalls geschult. Kurze Aerobic-Choreographien trainieren das Herz-Kreislauf-System und runden die Firness-Einheiten ab. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet sich auch an für übergewichtige Personen, die diätbegleitend ein Bewegungsprogramm durchführen wollen. Sportgesundheit ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

**Bitte bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und ausreichend Trinkwasser mitbringen.**

### SZ6606

**Aline Wendland**

mo 13x

14:30 - 15:30 Uhr

29.01. - 13.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Fitter, stärker, schlanker

Sie erwartet eine kraftvolle Kombination aus topaktuellen Workouts, mit der Sie unabhängig von Ihrem Alter oder Fitnessniveau maximale Ergebnisse erzielen können. Hohe Intensitäten und vielseitige Variationen versprechen einen raschen Trainingserfolg. Zu jeder Übung gibt es drei Schwierigkeitsstufen, so dass sowohl Wiedereinsteiger\*innen als auch ambitionierte Sportler\*innen gemäß ihrem Lern- und Trainingsniveau gefordert werden.

Ihr Ziel erreichen Sie mit Full Body Workout für mehr Kraft, Ausdauer und Stabilität, mit Functional-Trainingselementen, die maximal fordern und mit HIIT (High Intensity Interval Training). Der gesamte Körper wird gestärkt, die Fettverbrennung wird gesteigert und die Schnellkraft verbessert.

### SR6609

**Anke Heisel**

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

31.01. - 15.05. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle, Eingang

Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

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



## Hula-Hoop

Das Hula-Hoop-Training kräftigt Bauch-, Rücken-, Bein-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur, verbessert Ausdauer und Koordination. Es eignet sich als Ausgleichssport für Menschen, die im Alltag lange Zeit sitzen müssen, ist dabei gelenkschonend, kurbelt die Kalorienverbrennung an und trägt zum Stressabbau und einer positiven Körperwahrnehmung bei. Die Reifen werden zur Verfügung gestellt.

### WZ6610

**Linda Schmitz**

di 13x

16:00 - 17:00 Uhr

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

GGG Borgschenhof, Turnhalle, Am Borgschenhof

7, **Rheinhausen**

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



## Sport für Adipöse

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

### WZ6611

**Linda Schmitz**

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

31.01. - 15.05. / 26 Ustd

GGG Borgschenhof, Turnhalle, Am Borgschenhof

7, **Rheinhausen**

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





## Walking „light“

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

Es wird bei jedem Wetter gelaufen; bitte entsprechende Bekleidung vorsehen. Es bestehen keine Umkleidemöglichkeiten.

### NZ6616

#### Frauke Reichow

di 12x

17:00 - 18:00 Uhr

30.01. - 07.05. / 12 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz, Mattlerstr.

30, **Fahrn**

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



### SR6617

#### Birgit Otten

do 12x, 15:30 - 16:30 Uhr

01.02. - 02.05. / 12 Zstd.

Treffpunkt: Angerbrücke an der Albert-Schweitzer-Str. (gegenüber Hausnummer 43), Albert-Schweitzer-Str. 43, **Huckingen**

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



### NZ6618

#### Sommerkurs

#### Frauke Reichow

di 6x

17:00 - 18:00 Uhr

14.05. - 25.06. / 6 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz, Mattlerstr.

30, **Fahrn**

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



**Junge uhs**  
...gemeinsam die Welt entdecken  
@ jungeuhs\_duisburg

## Breathwalk

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

Das Training findet im Stadtwald Duisburg statt.



### SZ6619

#### Anja Kosboth

mo 5x, 10:00 - 11:30 Uhr

11.03. - 22.04. / 10 Ustd

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



### SZ6620

#### Anja Kosboth

do 7x

16:30 - 17:30 Uhr

15.08. - 26.09. / 7 Zstd

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





## Walking

### Mit flotten Schritten zur Fitness

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

Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!



#### NR6625

**Frauke Reichow**

di 12x

18:00 - 19:00 Uhr

30.01. - 07.05. / 12 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz, Mattlerstr.

30, **Fahrn**

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



#### NR6626

**Sommerkurs**

**Frauke Reichow**

di 6x

18:00 - 19:00 Uhr

14.05. - 25.06. / 6 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz, Mattlerstr.

30, **Fahrn**

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



## Schwimmen lernen

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

Das Lehrschwimmbecken ist leider noch bis ca. Januar 2024 gesperrt. Interessierte können sich unverbindlich auf die Warteliste eintragen und werden informiert, sobald der Kurs stattfinden kann.

**Neben der üblichen Badekleidung werden rutschfeste Badeschuhe empfohlen.**

#### SR6644

**Für Frauen**

**N.N.**

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

30.01. - 07.05. / 17,33 Ustd

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken, Kranich-

straße 21-25, **Wanheimerort**

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



#### SR6645

**Für Frauen**

**N.N.**

do 13x, 15:30 - 16:30 Uhr

01.02. - 16.05. / 17,33 Ustd

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken, Kranich-

straße 21-25, **Wanheimerort**

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



#### SR6646

**Für Frauen**

**N.N.**

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

01.02. - 16.05. / 17,33 Ustd

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken, Kranich-

straße 21-25, **Wanheimerort**

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



#### SR6647

**Für Frauen und Männer**

**Mailin Grote**

do 13x, 19:30 - 20:30 Uhr

01.02. - 16.05. / 17,33 Ustd

Sprachheilschule, Lehrschwimmbecken, Kranich-

straße 21-25, **Wanheimerort**

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



## Wassergymnastik

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

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

### SR6654

#### Angelika Föhrding

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

31.01. - 15.05. / 13 Ustd

Waldschule, Lehrschwimmbecken, Sittardsberger

Allee 263, **Buchholz**

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



### SR6655

#### Angelika Föhrding

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

31.01. - 15.05. / 13 Ustd

Waldschule, Lehrschwimmbecken, Sittardsberger

Allee 263, **Buchholz**

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



### NR6657

#### Für Seniorinnen

#### Frauke Reichow

mo 12x

17:15 - 18:15 Uhr

29.01. - 06.05. / 12 Zstd

GG5 Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



## Wassergymnastik - Sommerkurs Für Seniorinnen

Die Wassergymnastik bietet ein funktionelles

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

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

### NR6657A

#### Frauke Reichow

mo 6x

17:15 - 18:15 Uhr

13.05. - 01.07. / 6 Zstd

GG5 Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



## Wassergymnastik Für Frauen

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

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

## NR6658

**Frauke Reichow**

mo 12x

18:15 - 19:15 Uhr

29.01. - 06.05. / 12 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



und Lockerung der Muskulatur. Außerdem wirken sie fördernd im Bereich der Atmung und der Abhärtung. Durch die Bewegung im standtiefen Wasser wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems herabgesetzt, was neben einer körperlichen auch zu einer psychischen Entspannung beiträgt. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer\*innen geeignet.

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

## Wassergymnastik - Sommerkurs

Für Frauen

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

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

## NR6659

**Frauke Reichow**

mo 12x

19:15 - 20:15 Uhr

29.01. - 06.05. / 12 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



## Wassergymnastik - Sommerkurs

Für Frauen

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

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

## NR6658A

**Frauke Reichow**

mo 6x

18:15 - 19:15 Uhr

13.05. - 01.07. / 6 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



## Wassergymnastik Für Frauen

Die Wassergymnastik bietet ein funktionelles Training, das den gesamten Körper einbezieht und für jedes Alter geeignet ist. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und Wirbelsäulenschäden entgegen, sind hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen und bewirken eine umfassende Kräftigung

## NR6659A

**Frauke Reichow**

mo 6x

19:15 - 20:15 Uhr

13.05. - 01.07. / 6 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,

Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



## Wassergymnastik

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

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

### NR6661

Für Frauen

Angelika Szymiczek

mo 13x

17:30 - 18:30 Uhr

29.01. - 13.05. / 13 Zstd

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



### NR6662

Für Frauen

Angelika Szymiczek

mo 13x

18:30 - 19:30 Uhr

29.01. - 13.05. / 13 Zstd

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



### NR6663

Für Frauen

Claudia Schulz

di 13x

19:15 - 20:15 Uhr

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

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



### NR6665

Für Frauen

Ellen Stermann

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

31.01. - 15.05. / 13 Zstd

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



### NR6666

Für Frauen und Männer

Ellen Stermann

mi 13x

19:15 - 20:15 Uhr

31.01. - 15.05. / 13 Zstd

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



### NR6667

Für Frauen

Beate Eismann

do 13x

18:15 - 19:15 Uhr

01.02. - 16.05. / 13 Zstd

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



## Aquafitness

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

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

**Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.**

### NR6680

Für Frauen und Männer

Jessica Oelinger

mo 12x, 19:00 - 19:45 Uhr

22.01. - 03.06. / 12 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**  
34 EUR (erm.: 26/17/17)



## NR6681

Für Frauen und Männer

**Simone Fröhlich**

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

29.01. - 13.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6682

Für Frauen und Männer

**Simone Fröhlich**

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

29.01. - 13.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6683

Für Frauen

**Jessica Oelinger**

do 12x, 16:30 - 17:15 Uhr

18.01. - 25.04. / 12 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6684 Für Frauen

**Simone Fröhlich**

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

31.01. - 15.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6685 Für Frauen

**Simone Fröhlich**

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

31.01. - 15.05. / 13 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6686 Für Frauen

**Jessica Oelinger**

do 12x, 17:15 - 18:00 Uhr

18.01. - 25.04. / 12 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6687 Für Frauen

**Jessica Oelinger**

do 12x, 18:00 - 18:45 Uhr

18.01. - 25.04. / 12 Ustd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6688

Für Frauen

**Carmen Schneider**

fr 10x

16:15 - 17:15 Uhr

02.02. - 03.05. / 10 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken, Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



## NR6689

Für Frauen

**Carmen Schneider**

fr 10x

17:15 - 18:15 Uhr

02.02. - 03.05. / 10 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken, Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



## NR6690

Für Frauen

**Carmen Schneider**

fr 10x

18:15 - 19:15 Uhr

02.02. - 03.05. / 10 Zstd

GGG Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken, Unter den Kastanien 28, **Walsum**

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



## NR6691

Für Frauen

**Angelika Szymiczek**

di 13x

19:00 - 20:00 Uhr

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6692

Für Frauen

**Angelika Szymiczek**

di 13x

20:00 - 21:00 Uhr

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## NR6693

Für Frauen

**Angelika Szymiczek**

di 13x

21:00 - 22:00 Uhr

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

GGG Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken, Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**

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



## Kajak-Einführungsworkshop in Zusammenarbeit mit dem Kanusportverein Duisburg-Wedau e.V.

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

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

### SZ6712

**Uwe Hoffmann**

Fr, 14.06., 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 15.06., 10:00 - 15:00 Uhr  
So, 16.06., 10:00 - 15:00 Uhr  
14 Ustd

Kanusportverein Duisburg , Kalkweg 242,  
**Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)



### SZ6713

**Uwe Hoffmann**

Fr, 19.07., 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 20.07., 10:00 - 15:00 Uhr  
So, 21.07., 10:00 - 15:00 Uhr  
14 Ustd

Kanusportverein Duisburg , Kalkweg 242,  
**Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)



### SZ6714

**Uwe Hoffmann**

Fr, 09.08., 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 10.08., 10:00 - 15:00 Uhr  
So, 11.08., 10:00 - 15:00 Uhr  
14 Ustd

Kanusportverein Duisburg , Kalkweg 242,  
**Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)



### SZ6715

**Uwe Hoffmann**

Fr, 13.09., 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 14.09., 10:00 - 15:00 Uhr  
So, 15.09., 10:00 - 15:00 Uhr  
14 Ustd

Kanusportverein Duisburg , Kalkweg 242,  
**Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)



## Kajak-Kurs für Fortgeschrittene in Zusammenarbeit mit dem Kanusportverein Duisburg-Wedau e.V.

Sie haben bereits an dem Kajak-Einführungsworkshop teilgenommen?

Sie vertiefen Ihre erlernten Kenntnisse und fahren im Einer-Kajak mit Doppelpaddel auf dem Wambachsee. Vielfältige Informationen zu Material, Ausrüstung und Sicherheitsaspekten ergänzen auch hier das Programm. Die einzige Voraussetzung für diesen Kurs: Sie müssen schwimmen können.

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



### SZ6716

**Uwe Hoffmann**

Fr, 20.09., 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 21.09., 10:00 - 15:00 Uhr  
So, 22.09., 10:00 - 15:00 Uhr  
14 Ustd

Kanusportverein Duisburg , Kalkweg 242,  
**Wedau**  
63 EUR (erm.: 53/42/37)





## Stand-up-Paddling

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

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

**WR6716**

**Kim Joel Nabel**

Samstag, 13:15 - 15:15 Uhr  
18. Mai / 2 Ustd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen, Borgschenweg 41, 47239 Duisburg, Borgschenweg 41, **Rheinhausen**  
49 EUR

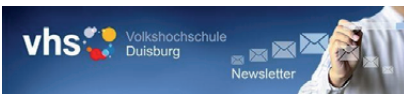


**WR6717**

**Kim Joel Nabel**

Samstag, 13:15 - 15:15 Uhr  
15. Juni / 2 Ustd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen, Borgschenweg 41, 47239 Duisburg, Borgschenweg 41, **Rheinhausen**  
49 EUR



**Abonnieren Sie den Newsletter der VHS Duisburg**



## Jonglieren lernen beim Jongliermeister (alle Altersgruppen)

Jonglieren trainiert die Hand-Auge-Koordination, die Geschicklichkeit und das Konzentrationsvermögen - wichtige Voraussetzungen für verschiedenste Lernprozesse. In diesem Kurs werden verschiedene Wurf- und Fangübungen zunächst mit 1 und 2 Bällen ausgeführt, um dann am Ende erfolgreich 3 Bälle nacheinander erfolgreich werfen und fangen zu können. Ziel des Kurses ist es, innerhalb der 90-minütigen Kursdauer das Grundmuster der Jonglage, die sogenannte Kaskade, mit 3 Bällen zu erlernen. Auf jeden Teilnehmer wird natürlich individuell eingegangen. Manche benötigen 20 Minuten, andere 90 Minuten, bevor sie erstmals die Kaskade hinbekommen, also vier Abwürfe in Folge schaffen. Mit Übung sind dann einige Zeit später alle auf dem gleichen Niveau - Jonglieren mit 3 Bällen wird so zum absoluten Kinderspiel! Die Jonglierbälle werden für den Kurs gestellt.



**SR6718**

**Martin Berning**

Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
13. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
16 EUR



**SR6719**

**Martin Berning**

Samstag, 11:45 - 13:15 Uhr  
13. April / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**  
16 EUR





## Radtour durch den Duisburger Süden: RheinuferTour

In Kooperation mit dem ADFC Duisburg

Der Fahrradclub (ADFC) zeigt Orte dieser Stadt, die auch für manche Duisburger noch unbekannt, aber interessant und zukunftsweisend sind: von Hochfeld nach Hüttenheim, dazwischen der Rheinpark, der Waldfriedhof und die Rheinpromenade. Zurück führt die Tour durch wunderschöne Grünzüge in Großenbaum und Wedau. Wir hören etwas über die - ehemaligen - Industriegiganten auf der Strecke, sprechen über die Zuwanderung von Südost-Europäern nach Duisburg und sehen Aktivitäten zur Internationalen Gartenschau (IGA) 2027.

Die beiden Tourenleiter, Barbara Aldag und Rolf Winkler, zeigen Ihnen interessante Stadt-Quartiere, ehemalige Industriegelände und grüne Zonen.

Kurze Inputs an 12 Stationen machen auf den ersten 18 Kilometern neugierig. Der Rückweg ist geprägt durch entspanntes Radeln im Grünen. Die gesamte Strecke dauert ca. 5 1/2 Stunden. Ein „Mittags-Picknick“ Selbstverpflegung) ist vorgesehen.

Die Tour wird in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club durchgeführt (Infos unter Tel.: Barbara Aldag 0172 2060618).

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

### SR6720

**Barbara Aldag,  
Rolf Winkler,  
Beatrix Peschke**

Sonntag, 11:00 - 16:30 Uhr  
05. Mai / 7 Ustd

Treffpunkt: Theater am Marientor, Plessingstr. 20,  
**Stadtmitte**

10 EUR



## Marxloh und Bruckhausen per Rad erkunden

In Kooperation mit dem ADFC Duisburg

Man liest so viel über Marxloh, aber im Gedächtnis bleiben meistens nur negative Schlagzeilen. Was ist mit Bruckhausen, wohnen da nicht nur Türken oder Bulgaren? Das das Johannes-Krankenhaus in Hamborn ist, weiß man vielleicht schon aus eigener Erfahrung. Und auch der Schwarze Riese spielt eine Rolle. Alles liegt im Duisburger Norden.

Die beiden Tourenleiter, Barbara Aldag und Rolf Winkler, zeigen Ihnen den Duisburger Norden. Per Fahrrad erkunden Sie bekannte und weniger bekannte Quartiere, grüne Oasen und spannende Gebäude in Bruckhausen, Marxloh und Alt-Hamborn. Entdecken Sie die geheimen Schönheiten und die kulturelle Vielfalt dieser eher durch negative Presse geprägten Stadtteile.

Durch kurze Stopps an 14 Stationen macht die 18 km lange Tour neugierig auf die interessante Region. Sie dauert gut vier Stunden. Eine Pause mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Die Tour wird in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club durchgeführt (Infos unter Tel.: Barbara Aldag 0172 2060618).

Mitglieder des ADFC erhalten bei Vorlage des Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50 %.

**Bitte ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen.**

### NR6721

**Barbara Aldag,  
Rolf Winkler**

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr  
27. April / 6 Ustd

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



## Duisburger Westen: Radtour durch Vergangenheit und Gegenwart

In Kooperation mit dem ADFC Duisburg

Entspanntes Radeln und dabei etwas über den Duisburger Westen mitnehmen - so möchte der Rheinhauser ADFC-Tourenleiter Michael Pater mit Ihnen per Rad Rheinhausen und etwas mehr er "fahren".

Der Westen Duisburgs ist geprägt durch die Veränderungen in Industrie, Bergbau und Transportwesen. Es sind aber noch zahlreiche bauliche Kleinode aus dieser Zeit erhalten und verändert worden. Ebenso gibt es idyllische Dorfkerne und Rheinauen sowie Funde aus römischen Zeiten.

Nicht zu vergessen sind Spuren der Gewalt und des Widerstandes während des Faschismus, an die Mahnmale erinnern.

Die Tour führt Sie durch Atrop, Friemersheim, Hohenbudberg, Mühlenberg, Rumeln, Trompet, Burgfeld, Winkelhausen, Essenberg und über den Rheindeich zurück zum Start.

An 10 markanten Stopps werden kurze Inputs gegeben, die neugierig machen auf die interessante Region und baulichen Gegebenheiten.

Die Gesamtlänge der Tour beträgt ca. 30 km und dauert ca. 4,5 Stunden. Ein Picknick mit Selbstverpflegung ist vorgesehen.

Anmeldung über die VHS Duisburg.

Infos zur Tour: Michael Pater Mobil: 015787856426 oder E-Mail: el.mi.pa@gmx.de

Bitte ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen. Mitglieder des ADFC erhalten bei Vorlage des Mitgliedsausweises eine Ermäßigung von 50 %.

**Bitte ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen**

### WR6723

Michael Pater,  
Norbert Bömer

Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr

28. April / 6 Ustd

Treffpunkt: Eisenbahnbrücke Rheinhausen auf linksrheinischer Seite, **Rheinhausen**  
10 UR



## Einführungskurs Bouldern

Für diesen Boulderkurs, der sich an unerfahrene Anfänger\*innen richtet, braucht man keine Vorkenntnisse, denn wer eine Leiter erklimmen kann, lernt auch die besonders leichten Wege an der Boulderwand zu erklimmen. Gemeinsam mit gleichgesinnten Neueinsteiger\*innen werden die Grundlagen und sicherheitsrelevanten Aspekte des Boulderns von einem erfahrenen Trainer vermittelt und schon nach kurzer Zeit können die Teilnehmenden unter Anleitung ihre ersten Boulderersuche machen. Falls diese nicht gelingen sollten, werden die Teilnehmenden von der Weichbodenmatte abgefangen, die in der gesamten Halle ausgelegt ist. Gemeinsames Aufwärmen zu Anfang und Cool Down am Ende runden die Bouldersession ab.

Der Preis umfasst Eintritt und Leihschuhe.

**Sonstiges: bequeme Sportkleidung mitbringen/anziehen. Umkleiden, Duschen, Toiletten, Bistro vorhanden. 15 Minuten vor Kursbeginn da sein.**

### SZ6730

Herrn Bastian Ohligs Monkeyspot GmbH

Samstag, 11:00 - 12:30 Uhr

23. März / 2 Ustd

MonkeySpot, Neuenhofstr. 91, **Wanheimerort**  
29 EUR



### SZ6731

Herrn Bastian Ohligs Monkeyspot GmbH

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

24. April / 2 Ustd

MonkeySpot, Neuenhofstr. 91, **Wanheimerort**  
29 EUR



## Selbstverteidigung für Anfänger\*innen

Der Kurs „Selbstverteidigung für Anfänger\*innen“ richtet sich an Personen, die nicht nur Spaß an Bewegung haben, sondern diese auch gerne mit sinnvollen Elementen kombinieren und Neues erlernen möchten. Da es sich um einen Anfänger\*innenkurs handelt, benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Nach einer angemessenen Aufwärmphase erlernen Sie Techniken und üben diese ein. Zum Abschluss einer Einheit wird noch ein kleines Fitnesstraining absolviert.

Es geht in diesem Kurs darum, Bewegungsabläufe zu lernen, durch die man sich gegen eine Vielzahl von Schlägen und Tritten in verschiedenen Situationen verteidigen und sich aus Griffen befreien kann. Dabei werden Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht trainiert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Damit Angriffe nicht nur abgewehrt, sondern ein Gegner auch zum Aufgeben bewegt werden kann, werden auch grundlegende Schlag- und Tritttechniken in Gruppen- oder Partnersettings eingeübt.

Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen und kann unabhängig vom Fitnessniveau besucht werden.

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

### SR6750

**Michael Dislich**

do 13x, 14:30 - 16:00 Uhr

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129, **Münderheim**

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



## Krav Maga für Frauen

Krav Maga ist ein israelisches Selbstverteidigungssystem, welches sich durch hohe Effektivität auszeichnet. Dieser Kurs ist speziell für Frauen konzipiert. Es braucht weder große Kraft noch Körpermasse, um einen Angriff abzuwehren. Krav Maga ist leicht erlernbar - unabhängig vom Alter, von Vorkenntnissen oder dem Fitnesslevel. Spezielle Techniken sollen den Frauen helfen, sich gegen Angriffe zu wehren. Auch die Verteidigung mit Alltagsgegenständen, wie z.B. Regenschirmen oder Taschen, wird in diesem Kurs gelehrt. Dieses Kursangebot für Anfängerinnen soll darauf vorbereiten, mögliche Eskalationssituationen frühzeitig zu erkennen und entsprechend reagieren zu können. In der ersten der drei Zeitstunden wird zunächst theoretisches Wissen vermittelt, bevor es in praktischen Übungseinheiten darum geht, sich mit speziellen Techniken aus simulierten Angriffen zu befreien.

### SZ6755

**N.N.**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

23. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Intuitives Bogenschießen - Einführungsworkshop -

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

**SZ6770**

**Edgar Hilgendorf**

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

17. März / 4 Ustd

Bogenbauwerkstatt, Brüggerstr. 41, **Krefeld-**

**Vennikel**

40 EUR



## Der Hundeführerschein

Der Hundeführerschein ist ein heiß diskutiertes Thema in fast allen Bundesländern. Mit dem Hundeführerschein sollte jede\*r Hundebesitzer\*in gewisse Regeln im Umgang mit anderen Hundehalter\*innen, Nicht-Hundehalter\*innen und nicht zuletzt mit dem eigenen Hund beachten. In diesem Seminar werden sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen zu Hundezucht, Körpersprache, Verhalten, Kommunikation und Rechtsgrundlagen im Team Mensch-Hund, Hund-Hund aber auch Hund-Umwelt erklärt und vermittelt. Dieser Workshop richtet sich nicht nur an zukünftige oder „frische“ Hundebesitzer\*innen, sondern auch an die Hundehalter\*innen, die ihren Hund besser „lesen“ und verstehen möchten. Sollte eine Präsenzveranstaltung nicht möglich sein, kann das Seminar online durchgeführt werden.



**SZ6790**

**Daniel Patiño**

Mo, 27.05., 18:00 - 21:15 Uhr

Mi, 29.05., 18:00 - 21:15 Uhr

8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



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

**Sie**

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

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zum/zur entsprechenden Fachbereichs-/Regionalleiter\*in auf.

Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiter\*innen finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.



## Fitness in der zweiten Lebenshälfte

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

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

### WZ6802

**Rita Becker**

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

30.01. - 07.05. / 26 Ustd

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

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



### WZ6803

**Ruhsar Buzkan**

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

01.02. - 16.05. / 26 Ustd

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

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



### NZ6804

**Nur für Frauen**

**Ruhsar Buzkan**

di 13x, 16:00 - 17:30 Uhr

30.01. - 07.05. / 26 Ustd

Städt. Förderschule James-Rizzi-Schule, Turnhalle, Hoher Weg 15-17, **Untermeiderich**

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



### NZ6806

**Astrid Meier**

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

29.01. - 13.05. / 26 Ustd

Begegnungsstätte Norbertuskirchplatz, Norbertuskirchplatz 6, **Hamborn**

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



### SZ6831

**Ruhsar Buzkan**

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

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

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



### SZ6832

**Ruhsar Buzkan**

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

29.01. - 13.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großenbaum**

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



### SZ6833

**Ruhsar Buzkan**

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

29.01. - 13.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1, **Großenbaum**

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



### SZ6834

**Ruhsar Buzkan**

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

01.02. - 16.05. / 13 Zstd

GHS Gneisenaustraße, Turnhalle, Gneisenastr. 251, **Neudorf**

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



### SZ6835

**Astrid Meier**

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

29.01. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

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



### SZ6836

**Astrid Meier**

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

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

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

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



### SZ6837

**Astrid Meier**

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

30.01. - 07.05. / 13 Zstd

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

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



### SZ6838

**Renate Mast**

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

02.02. - 10.05. / 13 Zstd

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

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



« Bitte beachten Sie auch die Angebote „Walking light“ im Norden (NZ6616) und in Huckingen (SR6617)

## Vital und fit mit 60+

Bewegung hält fit und sorgt für eine bessere Funktion der Organe, für ein gesünderes Herz, hält die Gelenke geschmeidig und kräftigt die Muskulatur. Stress kann abgebaut und das Immunsystem gestärkt werden. Dieser Kurs ist geeignet für Personen ab ca. 60 Jahren, die sich regelmäßig, aber moderat bewegen und dadurch ihre Lebensqualität verbessern wollen.

**Bitte mitbringen: Iso-oder (Yoga)Matte, Getränk, Handtuch**

### SR6839

**Renate Mast**

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

01.02. - 16.05. / 13 Zstd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129, **Mündelheim**

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



« **Bitte beachten Sie auch die Angebote „Walking light“ im Norden (NZ6616) und in Huckingen (SR6617)**

## Entspannt bewegt - Achtsame Gymnastik für Senioren

Mit sanften Bewegungen und behutsamen Dehnungen im Stehen und auf der Gymnastikmatte wollen wir uns mobilisieren. Der Fokus liegt auf dem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Die Stunde beinhaltet auch kleinere Meditations- und Konzentrationsübungen.

Das Angebot richtet sich an Personen über 60, die Lust haben ohne Ehrgeiz aber mit großer Wachsamkeit in Bewegung zu kommen. Bitte bringen Sie ihre eigene Gymnastikmatte mit zum Kurs.

**Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.**

### WR6853

**Andrea Krämer**

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

01.02. - 16.05. / 13 Zstd

VHS , Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



## Sitzgymnastik Für ältere Menschen

So, wie man im Alter darauf achtet, die geistige und soziale Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, braucht auch die körperliche Verfassung Aufmerksamkeit - dann bleiben Körper und Geist aktiv. Die Gymnastik im Sitzen fördert die Fertigkeiten der Alltagsmotorik. Die Vielseitigkeit der Übungsangebote soll die Freude der Teilnehmenden wecken und erhalten, außerdem macht gemeinsame sportliche Betätigung doppelt Spaß.

### WR6854

**Birgit Otten**

mi 13x, 10:30 - 11:15 Uhr

31.01. - 15.05. / 13 Ustd

VHS , Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



### Nicht einsam – sondern gemeinsam

- Aktiv sein in der Gemeinschaft
- Fachlich Pflege und Betreuung
- Abwechslungsreiches Tagesangebot
- Beratung für Sie und Ihre Angehörigen.

PariSozial - gem. Gesellschaft für paritätische Sozialdienste mbH  
Musfeldstraße 161–163 | 47053 Duisburg | Telefon: 0203 31 81 441



**DER PARITÄTISCHE**  
PARISOZIAL DUISBURG

# Gesunde Ernährung

## Ernährung und Lifestyle als Trend

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

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

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

## Grundkochkurs

Der Kurs wendet sich an alle, die die Notwendigkeit erkennen, sich selbst gesund und schmackhaft zu versorgen - beispielsweise in veränderten Lebenssituationen. Die Teilnehmenden erlernen die wichtigsten Grundlagen des Kochens. Hinweise zu Einkauf, Vorratshaltung, Gartechniken und der Abwandlung von Grundrezepten runden die Kochpraxis ab. Das Spektrum der angebotenen Gerichte reicht von Suppen- und Gemüsevariationen über Fleisch- und Nudelgerichte bis zu Desserts. Es wird mindestens ein vegetarisches Hauptgericht gekocht.

**Bitte Schürze, Frischhaltedosen, ein Küchentuch und ein Getränk mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel von 10 Euro je Abend sind im Teilnahmeentgelt enthalten.**

### SR6901

Yasemin Witte

mi 4x, 18:30-21.30 Uhr  
31.1., 21.2., 28.2., 20.3.

16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
88 EUR (erm.: 76/64/57)



## Grundkochkurs vegetarisch

Immer mehr Menschen ernähren sich teilweise oder ausschließlich vegetarisch. In diesem Kochkurs können Sie die wichtigsten Grundlagen des vegetarischen Kochens erlernen. Mit regionalen und saisonalen Zutaten werden schmack- und nahrhafte Suppen-, Gemüse-, Getreide- und Nudelgerichte als auch Desserts zubereitet. Hinweise zu Einkauf, Vorratshaltung und der Abwandlung von Grundrezepten runden die Kochpraxis ab.

**Bitte Schürze, Frischhaltedosen, ein Küchentuch und ein Getränk mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel von 10 Euro je Abend sind im Teilnahmeentgelt enthalten.**

### SR6902

Yasemin Witte

di 4x, 18:30-21.30 Uhr  
30.1., 13.2., 19.3., 30.4.

16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,  
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**  
88 EUR (erm.: 76/64/57)



## Westafrikanische Küche - Spezialitäten aus Gambia

Die westafrikanische Küche gehört zu den besten der Welt! Wir kochen nach Originalrezepten die bekannten landestypischen Gerichte Gambias, dem kleinsten Land auf dem afrikanischen Festland. Dabei verwenden wir authentische Utensilien und werden die Speisen im Anschluss an die Zubereitung auf traditionelle Weise anrichten und gemeinsam essen. Zubereitet werden verschiedene Hauptspeisen, ein Dessert und traditionelle alkoholfreie Säfte. Den Schwerpunkt bil-



det heute Benachin (Reis mit Gemüse und Fleisch/Fisch). Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch und Milchprodukte.

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

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**



### SZ6903

**Modou Lamin Darboe**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

16. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

26 EUR



## Westafrikanische Küche - Noch mehr Spezialitäten aus Gambia

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

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von

14 € Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### SZ6904

**Modou Lamin Darboe**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

23. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



## Mediterrane und türkische Küche mit Fleisch

In diesem Kochkurs lernen Sie die vielfältige, abwechslungsreiche, bekömmliche und gesunde Küche des Mittelmeerraumes kennen. Sie begeben sich an diesem Abend auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Länder am Mittelmeer, um die verschiedenen Rezepte kennenzulernen. Auf dem Speiseplan stehen bunter Salat, frisches Obst und Gemüse wie Auberginen, Zucchini, frische Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Dill, Knoblauch. Nüsse, Fisch (Garnelen) und Geflügelfleisch stehen ebenfalls auf dem Speiseplan. Gemeinsam erfahren Sie, wie Sie die unterschiedlichen Lebensmittel mit Olivenöl und Kräutern zubereiten und köstliche Gerichte auf den Tisch zaubern.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### SZ6917

**Figen Kabasakal**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

28. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

19 EUR



## Vegetarische türkische Küche mit regionalen und frischen Produkten

In diesem Kochkurs lernen Sie die traditionelle türkische Küche kennen mit ihrer Vielfalt an vegetarischen Speisen, die sehr gesund, leicht, bekömmlich und vitaminreich sind. Joghurt und Olivenöl als gesunde Begleiter bereichern fast jedes Speisegericht. Frische, saisonale Zutaten, wie Obst und Gemüse, werden aus den Regionen und vom Wochenmarkt bezogen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit frischen Lebensmitteln genussvolle vegetarische Köstlichkeiten zubereiten und Ihrem Gaumen und Ihrer Gesundheit Gutes tun können.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### SZ6918

#### Figen Kabasakal

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

14. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

19 EUR



## Die Küche der Levante

In diesem Kurs erkunden und erleben Sie die vegetarischen Spezialitäten aus dem Nahen Osten - also aus Syrien, Israel & Co. Diese setzen köstliche Akzente im Kochkurs. Sie erfahren einiges über die Charakteristika der levantinischen Küche mit ihren vielfältigen, kleinen Gerichten und außergewöhnlichen Aromen aus den Ländern der aufgehenden Sonne. Die Hauptrollen übernehmen Kichererbsen, Auberginen, Joghurt, Minze und Oliven sowie orientalische Gewürze, wie Kardamom, Baharat, Sumach, Kumin und Zatar.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt ent-

halten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### SZ6921

#### Burak Beyazdemir

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

19. Juni / 4 Ustd

Gertrud Bäumer Berufskolleg, Lehrküche (2.Etage), Zugang über Ludgeriplatz, Klöcknerstr. 48,

#### **Neudorf**

24 EUR



## Tamilische Küche

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

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### SZ6922

#### Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

04. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



## Karibische Küche

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

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### SZ6923

**Sumiati Lalo**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

06. Juni / 4 Ustd

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

21 EUR



## Australische Küche

Die australische Küche durchlebt in den letzten 20 Jahren einen inneren strukturellen Wandel, weg vom traditionellen hin zur Offenheit des Multikulturismus. Asiatische und Europäische Einflüsse treffen auf australische Zutaten und polynesischen Gewürze. Känguru, Lachs, Lamm! Auf der Suche nach ihren Wurzeln hat sich die australische Küche viel von der restlichen Welt übernommen. Versuchen wir eine kulinarische Reise durch den roten Kontinent, der nicht nur wegen seiner Tierwelt zu einem der beliebtesten Fernreiseziele der Deutschen geworden ist.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 15,- € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein scharfes Messer,**

**Geschirrtuch, Getränke, Restebehälter für Kostproben mitbringen.**

### SZ6924

**Andre Weidtkamp**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

10. April / 4 Ustd

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

27 EUR



## Spargel - genial

Die Königin hält Hofstaat in Xanten! Leckere, neue, andere, geniale und wirklich überraschende Rezepte rund um DAS Gemüse des Frühlings. Spargelrezepte wie sie mir meine Oma verraten hat und Spargelzubereitung wie sie den Spargel noch aromatischer schmecken lässt! Ein absoluter Genus mit Kombinationen auf die man nicht unbedingt sofort kommt.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 17,- € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränke, Restebehälter für Kostproben mitbringen.**



### SZ6925

**Andre Weidtkamp**

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

17. April / 4 Ustd

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

29 EUR



## Mexikanische Küche

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

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6926**

**Sumiati Lalo**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

27. Juni / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



## Asiatische vegetarische Küche

In dem Kochkurs lernen Sie Gerichte basierend auf verschiedenen Gemüsesorten und proteinhaltigen Sojaprodukten kennen. Sie werden überrascht sein wie köstlich, leicht und gesund die fleischfreie Küche ist.

Als Beilage werden Natureis oder Weissreis verwendet.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 9 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

**WR6930**

**Dien Hoang Dong**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

05. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

21 EUR



## Pasta, Pasta, Pasta

Spaghetti, Fusilli, Farfalle, Maccheroni, Band- und Fadennudeln - allein die Form von Nudeln ist unglaublich variantenreich, ebenso der Nudelteig - Hartweizengrieß, Vollkorn, Frischei und vieles mehr können Zutaten sein. In diesem Kochkurs erleben Sie Nudeln mal anders. Die vielseitige Welt der Nudeln wird Ihnen spannend nahegebracht und das Ergebnis ist ein Genuss.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**



**WR6931**

**Yasemin Witte**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

11. Juni / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

26 EUR



## Koreanische und vietnamesische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie die Besonderheiten der koreanischen und vietnamesischen Küche kennen. Wie in vielen asiatischen Ländern, ist Reis der wichtigste Bestandteil der koreanischen und vietnamesischen Küche. Im Allgemeinen ist die koreanische Küche jedoch wesentlich würziger und schärfer als z.B. die chinesische Küche. Zudem spielen Suppen in der koreanischen Küche eine deut-

lich größere Rolle als anderswo in Asien. Die vietnamesische Küche ist stark von der chinesischen Küche beeinflusst. Eine historische Besonderheit ist die Vielzahl der möglichen Fleischgerichte, jedoch weniger scharf als in der angrenzenden thailändischen oder indischen Küche. An diesem Abend möchten wir aus den Spezialitäten beider Länder einige Gerichte zusammen kochen und genießen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6932**

**Sumiati Lalo**

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

15. Januar / 4 Ustd

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

21 EUR



## Meal Prep - oder gut vorbereitet fürs Büro oder die Woche

Der Begriff Meal Prep stammt aus dem Englischen „meal preparation“ und bedeutet in der deutschen Übersetzung nichts anderes als Essenvorbereitung. Die Idee von Meal Prep ist, für gleich mehrere Tage zu kochen, ohne dass es an Abwechslung fehlt. Dabei kann man entweder komplette Gerichte vorkochen, oder einzelne Komponenten vorbereiten, die später die Zubereitung erleichtern. In diesem Kochkurs erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie man mit guter Vorbereitung viel Zeit unter der Woche sparen kann.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 14 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

**WR6933**

**Yasemin Witte**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

18. Juni / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

26 EUR



## Vegetarische Küche

Die vegetarische Küche ist eine gesunde, vitaminreiche Ernährung, die das körperliche Wohlbefinden steigert. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie vielseitig man mit Zutaten wie z. B. Gemüse, Kräutern, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten die Basis für schmackhafte und alltagstaugliche Gerichte schaffen kann.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 14 Euro je Abend sind in der Kursgebühr enthalten.**



**WR6934**

**Yasemin Witte**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

10. April / 4 Ustd

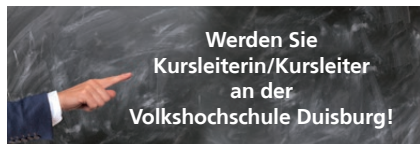
Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

26 EUR



Werden Sie  
Kursleiterin/Kursleiter  
an der  
Volkshochschule Duisburg!



## Chinesische Küche

Einfach, leicht und gesund - entdecken Sie in diesem Kochkurs die Vielfalt der asiatischen Küche und lassen Sie sich in diese Welt entführen! Ob Nudeln, Gemüse oder Reis - Sie werden überrascht sein, wie es Ihnen gelingt, im Handumdrehen leckere und zudem gesunde Gerichte zu kochen. Lernen Sie regionale Köstlichkeiten kennen, die durch ihre abwechslungsreichen Zutaten und Zubereitungsarten inspirieren und Ihnen einen Einblick in die beliebte asiatische Küche geben. Dabei erfahren Sie auch einiges über die traditionelle asiatische Esskultur und ihre Geschichte.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte ein scharfes Küchenmesser, ein Geschirrtuch und Getränke und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 9 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

### WR6935

#### Dien Hoang Dong

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

12. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

21 EUR



## Indonesien - das Land der tausend Inseln

Die indonesische Küche spiegelt mit ihren unterschiedlichen Einflüssen die Geschichte des Landes wieder. Zur indonesische Küche gehören traditionell Gerichte, wie Reis kombiniert mit Fisch oder Fleisch und Gemüse. Sie sind einerseits würzig scharf wie Sambal, der aus frischen roten Chili und Garnelenpaste gemacht wird, andererseits haben sie die milde Süße von frischer Kokosnuss, Palmzucker und Erdnüssen sowie die fruchtige Säure von Limetten, Zitronengras und Tamarinde. In diesem Kochkurs erlernen und genießen Sie die Vielfalt der schmackhaften indonesischen Küche.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 09 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### SZ6936

#### Sumiati Lalo

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

18. Januar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



## Universell und einfach - der Wok

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

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

### SZ6938

#### Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

23. Januar / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR





## Das Beste aus der asiatischen Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie die asiatische Küche mit ihrer Vielfalt an Aromen und wunderbar exotischen Gemüse- und Obstsorten. Sie bereiten gemeinsam Leckerbissen von süß bis pikant vor und eignen sich anhand praktischer Umsetzung grundlegende Kenntnisse der asiatischen Küche an. Fingerfood wie z. B. Dim-Sum (gedämpfte Teigtaschen), Frühlingsrollen oder Empanadas, die je nach Wunsch Meeresfrüchte, Fleisch und Gemüse enthalten, werden an diesem Abend zubereitet.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6939**

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

06. Februar / 4 Ustd

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

21 EUR



## Asiatisches Fingerfood für Feinschmecker - raffiniert, leicht & lecker

Die asiatische Küche kann modern in ihrer Zubereitung und zugleich einfach sein. Genießen Sie die fernöstlichen Köstlichkeiten in Form von Fingerfood - schnell und raffiniert zubereitet. Wir bieten in unserem Kochkurs eine Bandbreite an kulinarisch-fernöstlichem Fingerfood, angefangen bei Sushi über Dim Sum bis hin zu kleinen Eigenkreationen. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich, demnächst Ihren Gästen einen Gaumenschmaus zu servieren.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte ein scharfes Küchenmesser, ein Ge-**

**schirrtuch und Getränke und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 9 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

**WR6940**

**Dien Hoang Dong**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

19. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

21 EUR



## Vegetarische asiatische Küche - leicht und lecker

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

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6941**

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

20. Februar / 4 Ustd

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

21 EUR



## Indische und pakistanische Küche

Unvergessliche Erinnerungen an Indien und Pakistan wecken nicht nur die Düfte von Jasmin und Rosen, sondern auch der Duft von Curry! Curry ist eine Komposition aus Curcuma, Kardamom, Ingwer, Koriander u.a. In Europa kennen wir meist nur wenige Currysorten. Indien und Pakistan hingegen verfügen über eine große Vielfalt an Currymischungen. „Masala“ zum Beispiel besteht aus 25 verschiedenen Gewürzen. Diese beiden genannten Gewürzmischungen bilden das Herzstück der indischen und pakistanischen Küche. In diesem Kochkurs erfahren und erleben Sie die Curryvielfalt. Gemeinsam lernen Sie den Einsatz spezieller Currysorten, wie Masala, bei der Zubereitung von Fleischgerichten, scharfen Suppen oder Tandoori. Hähnchen, Fleisch oder Fisch werden zudem in Kräutern mariniert und im Ofen gebacken oder gegrillt. Der Duft von Curry wird Ihren Gaumen verzaubern.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**



**SZ6942**

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

05. März / 4 Ustd

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

21 EUR



## Asiatisches Buffet

Das Büffett ist eine besondere Art der Speisenpräsentation. Statt der herkömmlichen Menüfolge, wie Vorspeise, Hauptgericht, Dessert, das am Tisch des Gastes serviert wird, werden bei einem Buffet alle Speisen gleichzeitig aufgetragen und kunstvoll arrangiert. Der Gast kann sich seinen Vorlieben entsprechend selbst bedienen und eine Auswahl nach eigenen Belieben treffen. In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in das Arrangement und die Zubereitung asiatischer Büffetgerichte.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6943**

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

12. März / 4 Ustd

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



## Sushi und mehr

In diesem Kochkurs lernen Sie die bekanntesten japanischen Spezialitäten kennen, insbesondere die Zubereitung von Sushi. Sushi ist ein Gericht aus erkaltem, gesäuertem Reis, ergänzt um Zutaten wie rohem oder geräucherter Fisch, mit frischem Gemüse oder exotischen Früchten gefüllt. Die Zusammenstellung variiert nach Art und Rezept. Sushi wird in mundgerechten Stücken optisch ansprechend zubereitet und serviert.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6944

### Sumiati Lalo

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
14. März / 4 Ustd

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



## Asiatische Fingerfood-Spezialitäten

Speisen, die mit den Fingern statt mit Besteck gegessen werden, werden auch bei uns immer beliebter. Als Appetithäppchen zwischendurch, zu Hause, bei der Arbeit oder um Gäste zu verwöhnen, begeistert Fingerfood viele Menschen. In asiatischen Ländern gehört diese Esskultur zur Tradition. Sogar auf Nachtmärkten trifft man die kleinen Leckereien in Thailand, Indonesien, Vietnam oder Japan in den verschiedensten Variationen an. In diesem Kochkurs stellen wir Ihnen typische Beispiele aus Asiens Fingerfood-Küche vor, die Sie dann gemeinsam zubereiten und verspeisen.

Die Kosten für die Lebensmittellage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6945

### Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
09. April / 4 Ustd

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



## Afrikanische Küche - Quer durch Afrika

So vielseitig die afrikanischen Länder sind, so mannigfaltig und vielfältig ist auch die afrikanische Küche. Sie lernen in diesem Kochkurs die vier bedeutendsten kulinarischen Regionen des Kontinents kennen und schätzen. Diesmal erkunden und bereiten Sie gemeinsam Spezialitäten aus Südafrika (Babotie ,

Maissuppe mit Kochbanane), dem Kongo (Kuku Tandoori), Tansania (Fisch mit Spinat) und dem Senegal (Mafè-Gulasch) vor. Abgerundet wird das Menü durch eine gebratene Kochbanane mit frischem Obst und Eis.

Die Kosten für die Lebensmittellage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6946

### Sumiati Lalo

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
11. April / 4 Ustd

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



## Thailändische Küche

Die thailändische Küche zählt zu einer der interessantesten der Welt. Sie ist eigenständig, wunderbar leicht und herrlich würzig. Lernen Sie die vielfältigen Geschmacksnuancen kennen, die in raffiniertem Wechselspiel kombiniert werden: Die Schärfe von Currypasten und Chilischoten treffen auf die Säure von Limetten, die salzige Note von Fischsauce trifft auf die Frische und Cremigkeit von Kokosmilch. Erkunden und erfahren Sie in diesem Kochkurs die Kombinationsvielfalt der thailändischen Küche und lassen Sie sich verführen!

Die Kosten für die Lebensmittellage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

## SZ6947

### Sumiati Lalo

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
25. April / 4 Ustd

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



## Portugiesische Küche

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

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6948**

**Sumiati Lalo**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

07. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



## Thailändische und philippinische Küche

Als Grundnahrungsmittel essen die Leute in beiden Ländern Reis. Dazu kommen dann Beilagen wie z. B. frischer Fisch, Empanadas, scharfe oder saure Suppe. Eine geniale Mischung an Gewürzen ist z. B. Zitronengras, Galgant, Kaffir-Limonadenblätter, Ingwer und und und ... Lassen Sie sich in diesem Kochkurs entföhren in die Vielfalt dieser überaus schmackhaften Küche!

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 9 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte ein scharfes, größeres Küchenmesser, eine Schürze, ein Geschirrhandtuch**

**und einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Getränke können mitgebracht werden.**

**SZ6949**

**Sumiati Lalo**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

15. Mai / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,

Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**

21 EUR



## Festliches Menü

Kurz vor den Feiertagen haben Sie in diesem Kochkurs die Möglichkeit, neue und bekannte Gerichte auszuprobieren, um an den Festtagen Familie und Freunde zu bewirten. Hier wird Ihnen gezeigt, wie Sie ein innovatives und kreatives Menü planen und zubereiten, ohne Stunden am Herd zu verbringen.

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 14 Euro je Abend sind in der Kursgebühr enthalten.**

**WR6951**

**Yasemin Witte**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

13. März / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

26 EUR



## One Pott

Wie der Name schon sagt: One-Pot-Gerichte werden mit allen Zutaten in einem Topf zubereitet. Das bedeutet: alle Zutaten kommen in den Topf und werden zusammen gekocht, egal ob Pasta, Gemüse, Fisch, Fleisch oder Kartoffeln! Dadurch verbinden sich alle Aromen und auch die Soßen werden extrem schmackhaft und sämig. Das Beste daran: ein Kochkurs mit wenig Stress, aber viel Genuss. Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 14 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**

**WR6952**

**Yasemin Witte**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

23. April / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

26 EUR



## Die Küche Großbritanniens

Großbritannien hat keine Kochkultur? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen und lernen Sie in diesem Kochkurs die Küche Großbritanniens kennen. Natürlich gibt es Fish & Chips, es werden verschiedene Pies zubereitet. Wir werfen auch einen Blick in die traditionelle, gutbürgerliche Küche und widmen uns dem nicht wegzudenkenden Teegebäck. Sie werden überrascht sein!

Es wird überwiegend mit Fisch oder Fleisch gekocht.

**Bitte Schürze, ein Küchentuch, ein scharfes Messer, ein Getränk und ggf. einen kleinen Vorratsbehälter mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 14 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.**



**WR6954**

**Yasemin Witte**

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

12. Juni / 4 Ustd

Erich-Kästner Gesamtschule, Feldstr. 20-22,

**Homburg**

26 EUR



## Flüssiges Gold - Olivenöltasting

Der Olivenölverkoster Adil Daval wird Sie an diesem Abend auf eine Reise in die Welt des 'flüssigen Goldes' entführen. Dabei werden keine Fragen offen gelassen. Welches Olivenöl ist gut? Was ist Native Extra? Ist Olivenöl gesund? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es in der Küche? Nach einer theoretischen Einführung in die Welt des Olivenöls haben Sie die Gelegenheit für Fragen, die Ihnen der Referent gern beantworten wird. Anschließend werden 5 verschiedene Öle degustiert. Der Geruch- und Geschmackssinn ist sehr gefragt. Bitte daher 1 Stunde vor dem Kursbeginn nicht rauchen, keinen Kaffee trinken und nicht zu stark parfümieren. Zum Schluss werden kleine vegetarische Köstlichkeiten, natürlich mit bestem Olivenöl, serviert.

Adil Daval ist anerkannter Panelist und Prüfer an den sensorischen Analysen von nativem Olivenöl beim DOP (Deutsches Olivenöl Panel).

**Die Lebensmittelumlage von 11 Euro pro Person ist im Entgelt enthalten.**



**SZ6962**

**Adil Daval**

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

20. April / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Großer Rotweinabend: Frankreich, Italien, Spanien

Mit einer kurzen Einführung zum Thema Sekt startet der Abend. Rotweine aus Frankreich (Bordeaux, Rhône, Languedoc-Roussillon etc.), Italien (Piemont, Toscana, Chianti classico, Valpolicella etc.), Spanien (La Rioja, Ribera del Duero) und Deutschland sollen in gewohnt entspannter Atmosphäre getrunken werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Anbauggebiete, Lagen und Rebsorten herauszuschmecken. Kleinigkeiten zu Essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht. Die Umlage für die Degustation von 35 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

**SZ6964**

**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr

02. Februar /

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Europäischer Weinabend

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbauggebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z.B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc. Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Kleinigkeiten werden zu den einzelnen Weinen gereicht, um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter „zu schmecken“. Weiterhin erhalten die Teilnehmenden Informationen zu

Weinetikett und Technik der Weinherstellung etc.

**Die Umlage für die Degustation von 35 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.**

**SZ6965**

**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr

17. Mai /

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



## Heim-Barista-Workshop Zuhause mit Leidenschaft den Kaffee genießen

Der Kaffee muss heiß wie die Hölle, schwarz wie der Teufel, rein wie ein Engel und süß wie die Liebe sein. Der Begriff „Barista“ kommt aus Italien und ist eine Zusammensetzung von Bartender und Expertista, also der Experte in der Bar. Heute bezeichnet das Wort eine Art Kaffee Künstler. In der heutigen Zeit hat man viele Möglichkeiten seinen Kaffee zuzubereiten. Die Teilnehmenden lernen in diesem Workshop die unterschiedlichen Verfahren kennen, um später auch ihren Wunschkaffee zu Hause kreieren zu können. Verwendet wird alternativ auch vegane Milch. Folgende Aspekte werden vermittelt:

1. Theorie - Wissen rund um die Kaffeebohne
2. Praxis - Umgang mit der Espressomaschine
3. Auskosten der eigenen Ergebnisse mit Kaffee & Kuchen

Den Teilnehmenden wird zudem der Unterschied zum Fair-Trade-Kaffee vermittelt.

Die Lebensmittelumlage von 5 € ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

**SZ6966**

**Ersin Güngör**

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

15. Juni / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Multifunktionsfläche 1.OG,

Steinsche Gasse 26, **Stadtmitte**

25 EUR





## Eines Baumes Blatt - Einführung in die Welt der chinesischen Tees Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr e.V.

Was gibt es Entspannenderes als eine gute Tasse Tee? Doch was ist eigentlich Tee? Tee-kennerin Liyang Sheng führt in diesem Kurs durch die faszinierende Welt der Teepflanze *Camellia Sinensis*. In seinem Ursprungsland China wird Tee bereits seit Jahrtausenden getrunken. Seit 2022 würdigt die UNESCO die Tee-Verarbeitungstechniken in China als Immaterielles Kulturerbe. Im Rahmen einer Teeverkostung werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten der sechs Teesorten aufgezeigt. Die Teilnehmenden erfahren, warum schwarzer Tee eigentlich rot ist, warum die Herstellung weißen Tees simpel aber schwierig ist und was es mit dem dunklen Drachen auf sich hat.

Es werden hochwertige lose Tees nach einer chinesischen Zubereitungsmethode aufgebriht, die die Aromen und Geschmäcker im Tee besonders intensiv zur Geltung kommen lässt.

Die Tees sind in der Teilnahmegebühr mit inbegriffen.

Treffpunkt: Konfuzius-Institut Metropole Ruhr, Tec-Center, Lesesaal



**SZ6967**

**Dr. Liang Sheng**

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

02. März / 3,33 Ustd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,

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



## Einführung in die chinesische Teekultur - Gongfucha Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Metropole Ruhr e.V.

In seinem Ursprungsland China ist Tee mehr als nur ein Getränk. Eine chinesische Art des Teetrinkens wird Gongfucha genannt. Das heißt soviel wie „Tee mit viel Übung/Können zubereiten“ und hat zum Ziel, aus hochwertigem Tee ein möglichst schönes Tee-Erlebnis zu gestalten. Durch die Verwendung von losen, ganzblättrigen Tees und kleinen Gefäßen kommen die Aromen besonders intensiv zur Geltung. Aber auch die Betrachtung der Aufgussfarbe oder die Wahrnehmung des Körpergefühls nach dem Teetrinken gehören zum Gongfucha dazu. In jedem Teeblatt steckt eine ganze Welt von Sinneseindrücken. Tee-kennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt des Gongfucha. Die Teilnehmenden erfahren, was es mit den kleinen Gefäßen auf sich hat, wieso Tee trinken fair ist und wo der Unterschied zwischen Cola und Tee liegt.

Die Tees sind in der Teilnahmegebühr mit inbegriffen.

Treffpunkt: Konfuzius-Institut Metropole Ruhr, Tec-Center, Lesesaal



**SZ6968**

**Dr. Liang Sheng**

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr

27. April / 3,33 Ustd

Tectrum, Bismarckstr. 120-142,

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



## Abnehmen ohne Schlankheitskur - Abschied von Diätmythen

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

**SZ6980**

**Patrick Paaßen**

Mi, 17.04., 20:00 - 21:30 Uhr

Mi, 15.05., 20:00 - 21:30 Uhr

Mi, 29.05., 20:00 - 21:30 Uhr

Mi, 12.06., 20:00 - 21:30 Uhr

Mi, 26.06., 20:00 - 21:30 Uhr

Mi, 03.07., 20:00 - 21:30 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

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



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg



**Junge vhs**

...Bildung, die bewegt

[jungevhs\\_duisburg](#)



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

**Sie**

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

**Dann sollten wir uns kennenlernen!**

Nehmen Sie Kontakt zum/zur entsprechenden Fachbereichs-/Regionalleiter\*in auf.  
Das Verzeichnis der hauptberuflichen Mitarbeiter\*innen finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

Bildung, die begeistert – bei Ihrer VHS



**DUISBURG**

**Die VHS-Karte gilt  
für ein Semester,  
kostet 19 EUR und  
ist in den Geschäftsstellen  
der VHS erhältlich.**