



Gesundheit Sport Ernährung Hauswirtschaft



Gesundheit	234
Körpererfahrung, Meditation	238
Gesundheitsorientierte Bewegungsverfahren	248
Moderne rhythmische Gymnastikformen	250
Fitness	253
Sonstiges	259
Fitness in der zweiten Lebenshälfte	266
Ernährung, Hauswirtschaft	268

Ihr Kontakt:

**Gesundheit, Körpererfahrung, Meditation
Sport, Gymnastik, Fitness**
Heike Pieper
VHS, Steinsche Gasse 26
Tel. 0203 283-984609

**Ernährung,
Hauswirtschaft, Nähen**
Marissa Turac
VHS, Steinsche Gasse 26
Tel. 0203 283-984623

Ihr Kontakt in den Regionen:

VHS Mitte/Süd
Steinsche Gasse 26
47051 Duisburg
Tel. 0203 283-94955

VHS West
Händelstr. 6
47226 Duisburg
Tel. 0203 283-984607

VHS Nord
Parallelstr. 7
47166 Duisburg
Tel. 0203 283-984577

Gesundheitsbildung praktisch

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

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

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

Eine Beratung über Kursinhalte, Übungspraxis oder Teilnahmevoraussetzungen erhalten Sie telefonisch unter: 0203 / 283 984609

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode Bildungsurlaub

Die Feldenkraismethode - Stress bewältigen, Ressourcen stärken

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

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

MZ6201

Sabine Engelhardt

Montag bis Donnerstag,

09:30 - 17:00 Uhr

15.06. - 18.06. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bildungsurlaub

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes Programm zur Stressreduktion. Es kombiniert Achtsamkeitsübungen, Meditation, Bewegung, Theorie und Gruppenaustausch. Ziel ist es, eigene Stressmuster zu erkennen und neue Wege im Umgang mit Stress zu entwickeln - im Beruf wie im Alltag. Die Übungen werden so vermittelt, dass sie auch zu Hause weitergeführt werden können. Inkl. Kursmappe und 3 Audiodateien (50 EUR Lernmittel). Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW.

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

MZ6202

Beate Ströter

Montag bis Freitag, 09:30 - 15:00 Uhr
06.07. - 10.07. / 32 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
253 EUR (erm.: 203/152/91)



Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga Bildungsurlaub

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

MZ6203

Lara Kelling

Montag bis Donnerstag,
09:30 - 17:00 Uhr
29.06. - 02.07. / 40 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
226 EUR (erm.: 170/113/46)



Lesung plus Talk über ADHS

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

MZ6204

Ursula Frühe

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr
02. Juni / 2 Ustd
VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
5 EUR



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

vhs-Kursfinder



vhs-cloud



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

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



MZ6205

Dr. Alexandros Anastasiadis,
Prof. Dr. Marco Das

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

03. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



trag gibt einen verständlichen Überblick über Leistungen wie Sachleistungsbudget, Entlastungsbetrag, Tages-, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege sowie Palliativversorgung. Der erfahrene Referent aus der Pflegebranche erklärt, wie Sie die richtigen Anträge stellen und welche Unterstützung möglich ist.



MZ6206

Wolfgang Voßkamp

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

19. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Apropos Po

Er ist ganz schön facettenreich, unser Hintern! Wir brauchen ihn zum Sitzen, Stehen und Gehen, er ist Hingucker und Kontrollorgan. Schließlich ist der After das Ende unseres Darmes. Wir reden über Ernährung und Verdauung. Mit diesem Po-sitiven Vortrag beleuchtet die Dozentin unseren Allerwertesten genauer. Wir alle haben ein Hinterteil: Räumen wir also mit Tabus auf und bringen den Po ins Gespräch! Der Vortrag richtet sich an alle Geschlechter, ist spannend und unterhaltsam. Die Dozentin ist Ärztin – von Hause aus Allgemeinchirurgin und Proktologin. Ihre zusätzlichen Ausbildungen helfen, Po-Probleme auch im Bild des „Menschen als Ganzen“ zu sehen. Sie widmet sich dem Po in ihrem Instagramkanal „Apropos Po“ auf vielfältige, professionelle, wie humorvolle Weise.

Pflege – Möglichkeiten und Ansprüche

Pflege verstehen - verständlich erklärt
Pflege ist oft kompliziert: Wann greift die Pflegeversicherung, wann die Krankenkasse? Wie beantrage ich einen Pflegegrad - und was ist der Unterschied zur Pflegestufe? Was steht mir zu, wenn ich Angehörige pflege oder einen Pflegedienst nutze? Dieser Vor-



MZ6207

Dr. Caterina Schulte-Eversum

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

04. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



Feldenkrais® Entspannt und beweglich mit Feldenkrais®

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

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



MZ6216

Workshop

Sabine Engelhardt

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

22. Februar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6217

Workshop

Sabine Engelhardt

Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

15. März / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6218

Ute Fischer

mi 8x, 12:00 - 13:30 Uhr

04.02. - 25.03. / 16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



SZ6219

Ute Fischer

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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

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



MZ6220

Ute Fischer

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

15.04. - 27.05. / 14 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Nacken-Schulter-Kiefer: Loslassen und entspannen

Nacken & Kiefer entspannen - bewusst bewegen, gezielt lösen

Der Nacken ist sensibel und leistungsfähig - aber auch anfällig. Die Halswirbelsäule ermöglicht Beweglichkeit, braucht aber gezielte Pflege. Auch der Kiefer als „Stressspeicher“ verdient Aufmerksamkeit. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch Wahrnehmung, Mobilisation und bewusste Bewegung Verspannungen lösen und Beschwerden vorbeugen können. Anatomisches Grundwissen, alltagstaugliche Übungen und Tipps helfen, Kraft aus der Körpermitte zu nutzen und muskuläre Dysbalancen zu erkennen. Inkl. 3 EUR Materialkosten.

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

MZ6229

Heike Marzinek

Samstag, 10:00 - 15:45 Uhr

14. Februar / 7 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

38 EUR (erm.: 30/21/20)



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, evtl. Handtuch/Decke mit.

MZ6231

Melanie Röder

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

14. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Körpererfahrung, Meditation

Entspannung und Stressabbau – Entspannungstechnik für mehr Gelassenheit im Alltag

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

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

MZ6310

Markus Heuser-Langer

so 2x, 12:00 - 15:45 Uhr

08.03. - 15.03. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Werden Sie
Kursleiterin/Kursleiter
an der
Volkshochschule Duisburg!

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 Jacobson (PMR) mit spezifischen Atemtechniken, Körper- und Phantasiereisen, Klangreisen mit Klangschalen sowie Aspekten aus dem Yoga und dem Qigong behutsam gekoppelt.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga-matte und eine Decke mitbringen.

MR6311

Petra Kastner

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

02.02. - 27.04. / 20 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6312

Joachim Gunia

14:45 - 18:00 Uhr

07.03. - 08.03. / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Den Alltagsstress meistern

und wirksam entspannen

Methoden des Stressmanagements

und Progressive Muskelrelaxation

(PMR)

Der gesunde Umgang mit alltäglichen Belastungen lässt sich erlernen. Erfolg bringen oft schon kleine Veränderungen. Entlarven Sie Ihre eigenen Stressfaktoren. Lernen Sie alltagstaugliche Methoden der Stressbewältigung kennen und wenden Sie diese auf Ihre persönlichen Herausforderungen an. Erlernen Sie eine bewährte Methode, mit der Sie innerhalb weniger Minuten entspannen können! Erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung. Wirksam ist die PMR bei nahezu allen stressbedingten Beschwerden, wie etwa Migräne, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Magen-/Darmbeschwerden, Hauterkrankungen oder innerer Unruhe. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

« **Bitte beachten Sie auch MZ6201 bis MZ6203**

Mentale Gesundheit

Mentale Herausforderungen erkennen und ihnen begegnen.

Der Kurs in Mentaler Gesundheit trägt dazu bei, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem Menschen sich gegenseitig besser verstehen und ermöglicht es Ihnen, in psychischen Krisen kompetent zu reagieren. Sie lernen, Anzeichen von Problemen wie Angst oder Depression bei Menschen in ihrem Umfeld zu erkennen und angemessene Hilfsangebote zu empfehlen.

Sie möchten Menschen in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz unterstützen und Hilfsmöglichkeiten entdecken? Mit diesem Kurs gewinnen Sie einen geschärften Blick und werden sicherer in Ihrem Verhalten.

MZ6313

Joachim Gunia

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

06. Juni / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6314

Joachim Gunia

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

20. Juni / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



ZEN – Meditation

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

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



MZ6317

Kolja Mendler

Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr

22. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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

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

05.02. - 28.05. / 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

02.02. - 08.06. / 26 Ustd

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

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



MR6322

Lara Kelling

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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

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

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



MR6323

Sabine Holla

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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

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



MR6324

Gabriele Lindner

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

05.02. - 07.05. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

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



MR6325

Lara Kelling

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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

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



Hatha Yoga Für Neulinge und Fortgeschrittene

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

SR6326**Lara Kelling**

mi 13x, 17:00 - 18:30 Uhr
 04.02. - 13.05. / 26 Ustd
 Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
Großenbaum
 72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**MZ6335****Kerstin Werth**

di 8x, 14:45 - 16:15 Uhr
 14.04. - 09.06. / 16 Ustd
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
 45 EUR (erm.: 34/23/17)

**WR6328****Sabine Holla**

mi 13x, 18:45 - 20:15 Uhr
 04.02. - 13.05. / 26 Ustd
 Leif Bosch Rehasport & Gesundheitszentrum,
 Halener Str. 78, **Homberg**
 97,50 EUR (erm.: 80/62/42)

**WR6336****Angela Mand**

fr 13x, 18:00 - 19:30 Uhr
 06.02. - 22.05. / 26 Ustd
 VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**
 72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**Yoga 50+**

Gesund älter werden und fit bleiben! In diesem speziellen Kurs für die ältere Generation werden Sie an das Yoga herangeführt. Die Körperübungen und Atemtechniken werden sanft praktiziert, im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten.

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.

MZ6331**Schnupperworkshop****Ronja Haag**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
 21. März / 3 Ustd
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
 23 EUR (erm.: 18/17/17)

**MZ6341****Workshop****Anja Kosboth**

Sonntag, 14:15 - 17:00 Uhr
 22. März / 4 Ustd
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
 23 EUR (erm.: 18/17/17)

**NR6334****Lara Kelling**

di 13x, 17:30 - 19:00 Uhr
 03.02. - 12.05. / 26 Ustd
 Sporthalle Beckersloh, Gymnastikraum,
 Beckersloh 13, **Walsum**
 72,50 EUR (erm.: 55/37/17)

**MZ6342****Workshop****Anja Kosboth**

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
 27. Juni / 3 Ustd
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
 23 EUR (erm.: 18/17/17)



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 sie rückengerecht durchgeführt werden können.

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



NR6344

Claudia Knippert

mo 12x, 18:45 - 19:45 Uhr

02.02. - 01.06. / 12 Zstd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,
Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**
45 EUR (erm.: 34/23/17)



SZ6345

Gundula Jung

mi 11x, 17:00 - 18:30 Uhr

18.02. - 13.05. / 22 Ustd

Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**
61,50 EUR (erm.: 47/31/17)



MZ6347

Lara Kelling

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

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

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



MZ6348

Oksana Pisapia

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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

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



After-Work-Yoga

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

Der „moderne Mensch“ verbringt viel Zeit sitzend. Dadurch schleichen sich Fehlhaltungen ein und Muskeln verkürzen. Rückenschmerzen und Fehlhaltungen sind die Folge. Wir mobilisieren in diesem Kurs ganz sanft die Wirbelsäule, aktivieren den gesamten Körper, richten aber ein besonderes Augenmerk auf den Rücken sowie den Schulter- und Nackenbereich.

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

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

SZ6349

Verena Singer

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

02.02. - 08.06. / 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.

MZ6350

Für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntissen und für Fortgeschrittene



Sylvia Voigt

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

02.02. - 18.05. / 26 Ustd

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

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

WR6353

Julia Haas

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

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31, **Rumeln-Kaldenhausen**

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



WR6354

Mingyue Wang

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

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Ev. Kirchengemeinde Ulmenhof, Ulmenstr. 31, **Rumeln-Kaldenhausen**

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



Yin Yoga

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

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

WR6355

Workshop

Julia Haas

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. Juni / 3,67 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



MZ6359

Workshop

Gabriele Hanel

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

21. März / 4 Ustd

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

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



Yoga: Fokus Nacken

Workshop

Bürotätigkeiten und Bildschirmarbeit führen dazu, dass sich der Nacken versteift. Lernen Sie, wie Sie sich mit sanften Mobilisierungsübungen aus dem Yoga wieder aufrichten, beweglicher werden und Verspannungen vorbeugen. Der Sonntagsworkshop richtet sich an Yoganeulinge sowie an Personen, die überwiegend am Schreibtisch sitzen und sonntags mal ganz abschalten möchten.

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

WR6363

Mingyue Wang

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr

19. April / 2 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



vhs Volkshochschule Duisburg

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



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.

MR6364

Gabriele Lindner

Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr

07. März / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Workshop mit Musik: Yoga, Meditation, Entspannung

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

Genießen Sie zwei Stunden Entspannung und finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

MR6365

**Gabriele Lindner,
Frank Bird Steppuhn**

Samstag, 11:00 - 13:00 Uhr

28. März / 2 Zstd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Yoga in der Fastenzeit Workshop

Die Fastenzeit ist ein Anlass, auf körperlicher Ebene zu entschlacken und den Geist zu beruhigen. In diesem Workshop widmen wir uns sanften Yoga-Übungen, die Sie in Ihre persönliche Fastenpraxis integrieren können. Der Workshop ist für alle Niveaustufen geeignet.

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

WR6366

Julia Haas

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

01. März / 4 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



Yoga für Teenies und ihre Mütter Workshop

Heute machen Teenager ab 11 Jahren gemeinsam mit ihren Müttern Yoga. Der Workshop wird entspannt und lustig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

WR6367

Julia Haas

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

26. April / 4 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



Yoga intensiv Workshop

Dieser eher athletische Yoga-Workshop richtet sich an Personen, die regelmäßig Yoga praktizieren und einmal 90 Minuten ein

sportliches Workout mit klassischen Yogaelementen kombinieren wollten.

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

WR6368

Mingyue Wang

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr

10. Mai / 2 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



Qigong Bildungsurlaub

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

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

MZ6370

Thomas Blume

Dienstag bis Donnerstag

10:00 - 17:00 Uhr

31.03. - 02.04. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Qigong

Bildung für Körper und Geist: Die Kombination von langsamem, fließenden Bewegungen und stillen Übungen gibt Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu sammeln. Die Übungs-

systeme fördern einen sanften, achtsamen Umgang mit sich selbst und bilden einen gesunden Gegenpol zum hektischen Alltag. Es gibt keine Altersbegrenzung oder besondere Anforderungen an die Beweglichkeit, doch baut dieser Kurs auf Qigong-Grundkenntnis-sen auf.

Bitte bequeme und lockere Kleidung sowie rutschfeste Hallenschuhe mitbringen.

NR6371

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger

Anne Jäger

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

14.04. - 14.07. / 26 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



NR6372

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger

Anne Jäger

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr

15. März / 2 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

10 EUR



MZ6373

Für Anfängerinnen, Anfänger und Wiedereinsteiger

Thomas Blume

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

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6374

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Thomas Blume

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

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



SZ6375

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Thomas Blume

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

05.02. - 21.05. / 26 Ustd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

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



Qigong-Workshop

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Methode zur Gesundheitsförderung und Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi steht für Lebensenergie, Gong für Übung und Ausdauer. Die Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und gliedern sich in aktives und meditatives Qigong. Im Workshop lernen Sie Grundlagen zu Körperhaltung, Yin und Yang, Meridianen und Energietoren sowie Atem-, Bewegungs- und Konzentrationstechniken. Geübt werden zwei Figuren aus dem Daoyin-Yangsheng-Gong: „Atmung regulieren“ und „Der Sagenvogel breitet seine Flügel aus“. Ziel ist die Verbesserung von Körperwahrnehmung, Konzentration und Energiefloss. Nähere Informationen unter www.vhs-duisburg.de

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Hallenschuhe und eine Decke mitbringen.



NR6376

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittenen

Anne Jäger

Samstag / Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

21.03. - 22.03. / 8 Ustd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



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

WR6377

Bettina Gärtner

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

03.02. - 12.05. / 26 Ustd

GGS Borgschenhof, Turnhalle,

Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**

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



MZ6378

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittenen

Thomas Blume

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

03.02. - 12.05. / 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.

MZ6379

Thomas Blume

Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr

9. Mai / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Taiji Quan

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

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



Waldbaden: Regeneration in der Natur

Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur
Erleben Sie die heilsame Wirkung des Waldes mit allen Sinnen! Waldbaden (Shinrin-Yoku) reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und bringt innere Ruhe. Durch langsames Gehen, bewusstes Atmen und Achtsamkeitsübungen tauchen Sie in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein. Das fördert Wohlbefinden, senkt den Blutdruck und reguliert das Stresshormon Cortisol. Ideal für alle, die neue Kraftquellen suchen. Kontakt zur Kursleitung: 0157-52751719. Hinweis: Bei Starkregen kann die Veranstaltung kurzfristig entfallen.

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

MZ6381

Martina Dude

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

25. April / 5 Ustd

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

20 EUR



MZ6382

Martina Dude

Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

09. Mai / 5 Ustd

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

20 EUR



sche, 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 sowie dicke Socken oder Hausschuhe.



MZ6388

Annette Buermann

Sonntag, 10:00 - 12:30 Uhr

08. März / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



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

vhs-Kursfinder



vhs.cloud



Meditatives Singen Schnupperworkshop

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 afrikani-

Gesundheits-orientierte Bewegungsverfahren

Wichtige Information:

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

Pilates

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

Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen.

MZ6401

N.N.

mi 13x, 16:15 - 17:45 Uhr
04.02. - 13.05. / 26 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



MZ6402

Natascha Höh

fr 13x, 10:00 - 11:30 Uhr
06.02. - 22.05. / 26 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



WR6403

Im Februar

Mingyue Wang

sa 3x, 10:00 - 11:00 Uhr
07.02. - 21.02. / 3 ZStd
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**
23 EUR (erm.: 18/17/17)



Pilates 50+

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

Bitte eine Iso-/Gymnastikmatte mitbringen.

MZ6404

Schnupperworkshop

Melanie Röder

Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

14. März / 2 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6405

Natascha Höh

do 13x, 10:00 - 11:30 Uhr
05.02. - 21.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Beweglichkeit und Koordination für Seniorinnen und Senioren

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

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.



MZ6407

Wibke Müller

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

05.02. - 21.05. / 13 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Einführung in die Wirbelsäulengymnastik

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 verkrampte und zur Verkürzung neigende Muskulatur durch dehnende Übungen entlastet werden. Am Ende der Stunde steht eine Entspannungsphase. Hinweise auf ein rückengerechtes Alltagsverhalten runden das Programm ab.

MR6409

Helga Schwittei

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

20.01. - 28.04. / 13 Zstd.

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



- « **Bitte beachten Sie auch**
- « **6216-6220 „Feldenkrais“**

Einführung in die Wirbelsäulengymnastik

Das Kursangebot richtet sich an Personen, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten oder bei bestehenden Beschwerden Linderung suchen. Es werden Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Mobilisierung der

Gelenke und zur Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen erarbeitet. Die Übungen sind so aufeinander abgestimmt, dass alle Teilnehmenden nach individuellen Bedürfnissen gefördert werden. Elemente aus verschiedenen Entspannungsverfahren ergänzen das Training. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden theoretisch-praktische Anleitungen zu wirbelsäulengerechtem Verhalten im beruflichen und häuslichen Alltag.

Bitte Decke oder Matte sowie Turnschuhe mit heller Sohle mitbringen.

MR6410

Helga Schwittei

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

22.01. - 30.04. / 26 Ustd

Bismarckstraße, Turnhalle, Bismarckstraße 69,

Neudorf

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



Bauch, Beine, Po

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

Bitte bringen Sie Sportbekleidung, Handtuch und Wasser mit.



MZ6413

Wibke Müller

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

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Bodypower – Ganzkörpertraining

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

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

WR6444

Andrea Krämer

do 18x, 17:30 - 19:00 Uhr
22.01. - 18.06. / 36 Ustd

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

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



Moderne rhythmische Gymnastikformen

"B.O.P." – Gymnastik

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

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

WR6504

In Kooperation mit dem OSC Rheinhausen

Astrid Meier

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

03.02. - 12.05. / 13 ZStd

OSC Sportwelt, Gartenstr. 9, **Rheinhausen**
75 EUR (erm.: 63/51/43)



Bodyshaping

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

WR6515

Elke Saborowski

di 13x, 18:00 - 19:30 Uhr
20.01. - 28.04. / 26 Ustd
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Bewegung, Rhythmus und Tanz

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

Bitte Sportbekleidung mitbringen.



MZ6555

Jürgen Ambros

di 15x, 10:30 - 12:00 Uhr

03.02. - 02.06. / 30 Ustd

VHS im Stadfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

84 EUR (erm.: 63/42/17)



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

Zumba® Fitness

Zumba®-Fitness ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Fitness tun wollen, aber nicht auf den Spaß verzichten möchten. Es handelt sich um ein Kardio-Training mit Fitnessanteil zu lateinamerikanischen und anderen Rhythmen. Zumba®-Fitness bietet ein ganzheitliches Training des Körpers. Wer Spaß an der Bewegung hat und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, der ist in diesem Kurs genau richtig. Eine tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig. Mit dem Erklingen 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.



WR6568

Im Februar

Mingyue Wang

sa 3x, 11:10 - 12:10 Uhr

07.02. - 21.02. / 3 Zstd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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



NR6570

Mona Lisa Madeja

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

02. Februar / 1 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

10 EUR



NR6571

Mona Lisa Madeja

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

09. Februar / 1 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

10 EUR



NR6572

Mona Lisa Madeja

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

23. Februar / 1 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

10 EUR



NR6573

Mona Lisa Madeja

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

04.03. - 10.06. / 13 Zstd

Allwetterbad Walsum: Gymnastikraum 1,

Scholte-Rahm-Straße 16, **Walsum**

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



NR6574

Mona Lisa Madeja

so 7x, 11:00 - 12:00 Uhr

19.04. - 07.06. / 7 Zstd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

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



SZ6575

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittenen

Anja Okoniewski,

Victor Börgers

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

02.02. - 18.05. / 13 Zstd

Franziskushaus, Am Glockenturm 1,

Großenbaum

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



SZ6576A**Tanja Schmidt**

di 13x, 17:45 - 18:45 Uhr
 03.02. - 12.05. / 13 Zstd
 Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
Großenbaum
 49 EUR (erm.: 37/25/17)

**MZ6576****Julia Tsourakis**

mo 6x, 20:00 - 21:00 Uhr
 13.04. - 18.05. / 6 Zstd.
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
 23 EUR (erm.: 18/17/17)

**MZ6577****Mona Lisa Madeja**

di 13x, 20:00 - 21:00 Uhr
 10.02. - 12.05. / 13 Zstd
 Gustav-Heinemann-Realschule, Gymnastikraum,
 Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
 49 EUR (erm.: 37/25/17)

**WR6578****Simone Cirkel**

do 13x, 18:15 - 19:15 Uhr
 05.02. - 21.05. / 13 Zstd
 Turnhalle Ottoschule, Ottostraße 123, **Homberg**
 49 EUR (erm.: 37/25/17)

**MZ6579****Sommerkurs**

Anja Brüll
 mo 5x, 17:30-18:30
 01.06.-29.06. / 5 Zstd.
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
 19 EUR (erm.: 17/17/17)



scheint, der kann alle Schritte auch auf dem Boden durchführen. In diesem Kurs können alle mitmachen!

Mit zu bringen sind bequeme Sportkleidung und festes Schuhwerk.

MZ6580**Rene Seidel**

do 10x, 08:45 - 09:45 Uhr
 12.02. - 07.05. / 12 Zstd
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
 37,50 EUR (erm.: 29/19/17)

**MZ6580A****Schnupperkurs**

Rene Seidel
 do 3x, 08:45 - 09:45 Uhr
 21.05. - 25.06. / 3 Zstd
 VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
 11,50 EUR (erm.: 17/17/17)



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 bequemer Sportkleidung auch feste Schuhe für ein sicheres Auftreten auf dem Step Brett.

Bitte Sportkleidung und feste Sportschuhe (keine Gymnastikschuhe) mitbringen.



Step Aerobic „Step by Step“ für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs erlernen Sie schrittweise und in angemessenem Tempo die Grundschritte der Step-Aerobic. Haben Sie Freude an der Bewegung zur Musik und möchten Ihre Fitness steigern oder erhalten? Dann sind Sie hier richtig! Auch Koordination und Gleichgewichtssinn werden in diesem Kurs geschult. Wem das Step-Brett zu hoch er-

MZ6581**Rene Seidel**

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

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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

**MZ6581A****Rene Seidel**

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

20.05. - 15.07. / 9 Zstd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Neben der Kraft arbeiten wir gezielt an Kraftausdauer, Balance und Körperkontrolle - für eine ganzheitliche Verbesserung Ihrer Fitness. Die raffinierte Mischung aus Fatburner-Übungen zur Fettverbrennung und Muskeltoning für eine straffe Silhouette macht dieses Workout besonders effektiv.

Der Stoffwechsel wird angekurbelt, die Kalorien schmelzen und Ihre Muskulatur wird definiert. Ihre Figur wird es Ihnen danken!



Fitness

Schwitzbox: Bodyweight Training

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

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

MR6604**Anke Heisel**

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

06.02. - 22.05. / 26 Ustd

Akademie für Wissenschaft und Technik,

Gymnastikraum, Geibelstr.41, **Neudorf**

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

**MR6605****Anke Heisel**

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

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle,

Eingang Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

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



Besser in Form – Ihr Weg zur Wunschfigur

Fit & Geformt - Ihr Weg zur Wunschfigur!

In diesem Kurs trainieren Sie gezielt Ihre Problemzonen wie Bauch, Beine und Po. Abwechslungsreiche Einheiten mit Ganzkörper-, Rücken- und Zirkeltraining stärken die Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. So entsteht eine ideale Kombination aus Kräftigung und Fettverbrennung. Jede Stunde setzt neue Schwerpunkte - für mehr Fitness, Energie und Wohlbefinden. Machen Sie mit und bringen Sie Ihren Körper in Form!

Fit und schlank

Dieses Training fordert, aber überfordert Sie nicht!

Wir feiern die Vielfalt der Bewegungsformen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gleichermaßen trainiert.

MR6609**Anke Heisel**

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

04.02. - 13.05. / 13 Zstd.

Gesamtschule DU-Mitte, Turnhalle,

Eingang Oranienstraße, Falkstr. 44, **Stadtmitte**

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

04.02. - 13.05. / 26 Ustd

GGS Borgschenhof, Turnhalle,

Am Borgschenhof 7, **Rheinhausen**

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



Workshop: Breathwalk intensiv

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

MZ6619

Anja Kosboth

Freitag, 10:00 - 12:15 Uhr

20. Februar / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße

(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

15 EUR



MZ6620

Anja Kosboth

Freitag, 10:00 - 12:15 Uhr

20. März / 3 Ustd

Treffpunkt: Ecke Kammerstraße / Lotharstraße

(etwa Höhe Haus-Nr. 170), **Neudorf**

15 EUR



Walking „light“

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

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

NZ6623

Frauke Reichow

di 8x, 17:00 - 18:00 Uhr

03.02. - 21.04. / 8 Zstd

Tennisclub Mattlerbusch, Parkplatz,

Mattlerstr. 30, **Fahrn**

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



NZ6624

Frauke Reichow

di 8x, 17:00 - 18:00 Uhr

28.04. - 30.06. / 8 Zstd

Tennisclub Mattlerbusch, Parkplatz,

Mattlerstr. 30, **Fahrn**

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



Walking – Mit flotten Schritten zur Fitness

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

tung genügen bequeme Kleidung und Laufschuhe. Es wird nicht mit Walkingstöcken gelaufen!



NR6625

Frauke Reichow

di 8x, 18:00 - 19:00 Uhr

03.02. - 21.04. / 8 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,

Mattlerstr. 30, **Fahrn**

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



NR6626

Sommerkurs

Frauke Reichow

di 8x, 18:00 - 19:00 Uhr

28.04. - 30.06. / 8 Zstd

Tennisklub Mattlerbusch, Parkplatz,

Mattlerstr. 30, **Fahrn**

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



Wogging

Wogging ist eine Kombination aus Gehen und Joggen. Es wird im Wechsel gegangen und gejoggt. Wogging ist somit ein moderates Intervaltraining, durch das Ausdauerfähigkeit und Fitness verbessert. Ihr Herz-Kreislauf-System trainiert und Ihre Muskulatur auf schonende Art und Weise gekräftigt wird. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt Ihr Immunsystem und trägt zum Stressabbau bei. An die Aufwärmphase schließen sich die Intervallphasen an. Zu Beginn werden die Walking-Phasen länger und die Jogging-Phasen kürzer sein. Steigern können Sie abhängig von Ihrer körperlichen Fitness.

SZ6628

Birgit Otten,

Heike Speith

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

19.02. - 21.05. / 10 Ustd

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

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



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



Schwimmen lernen

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

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

Neben der üblichen Badekleidung werden rutschfeste Badeschuhe empfohlen.



MR6644

Für Frauen

N.N.

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

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

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



MR6645

Für Frauen

N.N.

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

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

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



MR6646

Für Frauen

N.N.

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

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

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



MR6647

Für Frauen und Männer

N.N.

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

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

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



Wassergymnastik

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

Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.

SR6652

Renate Mast

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

04.02. - 13.05. / 13 Zstd.

Waldschule, Lehrschwimmbecken,
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**

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



SR6654

Angelika Föhrding

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

03.02. - 12.05. / 13 Ustd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**

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



SR6655

Angelika Föhrding

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

03.02. - 12.05. / 13 Ustd

Waldschule, Lehrschwimmbecken,
Sittardsberger Allee 263, **Buchholz**

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



NR6657**Für Seniorinnen****Zeynep Seslikay**

mo 8x, 17:15 - 18:15 Uhr

02.02. - 20.04. / 8 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
30 EUR (erm.: 23/17/17)**NR6661****Für Frauen****Berit Aydin**

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

02.02. - 18.05. / 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)**NR6657A****Für Seniorinnen****Sommerkurs****Zeynep Seslikay**

mo 8x, 17:15 - 18:15 Uhr

27.04. - 29.06. / 8 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
30 EUR (erm.: 23/17/17)**NR6662****Für Frauen****Berit Aydin**

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

02.02. - 18.05. / 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)**NR6658****Für Frauen****Zeynep Seslikay**

mo 8x, 18:15 - 19:15 Uhr

02.02. - 20.04. / 8 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
30 EUR (erm.: 23/17/17)**NR6663****Für Frauen****Berit Aydin**

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

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)**NR6658A****Für Frauen****Sommerkurs****Zeynep Seslikay**

mo 8x, 18:15 - 19:15 Uhr

27.04. - 29.06. / 8 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
30 EUR (erm.: 23/17/17)**NR6665****Für Frauen****Zeynep Seslikaya**

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

04.02. - 13.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)**NR6659****Für Frauen****Zeynep Seslikay**

mo 8x, 19:15 - 20:15 Uhr

02.02. - 20.04. / 8 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
30 EUR (erm.: 23/17/17)**NR6666****Für Frauen****Zeynep Seslikaya**

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

02.02. - 13.05. / 13 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
48 EUR (erm.: 36/24/17)**NR6659A****Für Frauen****Sommerkurs****Zeynep Seslikay**

mo 8x, 19:15 - 20:15 Uhr

27.04. - 29.06. / 8 Zstd

GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
30 EUR (erm.: 23/17/17)**NR6667****Für Frauen****Beate Eismann**

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

05.02. - 21.05. / 13 Zstd

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

Aquafitness

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

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

Bitte Badebekleidung und Badeschuhe mitbringen.

SR6679

Renate Mast

mi 13x, 19:00 - 20:00 Uhr
04.02. - 13.05. / 13 Ustd.

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



NR6680

Für Frauen und Männer

Jessica Oelinger

mo 13x, 19:00 - 19:45 Uhr
19.01. - 11.05. / 13 Ustd
GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6681

Für Frauen und Männer

Simone Fröhlich

mo 13x, 19:45 - 20:30 Uhr
02.02. - 18.05. / 13 Ustd
GGS 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
02.02. - 18.05. / 13 Ustd
GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6683

Für Frauen

Jessica Oelinger

do 13x, 16:00 - 16:45 Uhr
22.01. - 21.05. / 13 Ustd
GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6684

Für Frauen

Simone Fröhlich

mi 13x, 19:15 - 20:00 Uhr
04.02. - 20.05. / 13 Ustd
GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6685

Für Frauen

Simone Fröhlich

mi 13x, 20:00 - 20:45 Uhr
04.02. - 20.05. / 13 Ustd
GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6686

Für Frauen

Jessica Oelinger

do 13x, 16:45 - 17:30 Uhr
22.01. - 21.05. / 13 Ustd
GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6687

Für Frauen

Jessica Oelinger

do 13x, 17:30 - 18:15 Uhr
22.01. - 21.05. / 13 Ustd
GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beeckerwerth**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



NR6688

Für Frauen

Carmen Schneider

fr 12x, 16:15 - 17:15 Uhr
23.01. - 15.05. / 12 Ustd
GGS Unter den Kastanien, Lehrschwimmbecken,
Unter den Kastanien 28, **Walsum**
44 EUR (erm.: 33/22/17)



NR6689**Für Frauen****Carmen Schneider**

fr 12x, 17:15 - 18:15 Uhr

23.01. - 15.05. / 12 Zstd

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

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

**NR6690****Für Frauen****Carmen Schneider**

fr 12x, 18:15 - 19:15 Uhr

23.01. - 15.05. / 12 Zstd

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

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

**NR6691****Für Frauen****Zeynep Seslikaya**

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

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beckerwerth**

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

**NR6692****Für Frauen****Zeynep Seslikaya**

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

03.02. - 12.05. / 13 Zstd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beckerwerth**

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

**NR6693****Für Frauen****Zeynep Seslikaya**

di 13x, 21:00 - 22:00 Uhr

03.02.- 12.05. / 13 Zstd

GGS Beeckerwerth, Lehrschwimmbecken,
Heisterbacher Straße 9, **Beckerwerth**

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



Sonstiges

Stand-up-Paddling

In diesem Workshop erlernen Sie die elementaren Stand-up-Paddling-Techniken, bekommen Infos rund um Boards und erhalten Tipps fürs Training sowie zu Paddel-Revieren in der Umgebung. Voraussetzungen sind sehr

gute Schwimmfähigkeit sowie die Fähigkeit aus dem Kniesitz problemlos in den Stand zu kommen. Ausrüstung wird gestellt. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtücher, trockene Kleidung zum Umziehen, Sonenschutz, Getränke und Snack. Auf Grund der hohen Sachkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden. Bei ungünstiger Witterung kann der Termin kurzfristig verschoben werden, daher bei Anmeldung bitte private Telefon- und Mobilfunknummer sowie Email-Adresse angeben.

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

WR6709**Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

21. Juni / 2 Zstd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen,
47239 Duisburg, Borgschenweg 43,
Rheinhausen

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

**WR6710****Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

19. Juli / 2 Zstd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen,
47239 Duisburg, Borgschenweg 43,
Rheinhausen

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

**WR6711****Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

9. August / 2 Zstd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen,
47239 Duisburg, Borgschenweg 43,
Rheinhausen

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

**WR6712****Kim Joel Nabel**

Sonntag, 13:15 - 15:15 Uhr

30. August / 2 Zstd

Treffpunkt Toeppersee Rheinhausen,
47239 Duisburg, Borgschenweg 43,
Rheinhausen

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



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

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

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



SZ6713 Uwe Hoffmann

Fr, 19.06., 18:00 - 20:00 Uhr
Sa, 20.06., 10:00 - 15:00 Uhr
So, 21.06., 10:00 - 15:00 Uhr
14 Ustd
KanuSportverein Duisburg, Kalkweg 242,
Wedau
63 EUR (erm.: 53/42/37)



SZ6714 Uwe Hoffmann

Fr, 10.07., 18:00 - 20:00 Uhr
Sa, 11.07., 10:00 - 15:00 Uhr
So, 12.07., 10:00 - 15:00 Uhr
14 Ustd
KanuSportverein Duisburg, Kalkweg 242,
Wedau
63 EUR (erm.: 53/42/37)



SZ6715 Uwe Hoffmann

Fr, 07.08., 18:00 - 20:00 Uhr
Sa, 08.08., 10:00 - 15:00 Uhr
So, 09.08., 10:00 - 15:00 Uhr
14 Ustd
KanuSportverein Duisburg, Kalkweg 242,
Wedau
63 EUR (erm.: 53/42/37)



SZ6716

Uwe Hoffmann

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



SZ6717

Uwe Hoffmann

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



Jonglieren lernen beim Jongliermeister (alle Altersgruppen)

Jonglieren lernen - mit Spaß zur Koordination Jonglieren fördert Koordination, Geschicklichkeit und Konzentration - wichtige Grundlagen für viele Lernprozesse. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt das Grundmuster der Jonglage mit 3 Bällen, die sogenannte Kaskade. Beginnend mit einfachen Wurf- und Fangübungen steigern Sie sich individuell bis zu den ersten erfolgreichen Abfolgen. Die Jonglierbälle werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur Neugier und Lust aufs Ausprobieren!



NR6721

Judith Crichton,

Rolf Winkler

Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

25. April / 6 Ustd

Landschaftspark Nord - Haupteingang (vor

Informationsbüro), Emscherstr.71, **Hamborn**

10 EUR



MR6718

Martin Berning

Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

28. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

16 EUR



MR6719

Martin Berning

Samstag, 11:15 - 12:45 Uhr

28. Februar / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

16 EUR



Radtour durch den Duisburger Süden: RheinuferTour

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

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



Mit dem Rad durch Marxloh und Bruckhausen

Entdecken Sie per Fahrrad den Duisburger Norden: spannende Quartiere, grüne Pfade, Industrie und Orte der Bildung und Spiritualität. Die 18 km lange Tour führt u.a. zur Alten Emscher, den Hochöfen in Bruckhausen, zur Brautmodenmeile in Marxloh, zur Jupppkolonie und zur Abtei Hamborn. An 14 Stationen werfen Sie Blicke hinter die Kulissen und diskutieren Fragen zu Integration, Lebensqualität und dem grünen Umbau bei Thyssenkrupp. Die rund viereinhalbstündige Tour richtet sich an alle, die ihre Stadt neu entdecken möchten. Eine Pause mit Selbstverpflegung ist eingeplant. Leitung: Judith Crichton, Rolf Winkler, Mobil: 0157 541 72 173, Mail: r.d.winkler@web.de

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und unter Einhaltung der Straßenverkehrsordnung mit dem eigenen verkehrssicheren Fahrrad. Das Tragen eines Schutzhelmes wird empfohlen. Bitte Verpflegung mitbringen.



SR6724

Rolf Winkler,

Judith Crichton

Sonntag, 11:00 - 16:30 Uhr

10. Mai / 7 Ustd

Treffpunkt: Theater am Marientor, Plessingstr. 20,

Stadtmitte

10 EUR



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

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

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

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

WR6731

**Ute Preißler,
Markus Merten**

Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr

28. Januar / 2 Ustd

Rheinhauserei, Friedrich-Alfred-Str. 67,
entgeltfrei



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

Situationen im Straßenverkehr sind in der Regel sehr komplex und von vielerlei Faktoren abhängig. Ist man dann noch auf zwei Rädern unterwegs, ist der Wunsch nach Sicherheit noch präsenter.

Das Fahren mit dem E-Bike wird immer beliebter, stellt jedoch selbst erprobte Radfahrende vor neue Herausforderungen. Das Unfallrisiko steigt nicht allein durch die mit Leichtigkeit erreichbaren höheren Geschwin-

digkeiten. Auch auf abweichende Fahreignenschaften muss der E-Bike-Fahrende angepasst reagieren können.

Die Risiken im Straßenverkehr können jedoch durch eigenes Verhalten und ein sicheres Fahrrad oder Pedelec deutlich verringert werden. Und genau das wollen wir mit Ihnen in unserem Praxisseminar üben. Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad mit (nicht zwingend ein E-Bike)



WR6734

**Ute Preißler,
Markus Merten**

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

07. Mai / 2 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**
entgeltfrei



WR6735

**Ute Preißler,
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

20. Mai / 2 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**
entgeltfrei



SR6736

**Ute Preißler,
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

29. April / 2 Ustd

Schulhof der Städ. Gemeinschaftsgrundschule
Lauenburger Allee, Teilstandort Waterberg-
pfad 10, Waterbergpfad 10, **Buchholz**
entgeltfrei



SR6737

**Ute Preißler,
Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

04. März / 2 Ustd

Freifläche vor Franziskushaus,
Am Glockenturm 1, **Großenbaum**
entgeltfrei



MR6738**Ute Preißler,****Markus Merten**

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

15. April / 2 Ustd

Treffpunkt: Königstr. 53, Teilbereich Averdunk-
platz, neben dem Blutspendezentrum, Königstr.**53, Stadtmitte**

entgeltfrei

**WR6749****Harry Sorge**

Sa, 16.05., 15:00 - 18:00 Uhr

So, 17.05., 10:00 - 13:00 Uhr

8 Ustd

VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**

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

**Alte Hasen, neue Regeln**

Sicher mobil - auch im Alter

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

MZ6740**Klaus Hauschild**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

05. Mai / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR

**Selbstverteidigung für Frauen**

Wir erproben und üben miteinander verschiedene grundlegende praktische und strategische Verteidigungstechniken. Der Workshop richtet sich an Frauen, die erstmalige Selbstverteidigungstechniken ausprobieren oder Grundkenntnisse wiederholen wollen.

Bitte kommen Sie in lockerer Sportkleidung bringen Sie eine Gymnastikmatte und etwas zu trinken mit.

Selbstverteidigung

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

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

SZ6750**Michael Dislich**

do 5x, 15:00 - 16:30 Uhr

26.02. - 26.03. / 10 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129,

Mündelheim

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

**SZ6751****Michael Dislich**

do 5x, 15:00 - 16:30 Uhr

16.04. - 21.05. / 10 Ustd

Sporthalle Süd, Mündelheimer Str. 129,

Mündelheim

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



Karate zum Kennenlernen (alle Altersgruppen)

Karate ist eine Kampfkunst, mit der sich Fitness, Körperwahrnehmung, Selbstbeherrschung und Gesundheit steigern lassen. Ein abschließendes Ziel wird nicht angestrebt; der Weg ist hier das Ziel. Im Training steht die Achtung vor der Trainingspartnerin bzw. dem Trainingspartner im Vordergrund. Es wird mit einander gelernt und geübt, nicht gegeneinander. Ob mit oder ohne Trainingspartnerin/Trainingspartner: In diesem Schnupper-Workshop geht es Grundprinzipien und -techniken des Karate.



MZ6752

Eric Röhrig

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

28. Februar / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6754

Freya Geßner

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

07. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6755

Freya Geßner

Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

07. März / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



MZ6756

Freya Geßner

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

22. 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 - Abschusssequenz meditativ erarbeiten - Sicherheitshinweise für das Outdoor-Bogenschießen - Schießen auf Bogenbahn mit Zielen auf verschiedenen Entfernung.



Krav Maga für Frauen

Krav Maga für Frauen - Selbstverteidigung effektiv & alltagstauglich

Krav Maga ist ein leicht erlernbares Selbstverteidigungssystem, das ohne große Kraft auskommt. In diesem Kurs speziell für Frauen lernen Sie, sich mit einfachen Techniken gegen Angriffe zu wehren - auch mit Alltagsgegenständen wie Taschen oder Regenschirmen. Ziel ist es, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Neben theoretischem Wissen stehen praktische Übungen im Fokus, um sich aus simulierten Angriffen zu befreien - unabhängig von Alter, Fitness oder Vorkenntnissen.

WZ6770

Edgar Hilgendorf

Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr

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



MZ6790

Daniel Patiño

mi 2x, 18:00 - 21:15 Uhr

20.05. - 27.05. / 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?
- sind menschlich aufgeschlossen?
- sind zuverlässig, hilfsbereit, flexibel?
- haben evtl. Erfahrung in der Erwachsenenbildung?
- sind bereit, sich weiterzubilden?

Dann sollten wir uns kennenlernen!

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

vhs

Volkshochschule
Duisburg



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

Fitness in der zweiten Lebenshälfte

Fitness in der zweiten Lebenshälfte

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

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

WZ6802

Rita Becker

di 13x, 14:00 - 15:30 Uhr
03.02. - 12.05. / 26 Ustd

Sporthalle Krefelder Straße, Krefelder Straße 86,
Rheinhausen

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



WZ6803

Ruhsar Buzkan

do 13x, 18:00 - 19:30 Uhr
05.02. - 21.05. / 26 Ustd

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

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



NZ6806

Astrid Meier

mo 13x, 10:00 - 11:30 Uhr
02.02. - 18.05. / 26 Ustd

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

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



MZ6831

Ruhsar Buzkan

di 13x, 09:00 - 10:00 Uhr
03.02. - 12.05. / 13 Zstd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

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



SZ6833

Ruhsar Buzkan

mo 13x, 15:45 - 16:45 Uhr
02.02. - 18.05. / 13 Zstd
Franziskushaus, Am Glockenturm 1,
Großenbaum

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



MZ6835

Astrid Meier

mo 13x, 13:00 - 14:30 Uhr
02.02. - 18.05. / 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
03.02. - 12.05. / 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
03.02.-19.05. / 13 Zstd
Karl-Martin-Haus - Kirchengemeinde,
Münchener Str. 40 a, **Buchholz**

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



SZ6838

Renate Mast

do 13x, 10:30 - 11:30 Uhr
05.02. - 21.05. / 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 (NZ6623 und MZ6624) und den Vortrag „Pflege - Möglichkeiten und Ansprüche“ (MZ6206)

Training mit und am Rollator

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

SZ6852

Astrid Meier

mo 13x, 16:00 - 16:45 Uhr
02.02. - 18.05. / 13 Ustd
Alte Feuerwache, Friedenstr. 5, **Hochfeld**
37 EUR (erm.: 28/19/17)



Gymnastik für Ältere

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

WR6854

Birgit Otten

mi 10x, 10:15 - 11:15 Uhr
25.02. - 20.05. / 10 Zstd
VHS, Arndtstraße, **Rheinhausen**
38 EUR (erm.: 29/19/17)



SZ6855

Astrid Meier

mo 13x, 15:00 - 15:50 Uhr
02.02. - 18.05. / 10,11 Ustd
Alte Feuerwache, Friedenstr. 5, **Hochfeld**
41 EUR (erm.: 31/21/17)



Im Gleichgewicht bleiben: Einführung in die Sturzprophylaxe

Stolpern, ausrutschen, hinfallen: Unbewusst gleicht unser Körper so manchen „Fehlritt“ im Vorfeld aus. Gute Koordination und ein gutes Gleichgewicht können hilfreich sein, um Stürze zu verhindern, oder, wenn es dann doch passiert, die Folgen zu reduzieren. In diesem Einführungsworkshop geht es um Informationen zu altersbedingten Veränderungen des Körpers und um die Wahrnehmung von Alltagsroutinen, Risiken und Gewohnheiten. Außerdem trainieren Sie die Koordination, die Beweglichkeit der Gelenke und das Gleichgewicht.

Bitte Handtuch, Decke und dicke Socken mitbringen.

MZ6856

Renate Mast

do 13x, 14:15 - 15:45 Uhr
05.02. - 21.05. / 26 Ustd
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte
72,50 EUR (erm.: 55/37/17)



Volkshochschule
Duisburg

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



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.

Kochabende für Einsteiger – Grundkenntnisse mit Fleisch, Fisch & vegetarisch

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

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

MR6901

N.N.

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

11.05. - 08.06. / 16 Ustd

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

96 EUR (erm.: 84/72/65)



Vegetarischer Grundkochkurs – einfach, frisch & alltagstauglich

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der vegetarischen Küche kennen - von Schneide- und Garmethoden über das richtige Würzen bis hin zur ausgewogenen Kombination von Zutaten. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu, die leicht gelingen und rundum schmecken. Ideal für Einsteiger und alle, die ihre Kochkenntnisse erweitern und dabei fleischlos genießen möchten. Die Kosten für die Lebensmittel von 40 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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



MR6902

N.N.

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

02.03. - 13.04. / 16 Ustd

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

88 EUR (erm.: 76/64/57)



Virale Rezepte nachkochen – Insta, TikTok & Co in der Küche

Du hast Lust, die coolsten Food-Trends aus Social Media selbst auszuprobieren? Von zerdrücktem Gurkensalat über pinke Pasta bis hin zu süßen Mini-Cookie-Bites - wir testen, was wirklich schmeckt! In diesem Kurs kochst du mit anderen Teens angesagte Rezepte aus TikTok, Instagram & YouTube nach. Dabei lernst du, wie man Basics wie Dressings, Dips, Teige oder Soßen ganz easy selbst machen kann - und worauf du achten solltest, damit es nicht nur gut aussieht, sondern auch guttut. Natürlich gibt es am Ende auch etwas auf die Gabel - und jede Menge Spaß in der Küche! Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 10 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6906

Sabrina Sander

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

17. Juni / 4 Ustd

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

22 EUR



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

MZ6907

Sabrina Sander

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

19. Mai / 4 Ustd

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

22 EUR



Cool und entspannt durch die Sommerhitze!

In den letzten Jahren überschritten die Temperaturen immer häufiger die 30 Gradgrenze. Die Städte überhitzen sich und viele Menschen fühlen sich nicht mehr richtig wohl. Mit der richtigen Ernährung kann man sich und seinem Körper bei hohen Temperaturen Linderung verschaffen, z. B. mit kühlen, vitaminreichen Durstlöschen, einem leichten „gelben“ Salat und erfrischenden Früchten. Zudem erhalten Sie Tipps zur Kühlung der Wohnung auf natürliche Weise, zur passenden Kleidung und weiteren körperkühlenden Maßnahmen bei der Verköstigung von entspannenden Tees. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 4 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

Stressfrei & gesund kochen – Familienküche leicht gemacht

Jeden Tag überlegen, was auf den Tisch kommt - und dabei allen gerecht werden? Das macht Eltern oft Stress. In diesem VHS-Abendkurs bekommst du einfache Rezepte, die schnell gehen, lecker sind und der ganzen Familie schmecken. Wir kochen gemeinsam, probieren aus und sprechen darüber, wie Essen entspannter werden kann. Zwischen durch gibt's kleine Aha-Momente: Warum Kinder essen, wie sie essen - und wie ein Perspektivwechsel vieles leichter macht. So nimmst du nicht nur praktische Ideen und Rezepte mit, sondern auch neue Gelassenheit für deinen Familientisch.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 10 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

MZ6909

Daniela Scharf

Montag, 18:00 - 21:00 Uhr

22. Juni / 4 Ustd

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

19 EUR



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



Alltagsküche leicht gemacht – Schnelle und gesunde Feierabendgerichte

Keine Zeit zum Kochen nach einem langen Arbeitstag? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in weniger als 30 Minuten gesunde und leckere Gerichte zaubern können. Ob Ofengerichte, Onepot-Mahlzeiten oder schnelle Kombinationen aus Supermarktprodukten - hier finden Sie clevere Lösungen für den Feierabend. Zusätzlich gibt es praktische Tipps, wie man Fertiggerichte aufwertet und Mahlzeiten für den nächsten Tag vorbereitet. Der Kurs kombiniert theoretische Grundlagen mit praxisnahen Grundlagen und gibt Einblick in Lebensmittelkennzeichnungen und Marketingfällen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 10 Euro sind im Teilnahmehentgelt enthalten.

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

MZ6910 Sabrina Sander

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

27. April / 4 Ustd

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

22 EUR



Bowl it, Baby! – Gesund, lecker & absolut im Trend

Bowls sind mehr als nur Essen - sie sind ein Lifestyle: bunt, ausgewogen, easy zubereitet und vollgepackt mit allem, was dein Körper liebt. In diesem Kurs mixt du knackiges Gemüse, sättigende Basics, Proteine und coole Toppings zu echten Wohlfühl-Mahlzeiten. Schnell gemacht, super lecker - und perfekt für alle, die sich gut ernähren wollen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Hol dir Inspiration, gute Vibes und neue Lieblingsrezepte in entspannter Runde!

Im Entgelt ist die Lebensmittelpauschale von 10 € enthalten.

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

MZ6912

Sabrina Sander

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

04. Mai / 4 Ustd

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

22 EUR



Ingwer-Workshop

Ingwer ist scharf, gesund und ein echter Allesköninger. Ob süß, würzig, sauer - er passt zu allem und macht jedes Gericht zu etwas Besonderem. Und das Beste daran: Ingwer enthält bioaktive Stoffe, die uns richtig guttun. Er regt die Durchblutung an, löst Verspannungen und mildert Erkältungen. Im Workshop zeigen wir Ihnen wie sie Ingwer in der Küche und als Heilmittel einsetzen können. Kochen, Tee trinken und sich austauschen - so macht gesundes Kochen Spaß. Und: Sie können Ingwer sogar auf der Fensterbank ziehen. So haben Sie ihn immer zur Hand. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 4 Euro sind im Teilnahmehentgelt enthalten.

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



MZ6913**Daniela Scharf**

Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

17. April / 4 Ustd

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

19 EUR

**Kochclub – Die Welt
trifft sich am Tisch**

Der Kochclub lädt interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, die über einen längeren Zeitpunkt gemeinschaftlich kochen, genießen und in den Austausch kommen möchten. An vier Kochabenden erleben und erkunden Sie die vielfältige kulinarische Küche des Mittelmeerraumes.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von jeweils 15 € pro Abend = 60 € sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch,
Getränke und einen kleinen Vorratsbe-
hälter mitbringen.**

MZ6914**Figen Kabasakal**

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

26.02. - 19.03. / 16 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
120 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- und Fleischgerichte 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 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch,
Getränke und einen kleinen Vorratsbe-
hälter mitbringen.**

MZ6917**Figen Kabasakal**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

24. Februar / 4 Ustd

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

26 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 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch,
Getränke und einen kleinen Vorratsbe-
hälter mitbringen.**

MZ6918**Figen Kabasakal**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

17. Februar / 4 Ustd

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

26 EUR



Pizza trifft Pide Lahmacun und gefüllte Teig- Schiffchen selbst gemacht

In diesem Kurs bereiten Sie die berühmte türkische Pizza und verschiedene gefüllte Teig-Schiffchen selbst zu. Selbstgemachte Limonaden und diverse Salatsorten runden das Menü ab. Freuen Sie sich auf ein besonderes Geschmackserlebnis. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 13 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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



MZ6920
Figen Kabasakal
Donnerstag, 15:00 - 19:30 Uhr
30. April / 4 Ustd
Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
27 EUR



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

MZ6921
Figen Kabasakal
Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr
16. April / 4 Ustd
Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
26 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 Reisnudeln 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 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

Meze – Vorspeisen aus dem Mittelmeerraum

Der Mittelmeerraum ist für seine vielfältigen und schmackhaften Vorspeisen weithin bekannt. Lernen Sie in diesem Kurs, wie diese kleinen und großen Köstlichkeiten frisch zubereitet werden. Holen Sie sich Ihre kulinarischen Urlauberinnerungen zurück und schwelgen Sie in den Aromen, die der europäische Süden zu bieten hat. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

MZ6922
Sumiati Lalo
Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr
03. Februar / 4 Ustd
Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
24 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 Vincenzo und die Grenadinen, Suriname sowie Trinidad und Tobago. Die heutige karibische Küche vereint daher ganz multikulturelle Zutaten und Gerichte aus Indien, Afrika, Europa und den lokalen in-

dianischen 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 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6923

Sumiati Lalo

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

02. Februar / 4 Ustd

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



Fit mit Ayurveda – Typgerechte Ernährung für mehr Vitalität

Ayurveda ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkanntes naturheilkundliches System, das auf individuellen Bedürfnissen basiert und eine ausgewogene Ernährung sowie ganzheitliche Gesundheitsförderung unterstützt. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen praxisorientierten Einblick in die Prinzipien des Ayurveda und lernen, wie sie ihre Ernährung an ihren eigenen Typ anpassen können. Nach einer halbstündigen Einführung zur ayurvedischen Lebensphilosophie kochen die Teilnehmenden verschiedene ayurvedische Gerichte und erfahren, welche Lebensmittel und Gewürze besonders förderlich für die verschiedenen Bedürfnisse des Körpers sind. Zudem erhalten sie konkrete Tipps, wie sie Ayurveda in ihren Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Lebensmittelumlage von 15 € ist im Entgelt enthalten.

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

MZ6924

Nadja Thorman

Montag, 18:30 - 21:30 Uhr

20. April / 4 Ustd

Gustav-Heinemann-Realschule, Lehrküche,
Landgerichtsstr. 17, **Stadtmitte**
27 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 Burritos vor und verköstigen diese gemeinsam. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6926

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

14. Juli / 4 Ustd

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



Aufläufe aus aller Welt

Ob Kartoffel, Kohl, Birne oder Reis! Heute geht es unter die Haube! Die Käsehaube!! Die Lebensmittelumlage in Höhe von 15 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6927

Andre Weidtkamp

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

08. Juli / 4 Ustd

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



Koreanische und vietnamesische Küche

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Besonderheiten der koreanischen und vietnamesischen Küche. Reis ist in beiden Ländern Grundnahrungsmittel, doch die koreanische Küche ist deutlich würziger und schärfer, mit einem hohen Stellenwert für Suppen. Die vietnamesische Küche zeigt chinesische Einflüsse, bietet viele Fleischgerichte, ist aber milder als die thailändische oder indische Küche. Gemeinsam kochen und genießen wir ausgewählte Spezialitäten beider Länder - ein kulinarischer Abend voller Geschmack und Inspiration. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6932

Sumiati Lalo

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

21. Mai / 4 Ustd

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

24 EUR



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

MZ6936

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

14. April / 4 Ustd

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

24 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 Zubereitungsweise mit diesem Allroundtalent. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

Indonesien – das Land der tausend Inseln

Die indonesische Küche spiegelt mit ihren unterschiedlichen Einflüssen die Geschichte des Landes wider. Zur indonesischen Küche gehören traditionell Gerichte, wie Reis kombiniert mit Fisch oder Fleisch und Gemüse. Sie sind einerseits würzig scharf wie Sambal, der aus frischen roten Chilis 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 lernen und genießen Sie die Vielfalt der schmackhaften indonesischen Küche.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

MZ6938

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

10. Februar / 4 Ustd

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

24 EUR



Das Beste aus der asiatischen Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der asiatischen Küche mit ihren aromatischen Gewürzen und exotischen Zutaten. Gemeinsam bereiten Sie süße und pikante Leckerbissen zu und erwerben dabei praktische Grundkenntnisse. Fingerfood wie Dim-Sum, Frühlingsrollen oder Empanadas mit Meeresfrüchten, Fleisch oder Gemüse stehen auf dem Programm - ein kulinarischer Abend voller Geschmack und Inspiration. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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



MZ6939

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

23. Juni / 4 Ustd

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

24 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 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6941

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

10. März / 4 Ustd

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

24 EUR



Indische und pakistanische Küche

Unvergessliche Erinnerungen an Indien und Pakistan weckt auch der Duft von Curry - einer Gewürzmischung aus Curcuma, Kardamom, Ingwer, Koriander und mehr. Während in Europa nur wenige Currys bekannt sind, gibt es dort eine große Vielfalt, etwa „Masala“ mit bis zu 25 Gewürzen. Diese Mischungen sind das Herzstück der regionalen Küche. Im Kochkurs erleben Sie die Curryvielfalt und lernen, wie Masala bei Fleischgerichten, scharfen Suppen oder Tandoori eingesetzt wird. Hähnchen, Fleisch oder Fisch werden in Kräutern mariniert und im Ofen gebacken oder gegrillt - ein Fest für die Sinne. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6942

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

12. Mai / 4 Ustd

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

24 EUR



Die Küche von Singapur und Malaysia

Es gibt viele kulinarische Gemeinsamkeiten zwischen Singapur und Malaysia, da die Halbinsel Malaysia nur durch einen schmalen Wasserstreifen von der Inselrepublik Singapur getrennt ist. Scharfe indische Currygerichte, Saté aus Indonesien, chinesische Nudeln und gebratenes Fleisch sind Zeugen des indischen, muslimischen und chinesischen Erbes beider Länder. Diese Einflüsse vereinigen sich in Gerichten wie Laksa, einem sahnigen Currygericht mit in Kokosmilch gekochtem Hähnchen oder Meeresfrüchten. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmehentgelt enthalten.

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

MZ6943

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

30. Juni / 4 Ustd

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

24 EUR



MZ6944

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

02. Juni / 4 Ustd

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

26 EUR



Asiatische Fingerfood-Spezialitäten

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

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmehentgelt enthalten.

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

Sushi und mehr

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

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

MZ6945

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

07. Juli / 4 Ustd

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

24 EUR



Thailändische Küche

Die thailändische Küche gilt als eine der spannendsten der Welt - leicht, würzig und voller Aromen. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt ihrer Geschmacksnuancen: Scharfe Currypasten und Chilischoten treffen auf Limette, Fischsauce auf cremige Kokosmilch. Erleben Sie das raffinierte Zusammenspiel dieser Zutaten und lassen Sie sich von der thailändischen Küche kulinarisch verführen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmehentgelt enthalten.

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

MZ6946

Sumiati Lalo

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

04. März / 4 Ustd

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



Thailändische und philippinische Küche

Reis ist das Grundnahrungsmittel in beiden Ländern, ergänzt durch Beilagen wie frischen Fisch, Empanadas oder scharfe und saure Suppen. Typisch sind aromatische Gewürze wie Zitronengras, Galgant, Kaffir-Limettenblätter und Ingwer. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt und den Geschmack der besonderen Küchen dieser beiden Länder - lassen Sie sich kulinarisch entführen! Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6947

Sumiati Lalo

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

06. Mai / 4 Ustd

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



Portugiesische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie die traditionelle portugiesische Küche kennen, die auf einer großen Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis und Kartoffeln basiert. Auch der Feijão (die Bohne), ist ein wichtiger Bestandteil der portugiesischen Küche und wird zum Teil auch für Süßspeisen verwendet. Eintöpfe und Suppen spielen von jeher eine große Rolle. Erkunden und

erschmecken Sie durch eigene Zubereitung mit reichlich Olivenöl, was ebenfalls typisch ist, die Vielfalt der portugiesischen Gerichte. Zudem werden kalte und warme Vorspeisen und Snacks, die sogenannten Petiscos (kleine Versionen normaler Gerichte), serviert. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6948

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

09. Juni / 4 Ustd

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



Afrikanische Küche – Quer durch Afrika

So vielfältig wie Afrika selbst ist auch seine Küche. In diesem Kochkurs lernen Sie vier kulinarische Regionen des Kontinents kennen und bereiten gemeinsam typische Gerichte zu: aus Südafrika (Babotie, Maissuppe mit Kochbanane), dem Kongo (Kuku Tandoori), Tansania (Fisch mit Spinat) und dem Senegal (Mafé-Gulasch). Zum Abschluss genießen Sie eine gebratene Kochbanane mit frischem Obst und Eis - ein aromatischer Streifzug durch Afrikas Küchenvielfalt. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 12 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6949

Sumiati Lalo

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

28. April / 4 Ustd

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



Westafrikanische Küche – Fingerfood-Spezialitäten aus Gambia

Nach Familienrezepten von der Smiling-Coast bereiten wir heute verschiedene „Pies“, also Teigtaschen zu - gefüllt mit Fleisch, Fisch und Gemüse. Darüber hinaus machen wir Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. Dabei verwenden wir authentische Utensilien und werden die Speisen im Anschluss an die Zubereitung gemeinsam essen. Nebenbei gibt es auch viel über die Kultur des kleinsten Landes auf dem afrikanischen Festland zu erfahren. Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch, Mehl, Eier und Milchprodukte. Bitte Allergien vorher mitteilen.

Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 15 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6950

Modou Lamin Darboe

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

24. März / 4 Ustd

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

27 EUR



Eier und Milchprodukte. Bitte beachten Sie, dass wir in diesem Kurs kein vegetarisches oder veganes Hauptgericht zubereiten werden! Allergien bitte vorher mitteilen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 15 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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



MZ6951

Modou Lamin Darboe

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

16. April / 4 Ustd

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

27 EUR

Westafrikanische Küche – Pikante Spezialitäten aus Gambia

Dieses Mal kochen wir Plasas, ein typisch westafrikanisches Gericht, das in Gambia traditionell mit Cassava-Blättern zubereitet wird, und verschiedene „Stews“. Die Speisen werden im Anschluss an die Zubereitung auf typische Weise angerichtet und bei einem netten Gespräch, bei dem man einiges über „Land und Leute“ erfährt, gemeinsam gegessen. Zubereitet werden auch wieder Nachspeisen und traditionelle alkoholfreie Säfte. Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch,

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 Erdnusssoße). Darüber hinaus bereiten wir weitere Hauptgerichte, eine Nachspeise und traditionelle alkoholfreie Säfte zu. Für die Zubereitung verwenden wir Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Bitte Allergien vorher mitteilen. Die Kosten für die Lebensmittelumlage von 13 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

MZ6952**Modou Lamin Darboe**

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr

05. Mai / 4 Ustd

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

25 EUR



Flüssiges Gold – Olivenöltasting

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

**MZ6962****Adil Daval**

Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

09. Mai / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,
Stadtmitte

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

Europäischer Weinabend

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens,

Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z.B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel u.a. 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 Weinettikette, Technik der Weinherstellung etc. Die Umlage für die Degustation von 35 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

MZ6963**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr

20. März / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Rot- und Weißweinabend Schwerpunkt Deutschland

Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen z.B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden können probiert werden um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Spätburgunder, Schwarzriesling etc.) herauszuschmecken. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen in ihrer Unterschiedlichkeit gegenübergestellt. Kleinigkeiten zu Essen werden zu den ca. 20 Weinen gereicht. Der Kurs beginnt mit einem Glas Sekt. Die Umlage für die Degustation von 35 Euro ist im Teilnahmeentgelt enthalten.

MZ6964**Harald Burg**

Freitag, 17:45 - 21:45 Uhr

12. Juni / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



Einführung in die Welt der Puerh-Tees – entlang der alten Teerouten Kooperation mit dem Konfuzius- Institut Metropole Ruhr e.V.

Puerh Tee. Zwischen antiken Mysterium und Gegenwart hat Puerh Tee eine stetig wachsende Fangemeinde gewonnen. 2023 wurde ein Teeanbaugebiet für Puerh Tee in die Liste der UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen. Teekennerin Liyang Sheng führt im Rahmen einer Teeverkostung durch die faszinierende Welt der chinesischen Teekultur. Die Teilnehmenden lernen, wo Tee gegen Pferde eingetauscht wurden, wie man sein Geld in Tee anlegt und wo der älteste Teebaum der Welt steht. Es werden hochwertige lose (und gepresste) Tees nach einer chinesischen Zubereitungsmethode aufgebrüht, die die Aromen und Geschmäcker der Tees besonders intensiv zur Geltung bringen lässt. Die Tees sind in der Teilnahmegebühr mit begriffen.

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

Hinweis zur Anfahrt: Bitte geben Sie im Navi die Postleitzahl 47057 oder den Ortsteil Neudorf an.



MZ6967

Dr. Liyang Sheng

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr
21. März / 2,5 Ustd
Tectrum, Bismarckstr. 120-142,
29 EUR (erm.: 22/17/17)



Einführung in die Welt der Blüten-Tees – oh du schöne Jasminblüte Kooperation mit dem Konfuzius- Institut Metropole Ruhr e.V.

Es ist Frühling - alles blüht, auch in der Teetasse. In diesem Workshop entdecken Sie die Welt der Blüten- und Kräutertees, die echte Tees geschmacklich ergänzen. Teekennerin Liyang Sheng führt Sie durch die chinesische Teekultur und zeigt, welche Tees, Blüten und Kräuter harmonieren, warum im Jasmintee keine Blüten schwimmen und welcher Schatz aus den Kunlun-Bergen stammt. Hochwertige lose Tees werden nach traditioneller Methode aufgebrüht, sodass Aromen intensiv zur Geltung kommen. Die Tees sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

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

Hinweis zur Anfahrt: Bitte geben Sie im Navi die Postleitzahl 47057 oder den Ortsteil Neudorf an.

MZ6968

Dr. Liyang Sheng

Samstag, 15:30 - 18:00 Uhr
25. April / 2,5 Ustd
Tectrum, Bismarckstr. 120-142,
29 EUR (erm.: 22/17/17)



Pesto selbst gemacht

Pesto ist eine beliebte Sauce für Nudeln. Das man sie einfach selbst herstellen kann, erfahren Sie in diesem Workshop. Der Vorteil: Der Verzicht auf unnötige Zusatzstoffe und die Verwendung natürlicher Kräuter und Gemüse. In diesem Seminar werden Bärlauch- und Tomatenpesto nach natürlichem Rezept hergestellt, die in Schraubgläser abgefüllt werden. Die benötigten Materialien, wie Gläser und Lebensmittel, sind im Entgelt enthalten.

**Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch,
Getränke und einen kleinen Vorratsbe-
hälter mitbringen.**

NR6978

Elisabeth Ritter-Weiner

Mittwoch, 17:30 - 20:30 Uhr

15. April / 4 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

24 EUR



Nüsse u.a. 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 14 Euro sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

Die Küche der Levante

In diesem Kurs erkunden Sie vegetarische und nicht-vegetarische Spezialitäten aus dem Nahen Osten. Diese setzen köstliche Akzente im Kochkurs. Sie erfahren einiges über die Charakteristika der levantinische Küche mit ihren vielfältigen Gerichten und außergewöhnlichen Aromen. 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 14 Euro und sind im Teilnahmeentgelt enthalten.

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

NR6979

Figen Kabasakal

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

09. Juni / 4 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

26 EUR



NR6980

Figen Kabasakal

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

23. Juni / 4 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

26 EUR



"Abnehmen durch Nichtstun" – Informationsveranstaltung

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

Vegane Küche des Mittelmeerraumes

In diesem Kochkurs lernen Sie die vielfältige, abwechslungsreiche, bekömmliche und vegane Küche des Mittelmeerraumes kennen. Sie begeben sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Mittelmeerländer, um die verschiedenen veganen Rezepte kennenzulernen. Auf dem Speiseplan stehen bunter Salat, frisches Obst und Gemüse wie Auberginen, Zucchini, frische Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Dill, Knoblauch sowie diverse

MZ6990

Patrick Paaßen

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

10. März / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

entgeltfrei



Abnehmen ohne Schlankheitskur – Abschied von Diätmythen

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



MZ6991

Patrick Paaßen

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

15.04. - 20.05. / 12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

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



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



Junge uhs

...gemeinsam die Welt entdecken

jungeuhs_duisburg



Textildesign – Handarbeit – Mode

Nähkurs für Anfänger

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

NR6993

Marzieha Adil

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

29.04. - 01.07. / 30 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

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

Stoffkörbchen nähen – kleine Geschenke für die Osterzeit Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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

NR6994

Elisabeth Ritter-Weiner

Donnerstag, 17:00 - 20:45 Uhr

26. März / 5 Ustd

Campus Marxloh, An der Paulskirche 6,

Marxloh

33 EUR (erm.: 27/26/26)



Kleidung kreativ reparieren und umgestalten Ohne Vorkenntnisse

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

MZ6995

Caroline Sell

Samstag, 13:00 - 17:00 Uhr

27. Juni / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

35 EUR (erm.: 29/27/27)



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

Sie

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

Dann sollten wir uns kennenlernen!

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

vhs Volkshochschule
Duisburg

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



Auch in diesem Semester gibt es wieder die JUNGE VHS



Genauere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen (Inhalt, Ort, Preis, Kursleiterin bzw. -leiter) findet Ihr unter der angegebenen Kursnummer in diesem Programmheft.

Die fachbereichsübergreifenden Veranstaltungen in Form von Workshops und Seminaren sollen Jugendliche und junge Erwachsene in der Aneignung von lernunterstützenden Kompetenzen, Prüfungsvorbereitungen oder Angeboten zur beruflichen Orientierung fördern. Vermittelt werden zudem Soft Skills u.a. über sportliche Aktivitäten und interaktive Projektgruppen.

Anatolische Folkloretänze

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum
MZ2761, 13x mi, ab 04.02.2026, 18:00-19:30 Uhr

Jugendredaktion

MZ2961, 12x fr, ab 06.02.2026, 16:30-19:00 Uhr

Referate-Training für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahre

MZ4532, Sa, 25.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

Superhirm – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler

MZ4585, Di, 17.03.2026, 16:00-18:00 Uhr

Superhirm - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen und Schüler

MZ4585B, Di, 14.04.2026, 16:00-18:00 Uhr

Wissensbissen – Dynamische Präsentationen mit Prezi

MZ5113, Di, 24.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

Wissensbissen – Content Marketing mit Canva

MZ5115, Mi, 25.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

LaTeX kennenlernen am eigenen Laptop

Software für Dokumentenerstellung
MZ5428, Sa, 09.05.2026, 10:00-16:00 Uhr

3D-Zeichnen und 3D-Drucken – erste Schritte in der Praxis

MZ5801, 3x fr, ab 13.03.2026, 18:00-21:15 Uhr

3D-Druck mit Fusion

MZ5802, 3x fr, ab 12.06.2026, 18:00-21:15 Uhr

Englisch: Vorbereitung auf die Abiturprüfung

MZ7113, Mo-Do, 30.03.-02.04.2026, 9:00-15:30 Uhr

Englisch – Vorbereitung auf die Prüfung zum Mittleren Schulabschluss 1. Semester

MZ7133, 10x mi, ab 11.02.2026, 17:30-19:00 Uhr

Englisch – Academic Essay Writing ab B1

MZ7134, 13x fr, ab 06.02.2026, 16:30-18:00 Uhr

Schnupperworkshop Tanz und Performance-Kunst – Junge VHS

WZ2608, Sa, 30.05.2026, 15:00-17:30 Uhr

Fahrrad-Reparatur-Kurs

WR5835, 4x Sa-So, ab 14.03.2026, 10:00-14:00 Uhr

Yoga für Teenies und ihre Mütter

WR6367, So, 26.04.2026, 10:00-13:15 Uhr

Stand-up-Paddling

WR6709, So, 21.06.2026, 13:15-15:15 Uhr

Stand-up-Paddling

WR6710, So, 19.07.2026, 13:15-15:15 Uhr

Stand-up-Paddling

WR6711, So, 09.08.2026, 13:15-15:15 Uhr

Stand-up-Paddling

WR6712, So, 30.08.2026, 13:15-15:15 Uhr

Freie Software für Kreative

Auf dem eigenen Laptop installieren, updaten, und nutzen
WZ5426, 5x di, ab 14.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

Java für Einsteiger

WZ5671, 6x mo, ab 23.02.2026, 17:30-19:45 Uhr

JavaScript

WZ5677, Fr-So, 17.04.-19.04.2026, 18:00-20:15 Uhr

HTML für Einsteiger

WZ5678, Fr-So, 08.05.-10.05.2026, 18:00-20:15 Uhr

Bildbearbeitung mit GIMP

WZ5706, Sa/Su, 21./22.03.2026, 11:00-15:15 Uhr

Fahrrad-Reparatur - Bildungsurlaub

WZ5831, Mo-Fr, 03.-07.08.2026, 9:00-14:30 Uhr

Fahrrad-Reparatur – Bildungsurlaub

WZ5832, Mo-Fr, 24.-28.08.2026, 9:00-14:30 Uhr

Zur Gesamtübersicht und Anmeldung:

