




Bergische Volkshochschule
Solingen | Wuppertal



Gesundheit, Bewegung & Ernährung

Unser Programm
im 1. Halbjahr 2026



Zweckverband Bergische VHS

Verbandsvorsteherin: Stadtdirektorin Dagmar Becker

Leitung: Anna Lenker-Koukounarakis

Birkenweiher 66, 42651 Solingen

Druck: KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH,
Große Seestr. 14, 60486 Frankfurt am Main

Titelbild: © Rawpixel - istockphoto.com

Fotos Mitarbeitende: © Bettina Osswald

Auflage: 1.000 Stk.

Weiterbildung für alle



Liebe Lesenden,

was verbinden Sie eigentlich mit der VHS? Vielleicht ist es der Sprachkurs, die Politische Runde oder die Möglichkeit, einen Schulabschluss nachzuholen? Vielleicht ist die VHS auch nur irgendwas mit Bildung für Sie. Zugegeben: Allein wären Sie mit einer solchen wagen Vorstellung nicht. Immer wieder schaue ich in erstaunte Gesichter, wenn ich von Veranstaltungen und Kursen an der Bergischen VHS erzähle. „Das macht Ihr auch?“ Ja, das machen wir auch.

Unser VHS-Programm ist vielfältig und das ist kein Zufall. Wir möchten der Vielfalt der Solinger*innen und Wuppertaler*innen gerecht werden, Denkansätze geben und unermüdlich neue Wege mit ihnen gehen. In diesem Semester haben wir uns auch deshalb dazu entschieden, statt eines Programmauszugs fünf Hefte mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten zu veröffentlichen. So können Sie nach Ihren Interessen die Vielfalt der VHS und Ihrer Heimatstädte entdecken. In jedem Heft stecken spannende Kurse, dabei schrecken wir auch nicht vor schwierigen Themen zurück.

Mit den Kursen in diesem Programmheft beleuchten wir das Thema Gesundheitsbildung aus unterschiedlichen Perspektiven. So können Sie Ihre körperliche und geistige Fitness mit Kursen wie „Fit Mix – Ganzkörperworkout“ und „Mentale Fitness für den Alltag – clever denken, besser erinnern“ trainieren. Die passende proteinreiche Ernährung erlernen Sie im Kochkurs „Linsen – die Alleskönner“. Zudem steht das gesunde Miteinander im Fokus. So wird beispielsweise im Seminar „Wohin mit Ärger und Wut“ gewaltfreie Kommunikation vermittelt. In der Veranstaltung „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz – was Unternehmen wissen sollten“ lernen Unternehmen, wie sie die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz fördern können, Belastungen frühzeitig erkennen und die Arbeitszufriedenheit steigern. Die VHS ist im Bereich Gesundheit nicht nur präventiv in der Verantwortung ein umfangreiches Kursangebot vorzuhalten, sie begleitet Menschen in ihrem Alltag und denkt das gesunde Miteinander in unserer Gesellschaft mit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken unserer neuen Kursangebote und allen Teilnehmenden einen guten Lernerfolg! Realisiert haben dieses neue Programm aus Überzeugung und mit viel Leidenschaft das VHS-Team in den Fachbereichen und unsere Kursleitungen. Es braucht aber auch viele weitere Menschen, die täglich vor Ort an den Standorten die Umsetzung der Kursideen erst möglich machen, sei es das Team der Haustechnik oder unser Anmeldeservice. Ihnen allen gilt mein besonderer Dank für ihren Einsatz, um gemeinsam erfolgreich Bildung für alle zu ermöglichen.

ANNA LENKER-KOUKOUNARAKIS

Leiterin Bergische VHS

Information und Anmeldung

Ansprechpartner*innen

Leyla Senol



Daniela Petri



Anmeldeservice

Leyla Senol, Daniela Petri

Tel.: 0202 563-2607

Fax: 0202 563-8144

E-Mail: info@bergische-vhs.de

Öffnungszeiten

Auer Schulstr. 20, W-Elberfeld

Mo+Mi 09:00-13:00 Uhr sowie

Di+Do 15:00-18:00 Uhr

Mummstr. 10, SG-Mitte, Raum 310

Mo+Mi 09:00-13:00 Uhr sowie

Di+Do 15:00-18:00 Uhr

In den Schulferien:

Mo-Do 09:00-13:00 Uhr

Anmelde-Telefon

0202 563-2607 oder 0212 290-3277



QR-Code: www.bergische-vhs.de/kontakt/kontaktformular



www.bergische-vhs.de/kontakt/kontaktformular

Informationen zu Anmeldung, Beratung und Kritik

Folgende **Möglichkeiten der Anmeldung** zu unseren Kursen stehen Ihnen zur Verfügung:

Online im Internet

Unter → www.bergische-vhs.de können Sie z. B. über Schlagworte, Kurstitel oder Kursnummern Ihren Kurs finden und sich online anmelden. Wenn Sie die Kursnummer kennen, können Sie sich **ohne Umweg** anmelden. Einfach im Feld Kurssuche die Kursnummer eingeben, dann kommen Sie sofort zum Ziel.

Telefonisch

über unseren Anmeldeservice unter
0202 563-2607 oder 0212 290-3277

Schriftlich

Bergische VHS
Birkenweiher 66
42651 Solingen

Persönlich

Besuchen Sie uns zu unseren Öffnungszeiten und melden Sie sich an unseren Standorten in Solingen, Mummstr. 10 sowie in Wuppertal, Auer Schulstr. 20 persönlich zu Ihrem Kurs an.

Anmeldebestätigung

Nach Ihrer Anmeldung zu einem Kurs erhalten Sie von uns eine Bestätigung, in der Sie noch einmal die Kursbeschreibung, den Kursort mit den genauen Terminen und weitere Hinweise finden.

Beratung und Service

Sie wissen nicht genau, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Sie brauchen weitere Informationen oder Sie möchten eine gezielte Beratung, die auf Ihre Wünsche und Interessen eingeht?

Unsere pädagogischen Mitarbeiter*innen bieten für Sie regelmäßige Beratungszeiten an. Die entsprechenden Rufnummern und Anschriften finden Sie im jeweiligen Themenbereich. Informationen und Beratung erhalten Sie persönlich, telefonisch oder über E-Mail.

Ihre Kritik und Anregungen

Die Bergische VHS ist für alle Menschen da, die sich weiterbilden oder qualifizieren wollen, die gemeinsam mit anderen Menschen etwas erleben und erarbeiten möchten und die Freude und Spaß am Lernen haben. Um unsere Angebote stetig zu verbessern, möchten wir gern wissen, was Sie sich wünschen, was Sie kritisieren oder welche Anregungen Sie für uns haben.

Bitte wenden Sie sich an
Sekretariat Leitung
Bergische VHS
Birkenweiher 66
42651 Solingen
info@bergische-vhs.de
Tel.: 0212 290-2881

● Barrierefreier Zugang

In unseren eigenen Häusern in Solingen (Mummstr. 10, Birkenweiher 66) und Wuppertal (Auer Schulstr. 20, Bachstr. 15, Cronenberger Str. 375) sind die Zugänge schwellenlos. Alle Unterrichtsräume sind barrierefrei über Aufzüge oder Rampen erreichbar (in der Cronenberger Straße nur das Erdgeschoss). Hier stehen Ihnen auch barrierefreie Toiletten und Baby-Wickelplätze zur Verfügung.

In der Auer Schulstraße in Wuppertal finden Menschen mit Sehbehinderung Unterstützung durch eine taktile Informationstafel am Haupteingang, eine taktile Leitlinie zur zentralen Infotheke, tastbare Ebeneninformationen in den Haupttreppenhäusern und tastbare Raumnummern.

In einigen Schulen und angemieteten Unterrichtsstätten ist der barrierefreie Zugang nicht immer möglich. In unserer Internet-Kurssuche ist bei jedem Kurs angegeben, ob ein schwellenloser Zugang zum Unterrichtsraum vorhanden ist. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die entsprechende Fachbereichsleitung. Wir bemühen uns, Ihnen den Zugang zu allen unseren Kursen zu ermöglichen.

● Standortbestimmung

Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung

Grundlage der Arbeit der Volkshochschulen in Deutschland ist die Standortbestimmung des Deutschen Volkshochschulverbandes.

Kernpunkt des Selbstverständnisses der Volkshochschulen ist der Wille, einen offenen Zugang zu Bildung für Menschen aller sozialen Schichten, Milieus und Kulturen zu schaffen.

● Das Wichtigste für uns: Ihre Zufriedenheit

Ihre Zufriedenheit mit unseren Angeboten ist das erklärte Qualitätsziel. Wir möchten wissen, ob Sie gut beraten werden, ob Sie sich in unseren Räumen wohl fühlen und ob die Inhalte und deren Vermittlung Ihren Vorstellungen entsprechen.

Mit einer Online-Befragung wollen wir Antworten auf diese Fragen bekommen. Sie werden anonym ausgewertet. Alle Antworten werden in unseren kontinuierlichen Verbesserungsprozess einfließen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre E-Mail Adresse an, dann erhalten Sie am Kursende den Fragebogen. Selbstverständlich können Sie uns dabei auch Ihre Anregungen mitteilen.

● Weiterbildung für die Hälfte

Sie bekommen bei uns 50% Ermäßigung auf das Kursentgelt, wenn Sie

- Schüler*in, Auszubildende*r, BuFDi oder Studierende*r sind,
- ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr absolvieren,
- Arbeitslosengeld I oder Bürgergeld erhalten oder
- einen Wuppertal- oder Solingenpass haben.

Inhaltsverzeichnis



Gesundheit

Neue Angebote	12
Gesundheit & Psyche	14
Kochen & Ernährung	24
Yoga & Achtsamkeit	51
Pilates	57
Fitness & Gymnastik	61
Entspannung &	
Tai Chi/Qigong	72
Denksport	80
Outdoor & Erlebnis	81



Informationen und Anmeldung

Ihre Kommunikationsdaten	87
Bezahlung	87
Voraussetzungen für die Zulassung und	
Mindestteilnehmer*innenzahl	87
Entgeltermäßigung	88
Ratenzahlung	88
Anregungen, Beschwerden, Kritik	88
Datenschutzerklärung	89



Gesundheit



Herzlich willkommen im Fachbereich Gesundheit!

Der Fachbereich Gesundheitsbildung hat sich nicht nur „Bildung für alle“, sondern auch „Gesundheit für alle“ auf die Fahne geschrieben. Mit einem großen Team an qualifizierten Kursleiter*innen bieten wir Ihnen als Teilnehmer*innen die Möglichkeit, die eigenen Gesundheitsressourcen zu fördern und zu erhalten. Unsere Dozent*innen sind fachspezifisch qualifiziert und werden im regelmäßigen Turnus angehalten sich weiterzubilden.

Die kursspezifischen Lerninhalte und Zielsetzungen variieren, das grundlegende Ziel bleibt aber gleich: Die Erhaltung und Verbesserung gesundheitlicher Ressourcen, der individuellen Lebensqualität und die verhaltenspräventive Ressourcenstärkung. Die Vermittlung von Wissen rund um das Thema Gesundheit und die Stärkung, Förderung und Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit für den Beruf und das Privatleben.

In unseren Bewegungs- und Gesundheitsangeboten erfahren Sie aktiv, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper wahrnehmen 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 körperlichen und psychischen Ressourcen, macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Je nach Bedürfnis bieten wir Ihnen Kurse, Vorträge, Seminare, Events oder Workshops an. Für jede*n das passende Angebot!



Solingen

Fachbereichsleiter*in



Marie Gesell

Tel.: 0212 290-7238

E-Mail: marie.gesell@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in



Alessia Sabatino

Tel.: 0212 290-3255

E-Mail: alessia.sabatino@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte

- Individuell nach Absprache
- Birkenweiher 66, Solingen, Raum 207

Wuppertal

Fachbereichsleiter*in



Sebastian Hollstegge

Tel.: 0202 563-2261

E-Mail: sebastian.hollstegge@bergische-vhs.de

Programmorganisator*in



Christian Dillenberg

Tel.: 0202 563-2248

E-Mail: christian.dillenberg@bergische-vhs.de

Beratungszeiten und Beratungsorte

- Individuell nach Absprache
- Auer Schulstraße 20, Wuppertal, Raum B 126



Neue Angebote

Intelligente Schlagfertigkeit – weder Kampf noch Flucht

So wichtig die Regeln der „Gewaltfreien Kommunikation“ auch sind, manchmal sollte man sich auch wehren (können). Die Kunst dabei ist es, die gute Kommunikation – möglichst auf charmante Art – wiederherzustellen. Geeignete Antworten zu finden, welche keine verbrannte Erde hinterlassen und welche die wichtige Beziehungsebene nicht verschlechtern! Vorgestellt werden 16 anerkannte Techniken mit entsprechenden Hinweisen, wann die Anwendung sinnvoll erscheint!

25.4.26, VHS Mummstr. 10; 316

**SG-Mi, Sa 09:30-17:15 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Martin Paumen, 54.00 €, 261S145226**

Wohin mit Ärger und Wut

Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation

In diesem Seminar üben Sie sich in der Wahrnehmung von Auslösern, Erwartungen und Bedürfnissen. Sie beschäftigen sich darüber hinaus mit Ihren individuellen Ressourcen als Schlüssel zu mehr Lebensqualität in Familie und Beruf. Sind Sie auch manchmal erstaunt und erschrocken darüber, dass Menschen in Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld plötzlich sehr wütend werden, ohne dass Sie mitbekommen haben, was der Auslöser war? Oder spüren Sie selbst hin und wieder Ärger über Mitmenschen, die respektlos, rücksichtslos oder abwertend unterwegs sind? Sie stolpern dann über Ihre eigenen Bewertungsmuster und Ihre Erwartungshaltung. Häufig nehmen Sie sich dann nicht die Zeit, über Auslöser nachzudenken oder Ihre Bedürfnisse zu erforschen. Mit Hilfe des Modells der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nach dem amerikanischen Psychologen und Mediator Marshall B. Rosenberg beleuchten Sie Kommunikation und Konflikte anhand Ihrer eigenen Beispiele, nehmen Perspektivwechsel vor und kommen zu konstruktiven Klärungen. Unsere Bedürfnisse gelten dabei als Triebfeder jedes menschlichen Handelns.

Rosenberg vertrat die Überzeugung, dass Menschen in der Lage seien, Konflikte zügig und gelassen zu klären, sobald jede Konfliktpartei die

Bedürfnisse des jeweils anderen gehört und verstanden hat.

Die Dozentin Annette Terwellen ist systemischer Coach und GFK-Trainerin.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

17.4.+18.4.26, Mummstr. 8, **SG-Mi,**

Fr+Sa 16:30-17:30 Uhr, 2*, 15 UStd.,

Annette Terwellen, 90.00 €, 261S145523

Achtsamkeit im Alltag – bewusster leben, gelassener sein

Inmitten des Alltags innehalten, durchatmen und den Moment bewusst wahrnehmen – genau darum geht es in diesem Kurs. Achtsamkeit hilft, Stress abzubauen, die eigene Resilienz zu stärken und mit mehr Ruhe und Klarheit durch den Tag zu gehen. Sie üben mit alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen, kleinen Bewegungseinheiten und praktischen Impulsen, die sich leicht in Ihr Leben integrieren lassen. Sie sind eingeladen, sich selbst und Ihre Umgebung mit neuen Augen zu entdecken. Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur die Offenheit, sich selbst und dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Tun Sie sich etwas Gutes – ich freue mich auf Sie!

Petra Leuchtenberg ist Natur- und Achtsamkeitstrainerin

27.2.+28.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi,**

Fr 17:00-19:15 Uhr + Sa 10:00-12:15 Uhr,

**2*, 6 UStd., Petra Leuchtenberg, 36.00 €,
261S145555**

Sanftes Hatha und Yin Yoga für Anfänger*innen und Ältere

Yoga ist ein wundervoller Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – wobei der Weg das Ziel bleibt. Mit sanften Bewegungen und bewusster Atmung verbinden Sie sich mit Ihrem Herzen und bringen Ihre Lebensenergie in Fluss. Ziel dieses Hatha Yoga-Kurses ist es, sich selbst zu spüren und ganz bei sich selbst anzukommen.

Gemeinsam erarbeiten wir einen sicheren und stabilen Weg in verschiedene Haltungen (Asanas), in denen Sie für einige Atemzüge verweilen.

Zu Beginn der Stunde erwartet Sie eine intensive Atempraxis sowie eine Aufwärmphase, die Sie optimal auf die Asana-Praxis vorbereitet. Den Abschluss der Stunde bildet eine End-Entspannung oder eine Meditation. Das Angebot beinhaltet zudem vereinzelte Yin-Yoga-Stunden, die mit dem Ziel der Entspannung eine ideale Ergänzung zum Hatha-Yoga darstellen. Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie eine Decke und - falls vorhanden - gerne auch ein Meditationskissen mit. Matten, Blöcke und Gurte sind vor Ort.

12.1.-16.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Sabine Jahnke, 60.00 €, 261S146015

13.4.-6.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Sabine Jahnke, 80.00 €, 261S146115

Entspannung pur – Grundlagen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie zwei bewährte Entspannungsverfahren kennen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Erkunden Sie die Grundlagen des Autogenen Trainings sowie der Progressiven Muskelentspannung und erlernen Sie die praktischen Techniken, um die Übungen zuhause jederzeit anwenden zu können. Sie erlernen die ersten zwei Grundübungen des Autogenen Trainings. Und erfahren, wie Sie durch autosuggestive Formeln in den Übungen Ihr vegetatives Nervensystem beeinflussen können, um sich entspannter und ausgeglichener zu fühlen. Diese beiden Übungen eignen sich sehr gut für ein erstes regelmäßiges Training zu Hause. Nach diesen Einheiten erlernen Sie die ersten Übungen der Progressiven Muskelentspannung, bei denen Sie unterschiedliche Muskelpartien ansprechen und durch den Wechsel von körperlicher Anspannung und Entspannung in die geistige Entspannung finden. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und die Techniken in einer angenehmen, unterstützenden Atmosphäre zu üben. Das Ziel ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie selbstständig und effektiv für mehr Entspannung in Ihrem Alltag sorgen können. Egal, ob

Sie bereits Erfahrung haben oder neu in diesem Bereich sind – Sie sind herzlich willkommen!

9.3.-27.4.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 18:00-19:00 Uhr, 6*, 6 UStd., Ute Möhrke,
30.00 €, 261S149111

Bildungsurlaub: Innere Stärke trainieren – Resilienz im Alltag nutzen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Begaubung und Kreativität mit Ihrer Fähigkeit, Krisen zu meistern, zu tun haben? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihre Talente und kreativen Ressourcen Ihre persönliche Widerstandskraft stärken. In der Bildungswoche lernen Sie, wie Sie durch die Beschäftigung mit Ihren Begabungen und kreativen Fähigkeiten Ihre eigenen Kräfte entwickeln. Das hilft Ihnen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld Stress und Herausforderungen besser zu bewältigen. Selbstvertrauen und Zuversicht sind dabei wichtige Begleiter, um respektvoll auf andere Menschen zuzugehen und Krisen auf Augenhöhe zu meistern. „Die Dinge sind nie so wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“ – Jean Anouilh

Sie erhalten theoretische Einblicke, Gesprächsanlässe über Haltung, Werte, Ressourcen sowie Begabungen. Zudem bieten Atemimpulse, Journaling und Rollenspiele eine entspannte, kreative Beschäftigung mit dem Thema. Lernen Sie, sich emotional und auch verbal abzugrenzen und gleichzeitig in einer klaren, wertschätzenden Kommunikation Ihre Bedürfnisse und Sichtweisen darzustellen. Nach dieser Woche verfügen Sie über neue Erfahrungen und Strategien, um Ihre Resilienz zu stärken. Sie lernen, Ihre Ressourcen bewusst zu nutzen und Ihre innere Balance zu bewahren. Freuen Sie sich auf eine Woche voller Impulse, Austausch und persönlicher Entwicklung! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unsere Dozentin Annette Terwellen ist systemische Coach und GFK-Trainerin und begleitet Sie durch die Woche.

Bitte mitbringen: 2 Woldecken und geeignete bequeme Kleidung mitbringen

22.4.-24.4.26, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Mi 9:00-15:00 Uhr, 3*, 24 UStd.,
Annette Terwellen, 144.00 €, 261S149500



”

„Der Alltag stellt uns immer mehr vor große Herausforderungen und oft fehlt die Zeit zur Selbstfürsorge. Daher liegt es mir besonders am Herzen, vielen Kursteilnehmern verschiedene Möglichkeiten der Entspannung zu vermitteln.“

EVA KREIBIG

Kursleitung Gesundheit

Yin Yoga trifft Klangschalen

Fühlst Du dich oft gestresst? Dann gönne Dir diese Auszeit mit Yin Yoga und angeleiteten Meditationen, begleitet von harmonischen Klängen der Klangschalen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen

7.1.-25.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 8*, 16 UStd., Eva Kreibig,
54.00 €, 261W141026

Entspannung mit Klangschale

Fühlen Sie sich oft gehetzt und gestresst? Durch regelmäßige Entspannung lernen Sie sich immer besser kennen und werden gelassener.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Sportkleidung, Socken und kleines Kissen

7.1.-25.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:15-20:15 Uhr, 8*, 8 UStd., Eva Kreibig,
36.00 €, 261W141027

Gesundheit & Psyche

Vorbeugen statt Opfer werden – Schutz vor Betrugsmaschen

Auch in der heutigen Zeit sind viele Betrugsmaschen aktueller denn je. Manche Gefahren wirken wie ein „Relikt aus alten Zeiten“ – wie zum Beispiel unseriöse Haustürgeschäfte, die leider immer noch vorkommen. Daneben spielen moderne Methoden eine immer größere Rolle: Betrüger nutzen das Telefon, um mit raffinierten Lügengeschichten Vertrauen zu erwecken und Geldforderungen durchzusetzen. Mit nur einem konkreten Fallbeispiel soll dies verdeutlicht werden. Besonders groß ist die Vielfalt an Gefahren allerdings im Internet. Dort lauern unzählige Tricks, die von Phishing-Mails bis hin zu falschen Verkaufsangeboten reichen. Der Vortrag soll vermitteln, wie man typische Betrugstrategien rechtzeitig erkennt, wie man sich im Alltag schützen kann und welche einfachen Regeln helfen, Risiken zu vermeiden.

Referent: Michael Schroer

Kriminalhauptkommissar,

Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz des Polizeipräsidiums Wuppertal

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS.

21.1.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Michael Schroer, Eine Anmeldung ist nicht erforderlich., 261S145001

Nähe geben, Halt finden: Sterbebegleitung bei Demenz

Die Begleitung schwerkranker Menschen mit Demenz am Lebensende stellt Angehörige wie Fachkräfte vor besondere Herausforderungen: Wie können Bedürfnisse und Signale verstanden werden, wenn die Sprache verlorengeht? Welche medizinischen und pflegerischen Möglichkeiten gibt es, um Leiden zu lindern? Und wie lässt sich in dieser Zeit auch die seelische und soziale Unterstützung stärken? Im Rahmen unseres praxisnahen Vortrags möchten wir gemeinsam Wege aufzeigen, wie Sterbebegleitung bei Menschen mit Demenz gestaltet werden kann.

Themen sind unter anderem:

- Besonderheiten im Umgang mit Menschen mit Demenz in der letzten Lebensphase
 - Medizinisch-pflegerische Aspekte der palliativen Versorgung
 - Psychosoziale Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörigen
 - Regionale Hilfs- und Beratungsangebote
- Neben fachlichen Impulsen soll auch der Austausch Raum finden. Wir laden Sie herzlich ein, neue Perspektiven zu gewinnen und Erfahrungen miteinander zu teilen – für eine einfühlsame, respektvolle Begleitung am Lebensende.
- Referentin: Susanne Kern, Diplompsychologin und Leitung des ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes Solingen
- Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

11.2.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Susanne Kern,
261S145002

„Demenz – Mein Wille, Dein Wille“ Wo endet Selbstbestimmung?

Wer einen Menschen mit Demenz begleitet, steht oft vor schwierigen Entscheidungen: Wo endet Selbstbestimmung, wo beginnt Verantwortung? Wie kann ich die Wünsche meines Angehörigen respektieren und ihn gleichzeitig bestmöglich schützen? Im Rahmen unseres praxisorientierten Vortrags „Demenz – Mein Wille, Dein Wille“ möchten wir gemeinsam Antworten auf diese Fragen finden. Sie erhalten konkrete Anregungen und Strategien, um den Spagat zwischen den Bedürfnissen und Rechten der Betroffenen und Ihrer eigenen Fürsorgepflichten zu meistern. Neben Impulsen aus der Praxis bleibt viel Raum für Ihre Erfahrungen, Fragen und den gemeinsamen Austausch. Wir laden Sie herzlich ein, sich an diesem Abend mit uns auf den Weg zu machen – für ein respektvolles und unterstützendes Miteinander im Umgang mit Demenz.

Referentin: Antje Koehler, Dipl. Heilpädagogin, Demenzsensibel in Kirche & Kommune, Köln

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

18.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Antje Koehler,
261S145003

„Aggression und Wut bei Menschen mit Demenz“ – Verstehen, Vorbeugen, Behandeln

Aggression und Wut bei Menschen mit Demenz – Wie können Angehörige und Fachkräfte angemessen reagieren? Aggression, Unruhe und Wut gehören zu den herausforderndsten Verhaltensweisen im Verlauf einer Demenzerkrankung. Für Angehörige wie auch für Fachkräfte sind diese Situationen oft besonders belastend und mit Unsicherheit verbunden. Der Vortrag beleuchtet, warum es zu solchen Verhaltensauffälligkeiten kommt, welche Ursachen zugrunde liegen können und wie man diese von anderen Symptomen unterscheidet. Thematisiert werden sowohl körperliche und psychische Auslöser als auch der Einfluss der jeweiligen Demenzform. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie kann man Aggressionen erkennen, richtig einordnen und deeskalierend darauf reagieren? Vorgestellt werden verschiedene Ansätze – von Kommunikationstechniken und Veränderungen im Umfeld bis hin zu medikamentösen Möglichkeiten, deren Nutzen und Risiken abgewogen werden. Auch Prävention, Schulung von Pflegekräften und der wichtige Beitrag der Angehörigen werden dargestellt. Abschließend werden Fallbeispiele und konkrete Tipps aus der Praxis vorgestellt, die helfen sollen, mehr Sicherheit im Alltag mit Menschen mit Demenz zu gewinnen.

Referent: Guido Garlip, Chefarzt der Gerontopsychiatrie und Neurologie, LVR-Klinik Langenfeld

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

22.4.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Guido Garlip,
261S145004



Seit über 25 Jahren steht die Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Angehörigen und Menschen mit demenzieller Veränderung zur Seite und bietet ein umfangreiches kostenloses Hilfsangebot zur Erleichterung der oft schwierigen Situation*.

* kein Pflegedienst

Lebenshilfe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Nutzen Sie die kostenlosen Hilfsangebote:

Angebote für Betroffene:

- Kreativgruppe/ Spiele-Nachmittag
- Aktivgruppen
- Frühstücksgruppen
- Hausfrauen-Nachmittag
- Herren-Treff
- Bunter Nachmittag für Betroffene gemeinsam mit ihrem Partner

Helfen Sie ehrenamtlich!

Auch im Pensionsalter und ohne Vorkenntnisse sind Sie willkommen. (Mit freier Zeiteinteilung und einer kleinen Aufwandsentschädigung)

Angebote für Angehörige:

- Besuchsdienst zur Entlastung der Angehörigen
- Gesprächskreise
- Freier Samstag für Angehörige durch Betreuung der dementen Partner
- Beratungstelefon
- Vortragsreihe für Angehörige und Interessierte
- Zweitägige Schulung Rund um das Thema Demenz



Kostenlose Beratung

Rufen Sie uns an! (02 12) 20 60 869

Busch-Stiftung »Seniorenhilfe« Martinstraße 20, 42655 Solingen

Spendenkonto: IBAN: DE66342700940011030400 · BIC (Swift-code): DEUT DE DW 342

Im Internet: www.Busch-Stiftung.de · E-Mail: info@Busch-Stiftung.de

„Vererben ohne Scherben“ – Wie können spätere Erbstreitigkeiten verhindert werden?

Die Nachlassregelung ist ein sensibles Thema, das in vielen Familien häufig vertagt oder nur unvollständig besprochen wird. Das kann im Ernstfall zu Konflikten führen, die das Familienklima belasten und wertvolle Ressourcen beanspruchen. Doch mit einer wohlüberlegten und transparenten Nachfolge-
regelung lassen sich viele dieser Probleme vermeiden. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Testament so gestalten, dass es zu Ihrer Familiensituation passt und mögliche Streitpunkte schon im Vorfeld entschärft werden. Dabei wird auf die Besonderheiten gemeinschaftlicher Testamente ebenso eingegangen wie auf den Umgang mit Pflichtteilsansprüchen und die Gestaltung steuerlicher Aspekte. Entdecken Sie, wie praktische und rechtssichere Regelungen getroffen werden können, um Ihr Familienvermögen bestmöglich zu schützen und für ein harmonisches Miteinander zu sorgen.

Referent: Björn Jennert, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Erbrecht

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

6.5.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Björn Jennert,
261S145005

„Diagnose Demenz – und was jetzt?“ – Ansätze für die Begleitung der Betroffen- en und Angehörigen

Die Diagnose Demenz bedeutet, dass sich das Leben von Betroffenen und deren Angehörigen ändert. Die aufkommenden Veränderungen können zu weiteren psychischen Belastungen und Beanspruchungen führen. Daher sollte neben einer demenz-orientierten Pflege das menschliche und emotionale Miteinander fokussiert werden (personenzentrierte Haltung). Im Rahmen des Vortrags soll auf die möglichen Besonderheiten einer Diagnose Demenz in Bezug auf das gemeinsame Zusammenleben von Betroffenen und Angehörigen näher eingegangen werden, weiterhin soll vermittelt werden, welche Perspektiven die Betroffenen selbst aufweisen. Basierend darauf werden Empfehlungen und Ratschläge zu heraus-

fordernden Verhaltensweisen (bspw. aggressives Verhalten, Agitiertheit, Schlafschwierigkeiten, depressive Verstimmungen) der Betroffenen gegeben sowie Strategien zur Resilienzförderung vermittelt. Der Blick richtet sich auf ein gemeinsames Miteinander sowie auf selbstfürsorgliche Sicht- und Verhaltensweisen, um auch als pflegende/r Angehörige/r fit und widerstandsfähig zu bleiben. Referent: Dr. rer. nat. Frederik Haarig, Dipl.-Psychologe, in Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

17.6.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Dr. Frederik Haarig, 261S145006

Ja-Straße statt Stress-Kommunikation bei Demenz

Wie können wir im Alltag Brücken bauen statt Barrieren? Im Umgang mit Menschen mit kognitiven Einschränkungen stoßen wir in Gesprächen oft auf Unsicherheiten oder Missverständnisse. Doch mit der richtigen Haltung und der bewussten Gestaltung unserer Kommunikation können wir Stressmomente reduzieren und Nähe schaffen.

In diesem Vortrag erfahren Sie

- wie Sie eine „Ja-Straße“ aufbauen, die Verständnis und Vertrauen fördert;
- welche Rolle die individuellen Charaktereigenschaften spielen;
- wie Sie durch kleine Veränderungen große Wirkung erzielen und den Alltag lösungsorientierter gestalten.

Für alle, die Menschen mit Demenz begleiten – ob beruflich oder privat –, bietet dieser Vortrag wertvolle Impulse, die die Kommunikation leichter, respektvoller und herzlicher machen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und neue Wege für gelingende Begegnungen zu entdecken.

Referentin: Manuela Hansen, examinierte Altenpflegerin, Validationsteacher* nach Naomi Feil

*Bei der Validation handelt es sich um eine wertschätzende Haltung gegenüber demenziell erkrankten Menschen, die den Umgang und die Kommunikation mit den Betroffenen prägt.

Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

8.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Manuela Hansen, 261S145007

Intelligente Schlagfertigkeit – weder Kampf noch Flucht

So wichtig die Regeln der „Gewaltfreien Kommunikation“ auch sind, manchmal sollte man sich auch wehren (können). Die Kunst dabei ist es, die gute Kommunikation – möglichst auf charmante Art – wiederherzustellen. Geeignete Antworten zu finden, welche keine verbrannte Erde hinterlassen und welche die wichtige Beziehungsebene nicht verschlechtern! Vorgestellt werden 16 anerkannte Techniken mit entsprechenden Hinweisen, wann die Anwendung sinnvoll erscheint!

25.4.26, VHS Mummstr. 10; 316
SG-Mi, Sa 09:30-17:15 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Martin Paumen, 54.00 €, 261S145226

Einfach gemeinsam Singen

Gemeinsames Singen macht nicht nur Freude und „erwärmt“ das Herz, es begünstigt auch die Entspannung und die physische wie psychische Gesundheit. Als sehr förderlich haben sich dabei Lieder mit einfachen, oftmals aus verschiedenen Kulturen stammenden Melodien und Texten erwiesen. Ohne Vorkenntnisse und ohne allzu große Konzentration auf die Texte erzielen die Sänger*innen einen ungeahnten Klang. Bei dieser Art des Singens geht es nicht um Leistung, sondern ausschließlich um das gemeinsame Tun und Wahrnehmen im Augenblick. Dieses Erlebnis kann für gesunde wie kranke Menschen gesundheitsfördernd sein.

20.1.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Hajo Oetmann,
0.00 €, 261S145501

17.2.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Hajo Oetmann,
0.00 €, 261S145502

17.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Hajo Oetmann,
0.00 €, 261S145503

21.4.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Hajo Oetmann,
0.00 €, 261S145504

19.5.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Hajo Oetmann,
0.00 €, 261S145505

16.6.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd., Hajo Oetmann,
0.00 €, 261S145506

Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation – Wohin mit Ärger und Wut

In diesem Seminar üben Sie sich in der Wahrnehmung von Auslösern, Erwartungen und Bedürfnissen. Sie beschäftigen sich darüber hinaus mit Ihren individuellen Ressourcen als Schlüssel zu mehr Lebensqualität in Familie und Beruf. Sind Sie auch manchmal erstaunt und erschrocken darüber, dass Menschen in Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld plötzlich sehr wütend werden, ohne dass Sie mitbekommen haben, was der Auslöser war? Oder spüren Sie selbst hin und wieder Ärger über Mitmenschen, die respektlos, rücksichtslos oder abwertend unterwegs sind? Sie stolpern dann über Ihre eigenen Bewertungsmuster und Ihre Erwartungshaltung. Häufig nehmen Sie sich dann nicht die Zeit, über Auslöser nachzudenken oder Ihre Bedürfnisse zu erforschen. Mit Hilfe des Modells der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nach dem amerikanischen Psychologen und Mediator Marshall B. Rosenberg beleuchten Sie Kommunikation und Konflikte anhand Ihrer eigenen Beispiele, nehmen Perspektivwechsel vor und kommen zu konstruktiven Klärungen. Unsere Bedürfnisse gelten dabei als Triebfeder jedes menschlichen Handelns. Rosenberg vertrat die Überzeugung, dass Menschen in der Lage seien, Konflikte zügig und gelassen zu klären, sobald jede Konfliktpartei die Bedürfnisse des jeweils anderen gehört und verstanden hat.

Die Dozentin Annette Terwellen ist systemischer Coach und GFK-Trainerin.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

17.4.+18.4.26, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Fr+Sa 16:30-17:30 Uhr, 2*, 15 UStd.,
Annette Terwellen, 90.00 €, 261S145523

Achtsamkeit im Alltag – bewusster leben, gelassener sein

Immitten des Alltags innehalten, durchatmen und den Moment bewusst wahrnehmen – genau darum geht es in diesem Kurs. Achtsamkeit hilft, Stress abzubauen, die eigene Resilienz zu stärken und mit mehr Ruhe und Klarheit durch den Tag zu gehen. Sie üben mit alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen, kleinen Bewegungseinheiten und praktischen Impulsen, die sich leicht in Ihr Leben integrieren lassen. Sie sind eingeladen, sich selbst und Ihre Umgebung mit neuen Augen zu entdecken. Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur die Offenheit, sich selbst und dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Tun Sie sich etwas Gutes – ich freue mich auf Sie! Petra Leuchtenberg ist Natur- und Achtsamkeitstrainerin

27.2.+28.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:00-19:15 Uhr + Sa 10:00-12:15 Uhr,
2*, 6 UStd., Petra Leuchtenberg, 36.00 €,
261S145555

Einführung in die klassische Massage

Workshop am Samstag

Massage ist ein Weg der Berührung. Obwohl Massagegriffe auf der Körperoberfläche eingesetzt werden, geht die Wirkung über Haut und Muskulatur hinaus: Körper und Geist entspannen sich. Die Teilnehmer*innen erlernen das Wahrnehmen und Erasten von Körper- und Muskelspannungen und -verspannungen. Beim gegenseitigen Massieren des Rückens werden verschiedene Grifftechniken der klassischen Massage geübt. Kombinationen werden vermittelt und ermöglichen eine wohlthuende und entspannende Behandlung. Massageliegen vorhanden!

Das Seminar ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Interessierte mit Erfahrungen in der Kunst der Massage geeignet.

Bitte melden Sie sich zu zweit an!

28.2.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-15:00 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Micha Idelberger, 35.00 €, 261S149021

Humor als Brücke zu Menschen mit Demenz

Miteinander lachen zu können, tut allen Menschen gut, sowohl in körperlicher als auch in seelischer Hinsicht. Respektvoller und gelingender Humor fördert die Gesundheit, baut Stress ab und festigt die sozialen Beziehungen der Beteiligten. Doch nicht nur das: Speziell im Bereich der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz kann der gezielte Einsatz von Humor auf beiden Seiten nicht nur die Lebensfreude und Zufriedenheit steigern, sondern auch dazu beitragen, das Aggressions- und Konfliktpotenzial der Erkrankten zu verringern und somit das Auftreten herausfordernder Verhaltensweisen zu reduzieren. Allerdings verändert Demenz die Humorvorlieben der Erkrankten und nimmt ihnen die Fähigkeit, Scherze zuverlässig als solche zu erkennen. Dieser Vortrag widmet sich daher der Frage, welche Formen von Humor am ehesten geeignet sind, den Betroffenen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Referentin: Dr. phil. Svenja Sachweh, zur Kommunikation in der Altenpflege promovierte Sprachwissenschaftlerin, Dozentin für Pflegekommunikation Ein kostenloses Angebot der Busch-Stiftung (Seniorenhilfe) in Kooperation mit der Bergischen VHS.

15.4.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi, 18:00-20:00 Uhr, 1*, 3 UStd.,
Svenja Sachweh, 261S145008

Waldbaden als Immunbooster

Nehmen Sie die Natur mit allen Sinnen wahr, indem Sie langsam durch den Wald gehen, hin und wieder stehen bleiben und dabei achtsam und absichtslos in die wunderbare Atmosphäre des Waldes eintauchen. Die Entschleunigung und das Schlendern mit offenen Sinnen stehen im Mittelpunkt: eine Erholung für Körper, Geist und Seele. Der Aufenthalt im Wald senkt nachweisbar Stresshormone, sorgt für inneres Gleichgewicht und wirkt entspannend und regenerierend und stärkt zusätzlich das Immunsystem durch die Aufnahme von Terpenen aus der Waldluft. Die vor allem in den ätherischen Ölen der Nadelbäume enthaltenen Terpene werden sowohl über die At-

mung als auch über die Haut aufgenommen und lassen die Zahl der körpereigenen Killerzellen steigen. Killerzellen sind Zellen des Immunsystems, die veränderte, von Krankheitserregern befallene Körperzellen erkennen und zerstören und somit die körpereigene Abwehr positiv beeinflussen. Kleine Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen vervollständigen diesen etwas anderen Waldspaziergang. Wecken Sie in der Natur Ihre Lebensfreude, nach der Auszeit im Wald können Sie gestärkt in ihren Alltag zurückkehren und Ihre eigene Kraft spüren.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, eher warme Kleidung. Auch ein Getränk und ggf. eine Sitzunterlage sind nützlich. Da wir nur sehr langsam unterwegs sind, sind auch Menschen mit geringer Kondition herzlich willkommen. Der Weg ist das Ziel! Das Waldbaden findet, außer bei Sturm, Gewitter und Starkregen, bei jedem Wetter statt.

Dorota Rogala ist „Wald-Erlebnis-Führerin“, zertifiziert vom Bundesverband Waldbaden BVWA e. V., sowie ausgebildet und zertifiziert in Heilpflanzenkunde von der Heilpflanzenschule Birgit Straka.

Treffpunkt: Solinger Waldgebiet – genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

21.3.26, **Auswärts**, Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*,
4 UStd., Dorota Rogala, 24.00 €, 261S149200

Natur-Erlebnis-Führung

Entdecken Sie die Natur neu: erleben Sie die Natur als Ort der Erholung, Entspannung oder Inspiration und erfahren Sie dabei, was die Bäume, Sträucher und Wildkräuter an leckeren Köstlichkeiten und heilender Waldmedizin zu bieten haben. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, eher warme Kleidung. Auch ein Getränk und ggf. eine Sitzunterlage sind nützlich. Da wir nur sehr langsam unterwegs sind, sind auch Menschen mit geringer Kondition herzlich willkommen. Der Weg ist das Ziel! Das Waldbaden findet, außer bei Sturm, Gewitter und Starkregen, bei jedem Wetter statt.

Dorota Rogala ist „Wald-Erlebnis-Führerin“, zertifiziert vom Bundesverband Waldbaden BVWA e. V., sowie ausgebildet und zertifiziert in Heilpflanzenkunde von der Heilpflanzenschule Birgit Straka.

Treffpunkt: Solinger Waldgebiet – genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

9.5.26, **Auswärts**, Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*,
4 UStd., Dorota Rogala, 24.00 €, 261S149201

Bildungsurlaub: Innere Stärke trainieren – Resilienz im Alltag nutzen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Begabung und Kreativität mit Ihrer Fähigkeit, Krisen zu meistern, zu tun haben? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihre Talente und kreativen Ressourcen Ihre persönliche Widerstandskraft stärken. In der Bildungswoche lernen Sie, wie Sie durch die Beschäftigung mit Ihren Begabungen und kreativen Fähigkeiten Ihre eigenen Kräfte entwickeln. Das hilft Ihnen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld Stress und Herausforderungen besser zu bewältigen. Selbstvertrauen und Zuversicht sind dabei wichtige Begleiter, um respektvoll auf andere Menschen zuzugehen und Krisen auf Augenhöhe zu meistern.

„Die Dinge sind nie so wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“ – Jean Anouilh
Sie erhalten theoretische Einblicke, Gesprächsanlässe über Haltung, Werte, Ressourcen sowie Begabungen. Zudem bieten Atemimpulse, Journaling und Rollenspiele eine entspannte, kreative Beschäftigung mit dem Thema. Lernen Sie, sich emotional und auch verbal abzugrenzen und gleichzeitig in einer klaren, wertschätzenden Kommunikation Ihre Bedürfnisse und Sichtweisen darzustellen. Nach dieser Woche verfügen Sie über neue Erfahrungen und Strategien, um Ihre Resilienz zu stärken. Sie lernen, Ihre Ressourcen bewusst zu nutzen und Ihre innere Balance zu bewahren. Freuen Sie sich auf eine Woche voller Impulse, Austausch und persönlicher Entwicklung! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unsere Dozentin Annette Terwellen ist systemische Coach und GFK-Trainerin und begleitet Sie durch die Woche.

Bitte mitbringen: 2 Wolldecken und geeignete bequeme Kleidung mitbringen

22.4.-24.4.26, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Mi 9:00-15:00 Uhr, 3*, 24 UStd.,
Annette Terwellen, 144.00 €, 261S149500

Einsamkeit – ein ehrlicher Moment

„Ich habe gute Freunde. Aber dann am Wochenende, wenn ich zuhause allein bin, ist da so ein komisches Gefühl. Ist das Einsamkeit?“ Oder: „Jetzt weiß ich: Es ging mit gar nicht um Einsamkeit, sondern um meinen Sinn im Leben. Aber wo kann man darüber reden?“ In diesem Workshop soll dem Gedanken der eigenen Sinnsuche Raum gegeben werden. Damit aber auch: Wie bin ich gestrickt, wie gut kenne ich mich und meine Herzenswünsche? Zusätzlich! braucht es den Austausch mit anderen Menschen – gänzlich ohne ihn geht es kaum – und in der Tat fällt dieser dem einen leichter als dem anderen. Wo fühle ich mich im Außen wohl? Wo schließe ich mich an? Wo habe ich Hemmungen und tue mich schwer? Neben dem gemeinsamen Austausch gibt es viele Tipps und praktische Informationen.

Cornelia Schwarz ist geprüfte Psychologische Beraterin und Dipl. Tanzpädagogin und seit über 12 Jahren in der Erwachsenenbildung bzw. Lebensberatung tätig.

27.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Cornelia Schwarz, 32.00 €, 261W140028

Vom Hören und Sagen-Missverständnissen auf der Spur

Waren Sie auch schon einmal Zuhörer eines Gesprächs zwischen zwei anderen Personen und dachten: „Die reden ja völlig aneinander vorbei!“ Für Außenstehende ist es viel einfacher, einen Gesprächsinhalt einzuschätzen, als für die Gesprächsteilnehmer selbst. Wir glauben oft, dass unsere Aussage doch eindeutig ist und der andere diese verstanden hat – er wird doch schließlich fragen, wenn dem nicht so ist. Oder etwa nicht? Die Psychologie kennt viele Möglichkeiten der Kommunikation, z. B. das „4-Ohren-Prinzip“ nach Friedemann Schulz von Thun oder die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg. Denn nicht nur „WAS“ wir sagen spielt in unserem Reden eine Rolle, sondern auch das „WIE“, denn im „WIE“ sind meist noch ganz andere Botschaften versteckt. Gerade hier liegen viele Quellen für Missverständnisse, Vorwürfe und Verletzungen, die eigentlich keiner beabsichtigt hat – oder doch?

Cornelia Schwarz ist geprüfte Psychologische Beraterin, Dipl. Tanzpädagogin sowie ehrenamtlich in der ambulanten Hospizarbeit tätig.

12.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Cornelia Schwarz, 32.00 €, 261W140029

Meine Big Five – wie ticke ich eigentlich

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum Sie mit manchen Menschen gerne zusammen sind und andere eher meiden? „Das ist doch normal.“ werden Sie sagen und das stimmt ja auch. Dann aber kann es sein, dass sich Situationen zuspitzen: die Genauigkeit der Kolleg*innen nervt, wir sind gestresst von dem Trubel um uns herum oder andere belächeln uns, weil wir immer noch das alte Handy bevorzugen. Kleine Begegnungen von unterschiedlichen Vorlieben, in denen aber auch schnell Konfliktpotenzial steckt. Gut zu wissen, wie man selber und andere „ticken“: so können Sie sich viele Situationen schon im Vorfeld erklären und verstehen, gewinnen Zeit für Ihre eigene Verhaltensentscheidung. Die Gesichtspunkte, die bei den persönlichen BIG FIVE eine Rolle spielen, können ebenso auf Unternehmen übertragen werden und geben Auskunft darüber, inwieweit Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz mehr oder weniger wohlfühlen.

Cornelia Schwarz ist geprüfte Psychologische Beraterin und Dipl. Tanzpädagogin und seit über 10 Jahren in der Erwachsenenbildung bzw. Lebensberatung tätig.

13.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-21:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Cornelia Schwarz, 32.00 €, 261W140030

Die Feldenkrais-Methode kennenlernen

Über bewusst wahrgenommene Bewegung die Leichtigkeit des Seins erfahren

Das Leichte elegant, das Schwere leicht und das Unmögliche möglich machen – Bewusstheit durch Bewegung. Die Feldenkrais-Methode wurde von dem Physiker und Karate-Meister Dr. Mosche Feldenkrais entwickelt. Sie ist eine Lernmethode, deren Erfolge direkt an einem verbesserten körperlichen und geistigen Wohlbefinden wahrzunehmen sind. Sie führt zu geistiger und körperlicher Flexibilität

und wirkt positiv auf die Gesundheit. Sie erreicht klares Denken und verbessert die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Die Selbstsicherheit wird gesteigert und der Mensch gelangt zu mehr innerer Ruhe.

Eva Geueke ist seit 25 Jahren von der amerikanischen Feldenkrausgilde anerkannte Feldenkraus®-Pädagogin mit Praxis in Leichlingen und Maui, Hawaii. Sie lehrt im In- und Ausland die Feldenkraus-Methode, Tanz, Qigong, Capoeira und Wave Works.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

27.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 12:00-17:15 Uhr, 1*, 7 UStd., Eva Geueke,
56.00 €, 261W140501

Feldenkraus-Bildungsurlaub

Über bewusst wahrgenommene Bewegung neue Möglichkeiten entdecken.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die therapeutisch mit Körper und Geist arbeiten, sowie an Lehrer*innen und an Interessierte, die ihr Blickfeld erweitern und sich verändern möchten. Ziel ist die nachhaltige Verbesserung und Beseitigung von Rückenschmerzen, Verspannungen und „menschlichen Verletzungen“. Menschen in lehrenden (und heilenden) Berufen erhalten hier Gedankenanstöße zu einer effektiveren Didaktik und direkt anwendbare Hinweise zur Umsetzung. Eva Geueke unterrichtet seit 25 Jahren die Feldenkraus-Methode und bringt in den Unterricht ihre reiche Erfahrung mit Menschen ein. Sie webt verwandte und ergänzende Methoden zu einem Ganzen und rundet dadurch den Unterricht ab. Das Feldenkraus-Material wird dadurch vertieft und bereichert.

Es ist jeweils eine Stunde Pause pro Tag im Zeitplan. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

13.7.-17.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:00-15:45 Uhr, 5*, 45 UStd., Eva Geueke,
250.00 €, 261W140511

Endlich entspannt – mein Weg zu innerer Ruhe.

Als wäre der Alltags-Stress nicht genug. Die Pandemie hat uns allen gezeigt: Noch mehr Verantwortung für uns und unsere Mitmenschen, oft sogar Ausgebremst-Werden, Hilflosigkeit, Verunsicherung, Verlust der Alltagsroutinen, Zukunftsangst, all diese Sorgen lassen uns die Grenzen unserer Belastbarkeit spüren. Wie können wir unsere innere Kraft wiederfinden? Diese Frage steht im Mittelpunkt unseres heutigen Zusammenseins. Auf allen Ebenen: Körper – Geist – Seele haben wir Möglichkeiten, aus denen wir schöpfen können. Oft sind sie nur versteckt. Holen wir sie hervor! Wir lernen in einer entspannten Atmosphäre verschiedene Entspannungsmethoden kennen, wir machen Bewegungsübungen aus Yoga und Qi Gong, wir unternehmen Fantasiereisen und probieren unterschiedliche Massagen aus. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie eine leichte Decke, warme Socken, einen kleinen Imbiss und etwas zu trinken mit und, falls vorhanden, einen Igelball und einen Tennisball.

Cornelia Loker ist Diplom-Pädagogin, Entspannungspädagogin und Sport-Übungsleiterin.

22.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd., Cornelia Loker,
56.00 €, 261W140517

20.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd., Cornelia Loker,
56.00 €, 261W140518

Stressmanagement und Entspannung

Workshop am Samstag

In diesem Workshop üben Sie mit Elementen aus dem Improvisationstheater und Entspannungsmethoden mit Stress bzw. Alltagsproblemen umzugehen und kreative Lösungen zu finden. Indem Sie bestimmte Situationen gemeinsam durchgehen, lernen Sie auch im realen Leben ähnliche Situationen mit dem nötigen Abstand zu betrachten, um selbst Lösungen finden zu können. Der Workshop gibt Gelegenheiten das Autogene Training, PMR sowie verschiedene asiatische Entspannungsmethoden aus Yoga und Qi Gong kennenzulernen.

Matthias Scheffel ist zertifizierter Stressmanagement, Entspannungstrainer und Resilienztrainer. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

16.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:30-13:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Matthias Scheffel, 32.00 €, 261W140563

Mentale Fitness für den Alltag – clever denken, besser erinnern

Dieser Workshop bringt das Gehirn auf Trab und demonstriert die Vielschichtigkeit des Gedächtnistrainings. Gehirnttraining gehört in den Alltag und ist einfach, zwanglos und unbeschwert umsetzbar. Es bedarf keines speziellen Wissens. Mit Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Wahrnehmung und vieles mehr sowie spielerischen Challenges in die Welt des Gehirns abtauchen, Tools kennenlernen, die Spaß machen und das Gehirn zum Strahlen bringen. Ein bunter Blumenstrauß aus schriftlich, mündlich, spielerisch und koordinativen Übungen wird gebunden, der Freude am Ausprobieren bringt und für den Alltag inspiriert.

24.1.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*,
4 UStd., Monika Volkmann-Lüttgen, 32.00 €,
261W140930

Reset für Herz und Sinne – Selbstfürsorge

In vier Einheiten schaffen wir Raum für Selbstfürsorge, sanfte Körperwahrnehmung und kreative Impulse. Mit kleinen Ritualen, Bewegung und gestalterischem Ausdruck stärken wir die Verbindung zu uns selbst und finden neue Kraftquellen für den Alltag. Für alle, die innehalten, auftanken und Selbstfürsorge neu entdecken möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, dir selbst liebevoll zu begegnen.

10.6.-1.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:00-19:00 Uhr, 4*, 8 UStd.,
Maria-Sophie Morfeld, 36.00 €, 261W141030



”

”Ich finde es besonders gut, dass die VHS so ein umfassendes Angebot hat, offen für Vielfalt ist und auch eine gewisse Ernsthaftigkeit, Menschen zu unterstützen. Besonders toll finde ich den Gesundheitsbereich und dass die Kosten niedrig sind, so kann jeder der teilnimmt etwas Gutes für sich tun.“

MARIA SOPHIE MORFELD

Kursleitung Gesundheit

Heilsame Farben aus der Natur – Pflanzenfarben selbst herstellen

In diesem Kurs verbinden wir kreatives Gestalten mit ganzheitlicher Gesundheitsförderung. Die achtsame Herstellung und Anwendung von Pflanzenfarben bietet nicht nur eine sinnliche Erfahrung, sondern auch eine wohltuende Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

Ein Kurs für alle, die ihre Kreativität aktivieren und gleichzeitig Körper und Seele etwas Gutes tun möchten. Keine Vorkenntnisse nötig.

16.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 11:00-16:00 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Maria-Sophie Morfeld, 48.00 €, 261W141031

Blick nach vorn: Zuversicht gewinnen und Negativität überwinden

Herausfordernde Zeiten – das war gestern, das ist heute und das wird auch morgen sein. Wie aber kann man den unterschiedlichen Herausforderungen im privaten und beruflichen Alltag begegnen, wie schafft man es zuversichtlich zu bleiben? Oder auch: Wie kann man den verlorenen positiven Blick auf die Dinge zurückgewinnen und langfristig bewahren? Diese zentrale Frage steht im Mittelpunkt unserer Veranstaltung. Sie werden Möglichkeiten diskutieren und anwenden, wie Sie sich vor „Stimmungskillern“ schützen können. Sie werden verschiedene Ansätze kennen lernen, wie Sie negative Einflüsse abschirmen, wie Sie die auf Ihre Emotionen gerichteten Botschaften versachlichen können. Sie werden Denkanstöße diskutieren, wie Sie mehr Sicherheit gewinnen oder Unsicherheit besser aushalten können. Es erwartet Sie ein Upgrade für Ihren persönlichen Lebens-Werkzeugkoffer mit wichtigen Fragen und Übungen für Einzelne und Gruppen, die im privaten und beruflichen Alltag angewendet werden können.

13.6.-27.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 09:30-14:00 Uhr, 3*, 15 UStd.,
Michael Neutert, 132.00 €, 261W191362

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz – was Unternehmen wissen sollten

Seit 2013 ist die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (GB Psyche) gesetzlich vorgeschrieben – dennoch ist sie in vielen Betrieben noch wenig bekannt oder bisher nicht umgesetzt. Dabei ist sie ein wichtiges Instrument, um die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern, Belastungen frühzeitig zu erkennen und die Arbeitszufriedenheit zu steigern. In diesem Informationskurs erfahren Sie, was hinter der gesetzlichen Pflicht zur GB Psyche steckt, wie der Ablauf in der Praxis aussieht und welche Vorteile sie für Betriebe und Beschäftigte hat. Neben einer verständlichen Einführung mit anschaulicher Präsentation wird der Prozess einer Gefährdungsbeurteilung gemeinsam in einfacher Form durchgespielt. So können Sie direkt erleben, was die GB Psyche bedeutet und wie sie im eigenen Arbeitsumfeld umgesetzt werden kann.

17.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Florian Kriegisch, 0.00 €, 261W141131

14.4.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Florian Kriegisch, 0.00 €, 261W141131

12.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Florian Kriegisch, 0.00 €, 261W141131

9.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Florian Kriegisch, 0.00 €, 261W141131

7.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 1*, 2 UStd.,
Florian Kriegisch, 0.00 €, 261W141131

Kochen & Ernährung

Bitte beachten Sie:

Die Lebensmittelkosten werden von den Teilnehmer*innen zuzüglich getragen und am Kurs-tag von der/dem Kursleiter*in eingesammelt. Eine kurzfristige Abmeldung vom Kurs muss mindestens 2 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage in Rechnung gestellt.

Bitte mitbringen:

- eine Schürze
- Speisebehälter für eventuelle Reste
- Bei Bedarf eine Flasche Mineralwasser (Im Kurs stehen Karaffen mit Leitungswasser zur Verfügung)

Grundkochkurs

Grundkochkurs

*für Anfänger*innen von 18 bis 99 Jahren*

Über mehrere Wochen lernen Sie Schritt für Schritt Schneidetechniken und Garmethoden beim Kochen von abwechslungsreichen Gerichten. Ob fleischhaltige oder vegetarische Speisen, Hausmannskost oder leckere Soßen: Hier erfahren Sie die Grundlagen und was Ihnen sonst noch

wichtig ist. Mit Ihren individuellen Kochwünschen gestalten Sie den Kurs mit. Während des Kurses kochen Sie in kleinen Kochteams und bereiten pro Abend einzelne Gerichte zu, so dass mit den Speisen der anderen Teilnehmer*innen ein Menü aus Vorspeise, verschiedenen Hauptgerichten und einem Dessert entsteht, das Sie anschließend in geselliger Runde genießen.

Lebensmittellage: 8.00-12.00 EUR pro Person und Termin

21.1.-11.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 17:45-21:30 Uhr, 8*, 40 UStd., Karen Schulz,
100.00 €, 261S140001

9.6.-7.7.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 5*, 25 UStd.,
Alina Braubach, 63.00 €, 261S140002

Aufbaukurs Kochen

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse beim Kochen erweitern und Ihre Kochkünste verfeinern? Und haben Vorkenntnisse im Kochen oder an unserem Grundkochkurs teilgenommen? Hier lernen Sie in mehreren Wochen darauf aufbauende Basics sowie das Zubereiten schneller, abwechslungsreicher und gesunder Gerichte.

Lebensmittellage: 8.00-12.00 EUR pro Person und Termin

5.2.-12.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 6*, 30 UStd., Karen Schulz,
75.00 €, 261S140003

Kochkreis

Kochkreis: Mittagessen in geselliger Runde

In unserem monatlichen Kochkreis bereiten Sie gemeinsam ein abwechslungsreiches Drei-Gänge-Menü zu und haben nebenbei Zeit zum Gespräch und Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen. Anschließend essen Sie in geselliger Runde gemeinsam zu Mittag. Geben Sie Ihrer Alltagsküche neuen Schwung, lernen Sie neue Leute und Speisen kennen und genießen Sie ein Mittagessen in netter Gesellschaft. Kochkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, da die Speisen

gemeinsam zubereitet werden. Die Anmeldung erfolgt für einzelne Termine.

Lebensmittellage: 8.00-12.00 EUR pro Person

9.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Henrike Boek,
16.00 €, 261S140100

16.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 16.00 €,
261S140101

13.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 16.00 €,
261S140102

11.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Boris Sadžakov, 16.00 €, 261S140103

22.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 16.00 €,
261S140104

Kochkreis: geselliges Abendessen

In unserem monatlichen Kochkreis bereiten Sie gemeinsam ein abwechslungsreiches Drei-Gänge-Menü zu und haben nebenbei Zeit zum Gespräch und Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen. Anschließend essen Sie in geselliger Runde gemeinsam zu Abend. Geben Sie Ihrer Alltagsküche neuen Schwung, lernen Sie neue Leute und Speisen kennen und genießen Sie ein Abendessen in netter Gesellschaft. Kochkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, da die Speisen gemeinsam zubereitet werden. Die Anmeldung erfolgt für einzelne Termine.

Lebensmittellage: 8.00-12.00 EUR pro Person

27.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:00-20:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 16.00 €, 261S140110

24.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:00-20:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 16.00 €, 261S140111

29.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:00-20:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 16.00 €, 261S140112

Kinder & Teenies

Brainfood – gesunde Brotdose

In besonderen Leistungssituationen in Schule, Studium oder Beruf müssen wir äußerst aufmerksam sein. Für ein dauerhaft hohes Konzentrationsniveau muss unser Gehirn in dieser Zeit besonders viel arbeiten. Mit unserem Ernährungsverhalten können wir unsere geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen. Lebensmittel, die sich besonders positiv auf die Gehirnfunktion auswirken, werden als Brainfood – Gehirnnahrung – bezeichnet. Gesunde Fette, hochwertige Kohlenhydrate und reichlich Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sorgen dafür, dass unser Gehirn fit bleibt und optimal funktioniert. Die bestmögliche Ernährung für das Gehirn ist daher bunt und abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Vollkorngetreide, Nüssen, Samen sowie hin und wieder etwas Fleisch oder Fisch. Es werden mit sorgfältig ausgewählten Zutaten leckere und gesunde Gerichte gekocht, z. B. ein Gemüsesalat mit Avocado, köstliche Brotaufstriche und sogar Schokomuffins mit Beeren als kleine Leckerei. Alles lässt sich gut vorbereiten und ist zur Mitnahme in Lunchbox, Gläsern oder Brotdose bestens geeignet.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

23.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140461

Osterfreude aus der Backstube

Mütter/Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Wir falten ein Osterkörbchen aus grüner Pappe und füllen es mit selbst gebackenen Osterleckereien. Dazu stechen wir aus Mürbeteig Ostermotive aus, die mit buntem Zuckerguss und Perlen, Nüssen, Mandeln, Rosinen und anderen Sachen verziert werden. Ein schöner Hase aus Quarkteig darf natürlich auch nicht fehlen! Neben der praktischen Arbeit gibt es zu Fragen wie „Warum werden Ostereier bunt bemalt?“ oder „Was hat es mit

dem Osterlamm auf sich?“, die eine oder andere Ostergeschichte.

Lebensmittelumlage: 2.00-3.00 EUR pro gefülltem Osterkörbchen und Person

21.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 15.00 €, 261S344812

Österliche Cupcakes

für Jugendliche von 10 - 16 Jahren

Ihr möchtet leckeres Gebäck zu Ostern kredenzen? Oder selbst naschen? Dann sind Oster-Cupcakes die richtige Wahl. Mit einem köstlichen Topping und süßer Deko verzaubert Ihr Eure Familie und Freunde in Windeseile. Ob mit Schokolade oder ohne – hier findet Ihr tolle Rezept-Ideen. So klein und doch so unfassbar lecker!

Lebensmittelumlage: 5.00-7.00 EUR pro Person

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil. Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

21.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 20.00 €, (für Schüler*innen
erm: 10.00 €), 261S344813

Nudeln wachsen nicht in Tüten! Der Pasta-Kurs und mehr...

7- bis 10-jährige Kinder ohne Mütter/Väter

Verschiedene Nudeln, gefüllt oder mit Soßen, Pizzataschen und süßes Gebäck – das ist lecker! Wir machen alles von Grund auf selbst und lernen dabei, aus welchen Zutaten Nudeln, Soßen und verschiedene Teige für Süßes und Herzhaftes selbst hergestellt werden und wie das geht. Dabei ist Teamwork gefragt, z. B. an der Nudelmaschine. Mit viel Kreativität und hingebungsvoller Arbeit werden alle Sinne angesprochen. Ob die Ergebnisse dick oder dünn, rund oder eckig werden – sie schmecken auf jeden Fall und sind auch noch gesund! Zum Schluss essen wir gemeinsam

und räumen auch gemeinsam auf. Es wird einiges zum Mitnehmen übrig bleiben, daher bitte Dosen mitbringen!

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil. Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

30.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen
erm: 10.00 €), 261S344814

Kulinarische Reise durch Europa

8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche

Ob belgische Pommes, Wiener Schnitzel, Reibekuchen und Apfelmus aus dem Rheinland, österreichischen Kaiserschmarrn, französische Mousse au Chocolat oder gar nicht so weit weg: die bergischen Puffertsplätzchen – Europa hat kulinarisch so viel tolles Essen zu bieten! Freut Euch auf verschiedene, landestypische Gerichte von nah und fern. Das wird lecker...

Lebensmittelumlage: 8.00-10.00 EUR pro Person

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil. Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

30.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen
erm: 10.00 €), 261S344815

Fast Food mal langsam

10- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche

Pizza, Burger, Pommes, Döner oder Currywurst... Fast Food gibt es wie Sand am Meer. Es ist schnell gekauft und schnell gegessen. Satt macht es leider kaum. Das geht auch anders. In diesem Kurs wird Fast Food mal gaaaaanz langsam. Und ganz nach Deinem Geschmack...

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person

Die Umlage ist am Kurstag in bar an die Kursleitung zu entrichten.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil. Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

13.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen
erm: 10.00 €), 261S344816

Pizza-Party

8- bis 15-jährige Kinder/Jugendliche

Wir backen gemeinsam Pizza! Freut euch auf viele verschiedene, kleine und große Pizzen mit den unterschiedlichsten Toppings. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei...

Lebensmittelumlage: 4.00-5.00 EUR pro Person

Die Umlage ist am Kurstag in bar an die Kursleitung zu entrichten.

Hinweis: Bitte einen Elternteil bei der Anmeldung angeben – die Kinder/Jugendlichen nehmen jedoch alleine am Kurs teil. Bei allen Kursen der „jungen VHS“ wird automatisch eine Schülerermäßigung von 50% für Kinder/Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren gewährt und bei der Einbuchung in unser System umgesetzt. Sie sehen diese Ermäßigung erst in der Anmeldebestätigung, die Sie von uns nach Ihrer Anmeldung erhalten.

13.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 13:30-16:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Alina Braubach, 20.00 €, (für Schüler*innen
erm: 10.00 €), 261S344817

Vegetarisch & Vegan

Vegan indisch

Die indische Küche bietet eine Vielfalt an veganen Gerichten, die durch die aromatischen Gewürze zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Lassen Sie sich von der indischen Küche inspirieren und kochen Sie leckere vegane Gerichte mit allen Aromen, die Sie an der indischen Küche so schätzen und die ebenso gesund sind.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

15.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
20.00 €, 261S140320

Haltbar machen – Fermentieren und Einkochen

Schon unsere Vorfahren haben uns gezeigt, wie einfach Lebensmittel haltbar gemacht werden können. An diesem Kurstag werden wir Sauerkraut, Kimchi und andere Fermente ausprobieren sowie Obst und Gemüse auf verschiedene Arten und Weisen einmachen.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

Bitte bringen Sie leere, gespülte Gläser in verschiedenen Größen mit zum Kurs.

9.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd., Karen Schulz,
28.00 €, 261S140322

Vegan indisch

Die indische Küche bietet eine Vielfalt an veganen Gerichten, die durch die aromatischen Gewürze zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Lassen Sie sich von der indischen Küche inspirieren und kochen Sie leckere vegane Gerichte mit allen Aromen, die Sie an der indischen Küche so schätzen und die ebenso gesund sind.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

11.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
20.00 €, 261S140323

Kochkurs für ein fittes Immunsystem

Eine gesunde Ernährung alleine schützt nicht vor Infektionen. Allerdings können bestimmte Lebensmittel das Immunsystem stärken und dem Körper helfen, besser mit Bakterien und Viren umzugehen. Dazu gehören Lebensmitteln wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse und Samen. Probiotische Lebensmittel wie Naturjoghurt, Sauerkraut oder milchsaurer Gemüsesäfte unterstützen ebenfalls die Darmflora und damit auch das Immunsystem. Wie viel Gemüse und Obst Sie pro Tag verzehren und was Sie beim Kochen beachten sollten, erfahren Sie in Theorie und Praxis.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

22.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140330

Gesunde Küche – für und in den Wechseljahren

Bei vielen Erkrankungen, ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes, sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen, mehr als früher, die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. In diesem Kurs befassen Sie sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist, und ihrer Auswirkung auf die Darmgesundheit und damit auch auf das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

14.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140331

Entzündungshemmend kochen und genießen

Bei vielen Erkrankungen, ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes, sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen, mehr als früher, die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. In diesem Kurs befassen Sie sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist, und ihrer Auswirkung auf die Darmgesundheit und damit auch auf das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

24.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140332

Linsen – die Alleskönner

Linsen sind nicht nur köstlich, sondern auch äußerst gesund. Mit ihrem hohen Eiweißgehalt unterstützen sie eine ausgewogene pflanzliche Ernährung. Außerdem liefern sie wertvolle Ballaststoffe. Ihre Farbenvielfalt reicht von Rot über Schwarz und Braun bis Grün. Sie bereiten viele schmackhafte Varianten zu, fernab des klassischen Linseneintopfs. Nach einem kurzen gesundheitlichen Input geht es anschließend in die Küche, zum gemeinsamen Kochen.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

17.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140332

Veggie in den Feierabend

Wer kennt es nicht: Nach einem langen Tag noch schnell etwas auf den Tisch bringen und am liebsten sollte es lecker und gesund sein. In diesem Kurs dreht sich alles um rasch zubereitete Köstlichkeiten der kalten und warmen Küche sowie um Meal Prep. Denn schon eine gute Vorbereitung schenkt nach einem langen Tag mehr Zeit zum

Genießen. Von knackigen Salaten über Brot und Brötchen mit leckeren Aufstrichen bis hin zu Suppe oder Aufläufen mit Obst und Gemüse der Saison.
Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

28.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140334

Basische Küche – gute Laune Küche

Damit wir uns rundum fit, gesund und ausgeglichen fühlen, muss unser Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen sein – also die basischen und sauren Stoffe in unserem Körper in einem bestimmten Verhältnis stehen. Durch unseren modernen Lebensstil mit zu viel tierischem Eiweiß, Fertigprodukten, Alkohol und Zucker bildet sich allerdings schnell ein Überschuss an Säuren – unser Körper übersäuert, wir fühlen uns müde, sind reizbar und werden leichter krank. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu viele säurebildende Lebensmittel essen und Sie etwas ändern möchten, dann ist unser Kurs „Basisch kochen“ der perfekte Einstieg in eine gesündere, ausgewogene Ernährung.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

12.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140335

Fermentieren, Einkochen oder Einlegen in Essig – Obst und Gemüse haltbar machen

Einkochen, Trocknen, Einfrieren, Fermentieren und das Einlegen der Ernte in Essig und Öl konserviert Lebensmittel. Dabei ist es stets das Ziel, die Nährstoffe und den Geschmack zu erhalten. In einem kurzen theoretischen Teil erfahren Sie etwas über den Mehrwert dieser Methoden und die positiven Auswirkungen auf die Darmflora und somit auf das Immunsystem. Ebenso wird über die Hygiene beim Verarbeiten von Obst und Gemüse gesprochen, wie auch über die nötigen Materialien. Im praktischen Teil werden Obst und Gemüse haltbar gemacht und leckere, gesunde Brote gebacken, die dann anschließend mit Kostproben bereits fermentierter Lebensmittel verzehrt werden. Bitte bringen Sie kleine Schraubgläser und Einmachgläser mit.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

2.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140336

Kräuterwanderung mit Kochkurs

Der Frühling bringt die Fülle der Natur zum Vorschein. Davon überzeugen wir uns auf einem Waldspaziergang bei Höhrath nahe der Sengbachtalsperre. Vor Ort erläutert Frank Langer einheimische Kräuter u.a. hinsichtlich Inhaltsstoffen, Speisewert und Heilwirkung. Auch die Abgrenzung zu giftigen Kräutern wird thematisiert. Anschließend werden – vorher vom Dozenten gesammelte – Wildkräuter in der Küche am Birkenweiher mit Karen Schulz auf einfache Art und Weise zubereitet und verspeist. Nach dem Kurs werden Sie sicherlich das ein oder andere Kraut vor Ihrer Haustüre oder in Ihrem Garten wiedererkennen und mit ganz anderen Augen betrachten.

Kursleitende: Frank Langer und Karen Schulz

Lebensmittelumlage: 10.00-14.00 EUR pro Person

Trreffpunkt:

10:00 Uhr Höhrath 150, 42659 Solingen

13:00 Uhr VHS Küche, Birkenweiher 66, 42651 Solingen

18.4.26, **Auswärts**, Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*,
8 UStd., Frank Langer/Karen Schulz, 32.00 €,
261S140430

25.4.26, **Auswärts**, Sa 11:00-17:00 Uhr, 1*,
8 UStd., Frank Langer/Karen Schulz, 32.00 €,
261S140431

Sauerteig Brote – für Einsteiger*innen

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Sauerteigs und erleben Sie den natürlichen Genuss von gut verträglichem Brot. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Sauerteigs vermittelt – von der richtigen Pflege und Fütterung bis zur Herstellung köstlicher Sauerteigbrote. Erfahren Sie die Vorteile von Sauerteig im Vergleich zu Hefeteig und entdecken Sie die gesundheitlichen Aspekte des Sauerteigbrots. Gemeinsam mit dem Kursleiter erkunden Sie die Vielfalt des Backens mit Sauerteig und werden sich mit praktischen Tipps ausstatten, um mögliche Herausforderungen souverän zu meistern. Der Kursleiter steht Ihnen zur Seite, um die Kunst des Sauerteigbrot-Backens

müheles zu meistern und jegliche Bedenken zu überwinden. Lassen Sie sich von der Freude und Leichtigkeit des Sauerteigbrot-Backens inspirieren. Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie sich von der Magie des Sauerteigs verzaubern!

Hinweis für den Backkurs:

Die Gehzeiten unserer Teige variieren je nach Jahreszeit, Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Da wir mit frischen Naturprodukten arbeiten, passen sich unsere Prozesse den natürlichen Gegebenheiten an. Diese Flexibilität ist ein Zeichen für Qualität und sorgt für Backwaren mit authentischem Geschmack und Charakter. Daher kann die Kursdauer leicht abweichen.

Lebensmittelumlage: 5.00 EUR pro Person

4.7.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd.,
Marc Schreiweis, 30.00 €, 261S140441

Entzündungshemmend kochen – mit den richtigen Gewürzen und Lebensmitteln

Entzündungsprozesse sind nicht nur bei vielen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Diabetes oder Gefäßerkrankungen relevant, es können auch Gehirnfunktionen mit antientzündlichen Lebensmitteln unterstützt und z. B. das Risiko, an Demenz zu erkranken, gesenkt werden. Bestimmte Lebensmittel feuern Entzündungen an: Zu viele leere Kohlenhydrate und zu hoher Fleischkonsum – mit besonders vielen entzündungsfördernden Fettsäuren. Wir benötigen mehr entzündungshemmende Lebensmittel, dies sind in erster Linie Pflanzenstoffe. Hier kann die richtige Ernährung dazu beitragen, Entzündungsprozesse einzudämmen. Täglich die richtige Portion Gemüse und Obst sichern uns eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen wie auch zahlreichen anderen wertvollen Mikronährstoffen. Tausende von sekundären Pflanzenstoffen wirken insgesamt entzündungshemmend und schützen den Körper. Gewürze wie Kurkuma, Chili oder Ingwer stärken uns zusätzlich und können helfen, Entzündungen zu lindern. Auch die Omega-3-Fettsäuren braucht unser Körper für viele Prozesse, denn diese unterstützen die antientzündlichen Effekte. Wir kreieren köstliche und ausgewogene Gerichte für eine antientzündliche Ernährung. Die Gerichte

sind köstlich und ausgewogen und zugleich auch für Nicht-Profis einfach nachzukochen.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

20.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:00-20:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140460

Gesunde indische Küche

Die indische Küche ist lecker, ausgewogen und gesund. Besonders die Vielfalt der köstlichen vegetarischen Gerichte ist faszinierend, bunt und vielfältig. Der Bedarf an gutem Eiweiß wird gerne durch verschiedene Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen in aller Vielfalt gedeckt. Aber auch Reis und Getreide in der Vollwertvariante gehören oft dazu, ergänzt durch eine große Auswahl an schmackhaftem Gemüse, Obst und auch Milchprodukten. Salz wird sparsam verwendet, stattdessen kommen die aromatischen Gewürze zum Einsatz, die oft auch eine heilsame Wirkung haben und die indische Küche so besonders machen. Es werden bereits bekannte und auch neu kreierte Gerichte gekocht, abgerundet mit schmackhaftem Gemüse und der indischen Gewürzvielfalt.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

9.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140462

Vegetarische Frühlingsküche – Genuss mit frischem Gemüse und Kräutern

Frühlingsrezepte machen Lust auf Sonne, frische Luft und warme Temperaturen. Dabei stehen Gemüse und frische Kräuter im Fokus. Sie versorgen uns reichlich mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Nährstoffen und helfen uns, fit und gesund zu bleiben. So können Sie eine Menge für eine gesundheitsfördernde Ernährung tun. Entdecken Sie neue Frühlingsrezepte mit marktfrischem regionalen Gemüse und neue Rezeptideen wie eine Vollwert-Kräuterquiche oder weitere feine frische Frühlings- und Kräuterrezepte in verschiedenen Varianten. Mit Kräutern lassen sich auch phantasievolle Desserts wie z. B. eine Vanille-Thymiancreme herstellen. Die Rezep-

te zum Frühling versorgen unseren Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Frühlingsgerichte sind ohne Fleisch.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

13.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140465

Frische bunte Frühlingsсалate und feine Brotaufstriche

Frühling und Sommer bieten eine Menge saisonale Salatorten. Stellen Sie vollwertige und abwechslungsreiche Salatmahlzeiten in verschiedenen Varianten zusammen und essen Sie sich rundum mit dem gesunden Grün satt. Die regionale und saisonale Vielfalt nutzen wir und kombinieren nach Lust und Laune. Ob als Bowl, als Salat „To Go“ oder traditionell in der Salatschüssel: Den Salatblättern werden noch Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Saaten und Fleisch oder Fisch, Gemüse oder Obst hinzugefügt, und sie dann machen wunderbar satt. Zu den Salaten passen vegetarische gesunde Brotaufstriche, die in kurzer Zeit herzustellen und gut haltbar sind. Hier können Sie nach Lust und Laune kombinieren und die pflanzlichen Alternativen zu Wurst und Käse entdecken. Sie probieren die mediterrane oder die orientalische Variante mit der richtigen Würze – ob chilischarf, nussig-pikant oder süß und crunchy. Frische Kräuter, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide u.v.m. sorgen für eine gute Basis. Es ist auf jeden Fall für reichlich Abwechslung und für Vitalstoffe, Vitamine und Ballaststoffe gesorgt. Alle Gerichte sind zum Mitnehmen ins Büro, für die nächste Party, den Brunch oder das sommerliche Picknick bestens geeignet.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

18.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140466

Göttlich griechisch – vegetarische Gerichte aus Kreta

Bereiten Sie mit viel Gemüse, Kräutern und Hülsenfrüchten verschiedene vegetarische Gerichte mit kretischer Note zu. Das bringt den vergangenen Sommerurlaub zurück auf den heimischen Esstisch.
Lebensmittelumlage: 15.00-17.00 EUR pro Person

13.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*,
5 UStd., Gabriele Schmitz-Koukounarakis/
Theodoros Koukounarakis, 24.00 €,
261S140510

Vegetarisch türkisch

Ein Abend voller Aromen, bunter Farben und vielseitiger Texturen – ganz ohne Fleisch, aber mit dem vollen Geschmack der Türkei. Sie kochen Mercimek Köfte, köstliche Linsenbällchen, die dank ihrer Würze und frischen Kräutern sofort Lust auf mehr machen, Meze-Varianten als spannende Vorspeisenvielfalt von cremigen Dips über würzige Pasten bis hin zu frischem Gemüse. Sowie Börek als zarte, knusprige Teigrolle mit cremiger oder würziger Füllung, Yogurt Çorba, eine cremige Joghurt-Suppe, die angenehm würzig und zugleich mild im Geschmack ist. Und außerdem noch Fistikli Pare, ein nussiges, buttriges Gebäck mit Pistazien, das den süß-salzigen Abschluss bildet.
Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

29.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261S140560

5 Gang – veggie fine dining

Das erwartet Sie: feine, moderne, vegetarische Küche – ein kleiner Einblick in die Molekularküche, schöne Aromen, spannende Kombinationen und außergewöhnliche Gewürze. Sie zaubern ein 5-Gänge Menü und richten jeweils einen Teller beispielhaft an und genießen gemeinsam jeden Gang.

Lebensmittelumlage: 18.00-20.00 EUR pro Person

25.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Andrea Herzog-Kienast, 20.00 €, 261S140701

Familienküche – schnelle, gesunde Gerichte für den Alltag

mit Kindern ab 8 Jahren

Kinder haben oft Berührungsängste mit Gemüse oder anderem Grünzeug, es ist ihnen einfach zu gesund. Doch das muss nicht so bleiben. Es gibt einfache Gerichte voller Pflanzenpower, die auch Kindern gut schmecken und einfach nach zu kochen sind. Verstecken Sie Gemüse in Saucen oder Burgern. Auch süßes Gebäck kann mit Gemüse aufgepeppt werden, z. B. mit Süßkartoffeln, schwarzen oder roten Bohnen oder Möhren. So können Sie viele gesunde Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe verstecken – die Gemüsemuffel schmecken sie bestimmt nicht heraus. Es werden familienfreundliche Rezepte aus dem Kochbuch „QUERBEET & KUNTERBUNT“- der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gekocht. Mit diesen Rezepten liegen Familien immer richtig, wenn sie zu Hause abwechslungsreich kochen und genießen wollen. Sie ernähren sich damit clever nach den DGE-Empfehlungen. Die Gerichte sind lecker und schmecken allen gut. Die Rezeptauswahl fällt kinderleicht: Die Gerichte sind köstlich und ausgewogen und zugleich schnell und einfach nach zu kochen. Übersichtlich nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter sortiert, gelingt es allen schmackhaft saisonal, regional und damit nachhaltig zu kochen. Es gibt Tipps und Informationen zu mehr Nachhaltigkeit beim Einkaufen, Kochen und Essen zubereiten.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro 1 Erwachsenen + 1 Kind

27.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 19.00 €,
261S344811

Saisonal

Kochkurs für ein fittes Immunsystem

Eine gesunde Ernährung alleine schützt nicht vor Infektionen. Allerdings können bestimmte Lebensmittel das Immunsystem stärken und dem Körper helfen, besser mit Bakterien und Viren umzugehen. Dazu gehören Lebensmitteln wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse und Samen.

Probiotische Lebensmittel wie Naturjoghurt, Sauerkraut oder milchsäure Gemüsesäfte unterstützen ebenfalls die Darmflora und damit auch das Immunsystem. Wie viel Gemüse und Obst Sie pro Tag verzehren und was Sie beim Kochen beachten sollten, erfahren Sie in Theorie und Praxis.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

22.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140330

Gesunde Küche – für und in den Wechseljahren

Bei vielen Erkrankungen, ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes, sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen, mehr als früher, die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. In diesem Kurs befassen Sie sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist, und ihrer Auswirkung auf die Darmgesundheit und damit auch auf das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

14.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140331

Entzündungshemmend kochen und genießen

Bei vielen Erkrankungen, ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes, sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen, mehr als früher, die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. In diesem Kurs befassen Sie sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist, und ihrer Auswirkung auf die Darmgesundheit und damit auch auf das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die

Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

24.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140332

Linsen – die Alleskönner

Linsen sind nicht nur köstlich, sondern auch äußerst gesund. Mit ihrem hohen Eiweißgehalt unterstützen sie eine ausgewogene pflanzliche Ernährung. Außerdem liefern sie wertvolle Ballaststoffe. Ihre Farbenvielfalt reicht von Rot über Schwarz und Braun bis Grün. Sie bereiten viele schmackhafte Varianten zu, fernab des klassischen Linseneintopfs. Nach einem kurzen gesundheitlichen Input geht es anschließend in die Küche, zum gemeinsamen Kochen.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

17.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140333

Veggie in den Feierabend

Wer kennt es nicht: Nach einem langen Tag noch schnell etwas auf den Tisch bringen und am liebsten sollte es lecker und gesund sein. In diesem Kurs dreht sich alles um rasch zubereitete Köstlichkeiten der kalten und warmen Küche sowie um Meal Prep. Denn schon eine gute Vorbereitung schenkt nach einem langen Tag mehr Zeit zum Genießen. Von knackigen Salaten über Brot und Brötchen mit leckeren Aufstrichen bis hin zu Suppe oder Aufläufen mit Obst und Gemüse der Saison.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

28.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140334

Basische Küche – gute Laune Küche

Damit wir uns rundum fit, gesund und ausgeglichen fühlen, muss unser Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen sein – also die basischen und sauren Stoffe in unserem Körper in einem bestimmten Verhältnis stehen. Durch unseren modernen Lebensstil mit zu viel tierischem Eiweiß, Fertigprodukten, Alkohol und Zucker bildet sich allerdings schnell ein Überschuss an Säuren – unser Körper übersäuert, wir fühlen uns müde, sind reizbar und werden leichter krank. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu viele säurebildende Lebensmittel essen und Sie etwas ändern möchten, dann ist unser Kurs „Basisch kochen“ der perfekte Einstieg in eine gesündere, ausgewogene Ernährung.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

12.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140335

Frisch durchgedreht – Hackfleisch

Äußerst vielseitig und international beliebt: genießen Sie spanische Albondigas in pikantem Sößchen, orientalisches Lammhackragout mit Pfannbrot, griechische Bifteki mit Krautsalat, amerikanische Cheeseburger Pizza, asiatische Frühlingsrollen mit Dip, englischen shepherd's pie und einen saftigen Bacon-Cranberry Hackbraten.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

17.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Henrike Boek,
20.00 €, 261S140412

Außergewöhnliche Vorspeisen und Salate

Avocado-Mango Türmchen, Rote Beete aus dem Backofen mit Feigen und Ziegenkäse, Zucchini mit Kräuter-Thunfisch als Salat, marinierte Möhren mit Feta, bunte Karottentarte, Filo-Feta mit Sesamsirup oder knusprige Schinkenröllchen auf Salat. Bringen Sie die Pfanne zum Glühen und den Gaumen ins Schwärmen – ein Vorspeisenabend deluxe.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

23.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 261S140423

Variationen mit grünem und weißem Spargel

Lassen Sie sich überraschen, welche delikaten Möglichkeiten es neben den Klassikern – Spargel mit Butter und Sauce Hollandaise – gibt. Sie lernen mehrere Gerichte mit Variationen aus grünem und weißem Spargel kennen, bei denen der Spargel das Highlight ist. Ein Abend, der Lust auf mehr Spargel macht.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

15.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 261S140426

Kräuterwanderung mit Kochkurs

Der Frühling bringt die Fülle der Natur zum Vorschein. Davon überzeugen wir uns auf einem Waldspaziergang bei Höhrath nahe der Sengbachtalsperre. Vor Ort erläutert Frank Langer einheimische Kräuter u.a. hinsichtlich Inhaltsstoffen, Speisewert und Heilwirkung. Auch die Abgrenzung zu giftigen Kräutern wird thematisiert. Anschließend werden – vorher vom Dozenten gesammelte – Wildkräuter in der Küche am Birkenweiher mit Karen Schulz auf einfache Art und Weise zubereitet und verspeist. Nach dem Kurs werden Sie sicherlich das ein oder andere Kraut vor Ihrer Haustüre oder in Ihrem Garten wiedererkennen und mit ganz anderen Augen betrachten.

Kursleitende: Frank Langer und Karen Schulz

Lebensmittelumlage: 10.00-14.00 EUR pro Person

Treffpunkt:

10:00 Uhr Höhrath 150, 42659 Solingen

13:00 Uhr VHS Küche, Birkenweiher 66,
42651 Solingen

18.4.26, **Auswärts**, Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*,
8 UStd., Frank Langer/Karen Schulz, 32.00 €,
261S140430

25.4.26, **Auswärts**, Sa 11:00-17:00 Uhr, 1*,
8 UStd., Frank Langer/Karen Schulz, 32.00 €,
261S140431

Das Beste zu Ostern – Köstlichkeiten für den Osterbrunch

Ein Brunch vereint gekonnt die Vielfalt aus Frühstück und Mittagessen und der Tisch biegt sich voller leckerer, gesunder und frischer Köstlichkeiten für die ganze Familie und liebe Freunde. Besonders gut schmeckt natürlich Selbstgemachtes, so wissen wir genau, was in unserem Essen steckt. Wir backen Brötchen und kreieren süße und herzhaftes Aufstriche, natürlich dürfen auch verschiedene Eivarianten nicht fehlen. Aber auch für Kuchen und Gebäck ist gesorgt und frisches Obst und Gemüse runden den Osterbrunch ab. Alle Gerichte lassen sich gut vorbereiten und sorgen für einen entspannten und genussreichen Vormittag.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

16.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140463

Mit Genuss zum Erfolg – Gesund essen im Berufsalltag

Wer viel leistet, muss auch gut essen. Für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag wird ausreichend Energie aus gesundheitsfördernden Lebensmitteln benötigt. Eine ausgewogene Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von ernährungsbedingten Erkrankungen wie z. B. Fettstoffwechselstörungen oder Herz-Kreislauferkrankungen. Gute Ernährung bedeutet aber auch Genuss, Geselligkeit und Freude am Essen und Trinken. Jede Saison bietet eine Fülle von Gemüse- und Obstsorten, aus denen Sie schmackhafte Gerichte zubereiten können. Auch an die Weiterverwendung für den nächsten Tag (Meal Prep) wird gedacht. Hierzu erhalten Sie in diesem Kurse viele Tipps und Anregungen. Es werden Gerichte gekocht, die unkompliziert zuzubereiten, ausgewogen und lecker sind und gut mit ins Büro genommen oder abends zu Hause gegessen werden können.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

19.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140464

Vegetarische Frühlingsküche – Genuss mit frischem Gemüse und Kräutern

Frühlingsrezepte machen Lust auf Sonne, frische Luft und warme Temperaturen. Dabei stehen Gemüse und frische Kräuter im Fokus. Sie versorgen uns reichlich mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Nährstoffen und helfen uns, fit und gesund zu bleiben. So können Sie eine Menge für eine gesundheitsfördernde Ernährung tun. Entdecken Sie neue Frühlingsrezepte mit marktfischem regionalen Gemüse und neue Rezeptideen wie eine Vollwert-Kräuterquiche oder weitere feine frische Frühlings- und Kräuterrezepte in verschiedenen Varianten. Mit Kräutern lassen sich auch phantasievolle Desserts wie z. B. eine Vanille-Thymiancreme herstellen. Die Rezepte zum Frühling versorgen unseren Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Frühlingsgerichte sind ohne Fleisch.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

13.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140465

Frische bunte Frühlingsсалate und feine Brottaufstriche

Frühling und Sommer bieten eine Menge saisonale Salatsorten. Stellen Sie vollwertige und abwechslungsreiche Salatmahlzeiten in verschiedenen Varianten zusammen und essen Sie sich rundum mit dem gesunden Grün satt. Die regionale und saisonale Vielfalt nutzen wir und kombinieren nach Lust und Laune. Ob als Bowl, als Salat „To Go“ oder traditionell in der Salatschüssel: Den Salatblättern werden noch Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Saaten und Fleisch oder Fisch, Gemüse oder Obst hinzugefügt, und sie dann machen wunderbar satt. Zu den Salaten passen vegetarische gesunde Brotaufstriche, die in kurzer Zeit herzustellen und gut haltbar sind. Hier können Sie nach Lust und Laune kombinieren und die pflanzlichen Alternativen zu Wurst und Käse entdecken. Sie probieren die mediterrane oder die orientalische Variante mit der richtigen Würze – ob chilischarf, nussig-pikant oder süß und crunchy. Frische Kräuter, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide u.v.m. sorgen für eine gute Basis. Es ist auf jeden

Fall für reichlich Abwechslung und für Vitalstoffe, Vitamine und Ballaststoffe gesorgt. Alle Gerichte sind zum Mitnehmen ins Büro, für die nächste Party, den Brunch oder das sommerliche Picknick bestens geeignet.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

18.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140466

Gesund Essen 55+

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper: Es wird weniger Energie benötigt, Muskelkraft geht verloren und oft wird mehr Fettgewebe angesetzt. Der Energiebedarf sinkt, doch oft bleibt die Energiezufuhr gleich, es wird gegessen und getrunken wie in jüngeren Jahren, die Bewegungseinheiten reduzieren sich und es erfolgt eine Gewichtszunahme. Energiearm, nährstoffreich und trotzdem lecker essen ist die Devise – mit schmackhaften Gerichten zum Sattwerden für den veränderten Energie- und Nährstoffbedarf. Dieser Kurs gibt praktische Anregungen und Tipps für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu Hause. Er enthält jeweils auch einen theoretischen Teil, in dem u.a. Informationen zum individuellen Energiebedarf, zur optimalen Nährstoffaufnahme pro Tag und Tipps für das Essen im Alltag gegeben werden. Speisen mit geringer Energie- und hoher Nährstoffdichte wie z. B. Kartoffel- Gemüseauflauf, Hähnchenbrust auf mediterrane Art, Beluga-Linsenbowl mit Lachs oder Erbseneintopf stehen im Mittelpunkt. Beerenschichtspeise oder Black-Bean-Brownies mit Walnüssen zum Dessert runden den Kochabend ab. (Auswahl variabel)

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

22.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140468

Fair und frisch auf den Tisch – mach mit!

Entdecken Sie die Vielfalt der nachhaltigen Küche – fair, frisch und vielseitig. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Klimaschutz und fairen Arbeitsbedingungen sind und wie Sie mit gezielten Entscheidungen und kleinen Veränderungen beim Einkauf und in der Küche einen großen Beitrag für das Klima und eine gerechtere Welt leisten. Gemeinsam bereiten Sie ein Drei-Gänge-Menü aus regionalen und fairen/fair gehandelten Zutaten zu. Lassen Sie sich inspirieren zu mehr Fairness und Klimaschutz in Ihrer Sommer-Küche!

Lebensmittelumlage: 12.00-15.00 EUR

Kursleitungen: Karen Schulz (Kochkursleitung VHS), Sophia Merrem (Eine Welt-Promotorin für das Bergische Land), Julia Ogiermann (Umweltberaterin, Verbraucherzentrale NRW)

10.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 17:30-21:15 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz/
Sophia Merrem/Julia Ogiermann, 20.00 €,
261S140800

Familienküche – schnelle, gesunde Gerichte für den Alltag

mit Kindern ab 8 Jahren

Kinder haben oft Berührungsängste mit Gemüse oder anderem Grünzeug, es ist ihnen einfach zu gesund. Doch das muss nicht so bleiben. Es gibt einfache Gerichte voller Pflanzenpower, die auch Kindern gut schmecken und einfach nach zu kochen sind. Verstecken Sie Gemüse in Saucen oder Burgern. Auch süßes Gebäck kann mit Gemüse aufgepeppt werden, z. B. mit Süßkartoffeln, schwarzen oder roten Bohnen oder Möhren. So können Sie viele gesunde Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe verstecken – die Gemüsemuffel schmecken sie bestimmt nicht heraus. Es werden familienfreundliche Rezepte aus dem Kochbuch „QUERBEET & KUNTERBUNT“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gekocht. Mit diesen Rezepten liegen Familien immer richtig, wenn sie zu Hause abwechslungsreich kochen und genießen wollen. Sie ernähren sich damit clever nach den DGE-Empfehlungen. Die Gerichte sind lecker und schmecken allen gut. Die Rezeptauswahl fällt kinderleicht: Die Gerichte sind köstlich und ausgewogen und zugleich schnell und einfach nach

zu kochen. Übersichtlich nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter sortiert, gelingt es allen schmackhaft saisonal, regional und damit nachhaltig zu kochen. Es gibt Tipps und Informationen zu mehr Nachhaltigkeit beim Einkaufen, Kochen und Essen zubereiten.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro 1 Erwachsenen + 1 Kind

27.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-13:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 19.00 €,
261S344811

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar oder giftig?

*Exkursion rund um die Hardtanlage/
Botanischer Garten*

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze und auch in Ortschaften, hier oft angepflanzt. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist Thema unserer Exkursion, so werden wir exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Auch wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Diese sowie Übersichtsliste, Einsicht in Bücher zum Thema sowie eine Kostprobe selbstgemachter Wildstrauchblüten-Marmeladen, -Gelees und -Liköre runden die Tour ab. Eine Materialumlage i. H.v. 5 € pro Person wird vor Ort erhoben.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

Treffpunkt: Wuppertal-Elberfeld, Parkplatz am Botanischen Garten, Otto-Schell-Weg. Für Routenplaner/ Navi: Otto-Schell-Weg 28, 42107 Wuppertal. Einfahrt zum Parkplatz schräg gegenüber Nr. 28.

Anmeldung ab Januar 2026 unter 0202 563-6065 oder → www.bvhs.de

6.6.26, **Auswärts**, Sa 15:00-18:00 Uhr, 1*,
3 UStd., Regina Thebud-Lassak, 15.00 €,
261W106013

International

Vegan indisch

Die indische Küche bietet eine Vielfalt an veganen Gerichten, die durch die aromatischen Gewürze zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Lassen Sie sich von der indischen Küche inspirieren und kochen Sie leckere vegane Gerichte mit allen Aromen, die Sie an der indischen Küche so schätzen und die ebenso gesund sind.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

11.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
20.00 €, 261S140323

English afternoon Tea

Weil es einfach so lecker, fein und gemütlich ist. Lassen Sie sich warme Scones mit zweierlei frisch gekochter Marmelade, eine schöne Auswahl herzhafter Sandwiches, Earl Grey Tee ohne Wumms und ein feines Gebäck schmecken.

Lebensmittelumlage: 12.00-14.00 EUR pro Person

3.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Henrike Boek,
20.00 €, 261S140410

Catch of the day

Heute dreht sich alles um leckere Garnelenpasta, schwedische Lachsfrikadellen, feinen Spargel-Räucherfischsalat, Fischfilet im Backpapierpäckchen, orientalischen Couscous mit würzigem Bratfisch und Dorradenfilets mit grünem Knusper und sehr roter Soße.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

10.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Henrike Boek,
20.00 €, 261S140411

Tapas

Bis zu den Sommerferien ist es noch eine Weile hin, aber warum nicht die Wartezeit mit einem köstlichen Tapasabend verkürzen? Klassiker wie Pimientos, Knoblauchchampignons, Aioli, Pan de ajo, Garnelen, Albondigas, Papatas bravas, dazu eine süffige Sangria. Herz, was willst du mehr?

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person
Bitte mitbringen: sofern vorhanden, eigene Silikonkastenformen

21.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Henrike Boek,
20.00 €, 261S140414



”

„Schon sehr früh habe ich meine Liebe zum Kochen entdeckt und mich kulinarisch ausprobiert. Durch einen absoluten Zufall, oder besser gesagt es sollte wohl so sein, kam ich vor knapp zwanzig Jahren als Dozentin zur VHS. Seitdem teile ich meine riesengroße Kochleidenschaft mit den Teilnehmern meiner Kurse.“

HENRIKE BOEK

Kursleitung Gesundheit

In Häppchen um die Welt

Kleine Snacks wie schwedische Lachswraps und knusprige, indische Pakoras. Südafrikanisches Erdnussuppchen im Glas, italienische Parmigiana di melanzane, Falaffel mit frischem Joghurt,

asiatische Hühnerspieße auf Salat und zum Dessert eine klitzekleine, französische Schokosünde.
Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person
Bitte mitbringen: sofern vorhanden, eigene Silikonkastenformen

7.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Henrike Boek,
20.00 €, 261S140415

Italienische Klassiker – Gnocchi, Pasta, Risotto

Selbst gemachte Gnocchi sind etwas Tolles, Pasta sowieso, und dann ein paar einfache super schmackhafte Gerichte daraus zaubern. Bei Risotto kommt es auf das Detail an, auch hier wird Schritt für Schritt vermittelt, wie Risotto gekocht und variiert werden kann. Natürlich gehören auch eine passende Vorspeise und eine Nachspeise dazu und runden den Kurs ab.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

9.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 261S140421

Asiatisch kochen mit dem Wok

Erleben Sie eine Einführung ins Kochen mit dem Wok: Worauf kommt es beim Woken an? Worauf müssen Sie achten? Sie kochen eine asiatische Vorspeise und verschiedene Wokgerichte und erhalten während des Kochprozesses Informationen zur Technik und weiterführende Erklärungen zum Umgang mit dem Wok.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

2.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:30-21:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 261S140422

Pasta – frische Nudeln selbst gemacht

Vom Mehl bis zur Nudel – Sie lernen drei verschiedene Nudelteige zuzubereiten, die Sie anschließend mit Unterstützung einer Nudelmaschine zu Teigplatten auswalzen und danach von Hand in verschiedene Nudelformen schneiden. Außerdem kochen Sie drei abwechslungsreiche und köstliche Saucen. Als Vorspeise bereiten Sie eine mediter-

rane Kreation zu, die perfekt zur Pasta passt. Abgerundet wird das Menü von einer süßen Nachspeise. Buon appetito.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

20.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:30-21:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 261S140424

Die türkische Tafel: Sofra

In diesem Kurs bereiten Sie eine türkische Sofra zu – mit frischem Gemüse, zartem Fleisch und vorab selbstgemachtem Joghurt, stets saisonal abgestimmt. Dazu gehören verführerische Teiggerichte mit passenden Dips und herzhafte Bulgur-Gerichte. Ein Kurs, der wirklich alles bietet, was man sich aus der türkischen Küche wünscht.

Lebensmittelumlage: 10.00-13.00 EUR pro Person

6.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Aleyna Mezda,
20.00 €, 261S140500

Die türkische Küche: Kochen wie am Bosphorus

Tauchen Sie ein in die orientalischen Gewürze und genießen Sie herzhaft zubereitete Teiggerichte mit passenden Beilagen. Im Kurs bereiten wir bis zu 10 Gerichte vor – von einfach bis anspruchsvoll – und abschließend wartet eine köstliche süße Nachspeise auf Sie.

Lebensmittelumlage: 10.00-13.00 EUR pro Person

16.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Aleyna Mezda, 20.00 €, 261S140501

Die türkische Küche: Kochen verbindet

In der Türkei wird viel gemeinsam gekocht und zusammen gegessen. Typische orientalische Kräuter wie Wildthymian, Kreuzkümmel, getrocknete Minze und Essigbaumgewürz, sowie Granatapfelsirup werden viel verwendet. Lernen Sie diese Kräuter und Gewürze kennen, während wir ein köstliches Menü zaubern und es entspannt an einem schönen Abend zusammen genießen.

Lebensmittelumlage: 10.00-13.00 EUR pro Person

8.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Aleyna Mezda,
20.00 €, 261S140502

Streetfood Istanbul

Fingerfood, Teiggerichte, Fleisch oder Kartoffelgerichte findet man in Istanbul als Streetfood an jeder Ecke. Tauchen Sie kulinarisch ins Istanbul Leben ein und entdecken Sie die typischen Gerichte einzelner Stadtteile. Köstliche Gözleme – Teigtaschen – gibt es auf dem Bazar in Kadiköy. In Fatih gibt es herzhaftes Köfte Ekmek – Frikadellen in Pfannbrot. Für Kumpir, ein gefülltes Kartoffelgericht, ist Ortaköy bekannt, Simit genießt man mit schwarzem Tee an der Blauen Moschee. Um Sariyer Böregi, ein Yufkagericht gefüllt mit Hackfleisch, zu essen, fährt man nach Sariyer. Außerdem kochen Sie mit den verschiedenen Gewürzen vom Ägyptischen Bazar – ein Abend mit den gesammelten Köstlichkeiten vom Bosphorus.

Lebensmittelumlage: 10.00-13.00 EUR pro Person

25.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Aleyna Mezda, 20.00 €, 261S140503

Göttlich griechisch – vegetarische Gerichte aus Kreta

Bereiten Sie mit viel Gemüse, Kräutern und Hülsenfrüchten verschiedene vegetarische Gerichte mit kretischer Note zu. Das bringt den vergangenen Sommerurlaub zurück auf den heimischen Esstisch.

Lebensmittelumlage: 15.00-17.00 EUR pro Person

13.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gabriele Schmitz-Koukounarakis/
Theodoros Koukounarakis, 24.00 €,
261S140510

Griechische Gerichte rund ums Lamm

Ob als Lammkeule, Lamm-Souflaki, griechischer Lammeintopf, Lammkoteletts, Lamm-Stifado – Lamm schmeckt gegrillt, gebacken, gebraten, gekocht mit Kartoffeln, Bohnen, Tomaten, Zwiebeln oder Nudeln. Lassen Sie sich überraschen!

Lebensmittelumlage: 20.00-22.00 EUR pro Person

16.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gabriele Schmitz-Koukounarakis/
Theodoros Koukounarakis, 24.00 €,
261S140511

Griechische Mezedes: Vorspeisen, Salate und mehr

Die Vielfalt der leckeren griechischen Vorspeisen und Salate verleitet uns dazu, auf den Hauptgang zu verzichten. Mit einem Gläschen Ouzo bringen wir viele verschiedene Mezedes und Orektika auf den Tisch.
Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

20.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gabriele Schmitz-Koukounarakis/
Theodoros Koukounarakis, 24.00 €,
261S140512

Mehr aus dem Meer

Wie säubere ich einen Fisch oder einen Oktopus und was kann ich daraus kochen? Erleben Sie eine Einführung in das Zubereiten und Kochen von Fisch und Meeresfrüchten. Genießen Sie einfache, gesunde, griechische Gerichte rund um Muscheln, Kalamari, Wolfsbarsch, Oktopus und Scampi.
Lebensmittelumlage: 20.00-22.00 EUR pro Person

23.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gabriele Schmitz-Koukounarakis/
Theodoros Koukounarakis, 24.00 €,
261S140513

Curso de Cocina ESPAÑOLA

Kochen Sie ein leckeres Menü aus spanischen Köstlichkeiten. Als ENTRANTE gibt es einen frischen Salat, gefolgt von verschiedenen kleinen TAPAS. Als PLATO PRINCIPAL folgt ein Gericht mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten. Und zum krönenden Abschluss ein süßes POSTRE. Que aproveche!
Lebensmittelumlage: 20.00 EUR pro Person

2.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Ilka Aheimer,
20.00 €, 261S140540

14.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Ilka Aheimer,
20.00 €, 261S140541

24.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Ilka Aheimer,
20.00 €, 261S140542

Vegetarisch türkisch

Ein Abend voller Aromen, bunter Farben und vielseitiger Texturen – ganz ohne Fleisch, aber mit dem vollen Geschmack der Türkei. Sie kochen Mercimek Köfte, köstliche Linsenbällchen, die dank ihrer Würze und frischen Kräutern sofort Lust auf mehr machen, Meze-Varianten als spannende Vorspeisenvielfalt von cremigen Dips über würzige Pasten bis hin zu frischem Gemüse. Sowie Börek als zarte, knusprige Teigrolle mit cremiger oder würziger Füllung, Yogurt Çorba, eine cremige Joghurt-Suppe, die angenehm würzig und zugleich mild im Geschmack ist. Und außerdem noch Fisticli Pare, ein nussiges, buttriges Gebäck mit Pistazien, das den süß-salzigen Abschluss bildet.
Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

29.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261S140560

Türkische Küche – Frühstück

Herzlich willkommen zum türkischen Frühstück und Brunch. Die Tische werden sich füllen mit Menemen – Rührei in verschiedenen Ausführungen, Mihlama – geschmolzener Käse in Maismehl und viel Butter, Kizarmis Ekmek – in Ei getunktes und gebratenes Brot, selbstgemachte Simit und Pide, einem Eiersalat mit vielen Kräutern, viele verschiedene Brotaufstriche, Pogaca – gefüllte Teiglinge und Pisi, sowohl herzhaft als auch süß und dazu ein türkischer Tee. Zum Schluss dürfen Sie sich noch auf eine süße Leckerei freuen sowie selbstgemachte Marmelade.
Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR

21.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 09:30-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261S140561

Türkische Küche – Nudeln

Sie starten mit Eriste, einer aromatischen Nudelsuppe, deren feine Teigstreifen sanft in einer klaren, würzigen Suppe garen. Danach widmen Sie sich Hingel Manti, zarte Teigtäschchen mit einer würzigen Hackfleisch-Füllung. Weiter geht es mit Kiyimli Manti, gefüllten Nudeln mit einer kräftigen Hackfleisch-Zwiebel-Petersilie-Füllung in einer intensiven Tomatensauce. Zum Abschluss bereiten wir Saray Sarma zu: Weinblätter gefüllt mit Reis, Pinienkernen und Minze, langsam in einer aromatischen Brühe gegart. Sie arbeiten gemeinsam an dünnem Teig, feinem Falten, Garzeit und passenden Beilagen, variieren vegetarisch oder mit Hackfleisch und genießen alle Gerichte am Ende zusammen.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR

10.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261S140562

Türkische Küche – für Freunde kochen

Es erwartet Sie ein geselliger Abend mit einer Vielzahl an türkischen Köstlichkeiten. Darunter Sogan Dolma, klein gefüllte Zwiebeln, die in einer aromatischen Brühe garen, Izmir Köfte – zarte Hackfleischklöße, gewürzt mit Knoblauch, Petersilie und etwas Pfeffer, kurz angebraten und dann in Tomatensauce gegart. Für die Augen und den Gaumen kommt Gözleme auf den Tisch: hauchdünner Teig, gefüllt mit einer Mischung aus Käse, Spinat oder anderem, direkt in der Pfanne knusprig gebacken und mit einem frischen Joghurt-Dip serviert. Ergänzend bereichern Meze den Abend – liebevoll arrangierte Vorspeisen, ideal zum Teilen, Staunen und Schwelgen. Zum krönenden Abschluss gibt es noch Kalbura Basti – süße, würzige Teigkugeln.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

27.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261S140563

Türkische Küche – Lahmacun, Teigtaschen

Bereiten Sie authentische türkische Gerichte zu wie Lahmacun – Türkische Pizza -, Sogan Salatasi – aromatischer Zwiebelsalat -, Peynirli Pide – Brot mit Käsefüllung -, Kisir – würziger Bulgur -, Coban Salata – bunter Salat – und zum süßen Abschluss Lokma – knusprige Teigbällchen. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Sinne.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

19.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261S140564

Türkische Küche – Sommerküche

In diesem Kochkurs bereiten Sie eine bunte Auswahl an Gerichten zu, die sich perfekt für warme Tage eignen, darunter: Kisir, ein erfrischender Bulgur-Salat mit Tomaten, Gurken und frischen Kräutern – ideal als Vorspeise oder Beilage. Yoghurtlu Manti, zarte Teigtaschen in einer cremigen Joghurtsauce mit Minze. Belén Tava, ein Gemüseauflauf mit Olivenöl und Kräutern. Pilav, ein aromatisches Reisgericht mit Tomaten und Paprika, sowie aromatische, frische Meze-Varianten. Zum süßen Abschluss gibt es Schoko-Kokos-Teilchen, knusprig und leicht passend zum Sommer.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR

8.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261S140565

Türkische Küche – Nudeln

Sommer, Sonne und herrliche Aromen erwarten Sie mit einem vielfältigen Menü aus Meze-Varianten, Gözleme, hauchdünne, gefüllte Teigröllchen, Pogaça, gefüllte Brötchen, Pisi, einer aromatischen Gemüsepfanne, Kisir, einem leichten Bulgur-Salat, Coban Salatasi, einem frischen Paprikasalat, Katmer, knusprige Teigrollen, süß oder herzhaft. Und zum Abschluss erwartet Sie Künefe, feine Fadenteigschichten mit Käse, übergossen mit Zuckersirup und Pistazien.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR

18.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261S140566

Vorspeisen nach persischer Art

Kombinieren Sie leckere Zutaten, wie Gemüse, mit Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten. Zur Verfeinerung kommen Joghurt und verschiedene Kräuter hinzu. So kann sich jede/jeder verschiedene Lieblingsvorspeisen nach Belieben zu einer Vorspeisenplatte zusammenstellen. Dazu wird selbstgebackenes Fladenbrot gegessen. Die persische Küche ist sehr reich an Gemüse, Kräutern und Gewürzen, sodass überwiegend vegetarische Gerichte und nur ein kleiner Anteil an Gerichten mit Fleisch oder Fisch zubereitet wird.

Lebensmittelumlage: 18.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

24.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-14:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 261S140580

Andere Länder – andere Gerichte

Landestypische Gerichte aus dem Orient ausprobieren und die Speiseteller einmal anders füllen. Oftmals ist es die Zusammenstellung der einzelnen Elemente oder die Wahl der Gewürze, die den Geschmack ausmachen. Die persische Küche ist sehr reich an Gemüse, Kräutern und Gewürzen, sodass überwiegend vegetarische Gerichte und nur ein kleiner Anteil an Gerichten mit Fleisch oder Fisch zubereitet wird.

Lebensmittelumlage: 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

28.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-14:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 261S140581

Mediterrane Gerichte – schnell, einfach und mit wenigen Zutaten

Die mediterrane Küche kommt meist mit wenigen Zutaten aus, die bei richtiger Zusammenstellung dennoch wunderbare geschmackliche Erlebnisse erzeugen. Im Kurs konzentrieren wir uns darauf, mit frischen Zutaten und Kräutern Gerichte herzustellen, die einfach in der Zubereitung sind und richtig lecker schmecken. Abgerundet wird der Abend mit einer Vorspeise und einer süßen Nachspeise.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

4.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 261S140425

Gesunde indische Küche

Die indische Küche ist lecker, ausgewogen und gesund. Besonders die Vielfalt der köstlichen vegetarischen Gerichte ist faszinierend, bunt und vielfältig. Der Bedarf an gutem Eiweiß wird gerne durch verschiedene Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen in aller Vielfalt gedeckt. Aber auch Reis und Getreide in der Vollwertvariante gehören oft dazu, ergänzt durch eine große Auswahl an schmackhaftem Gemüse, Obst und auch Milchprodukten. Salz wird sparsam verwendet, stattdessen kommen die aromatischen Gewürze zum Einsatz, die oft auch eine heilsame Wirkung haben und die indische Küche so besonders machen. Es werden bereits bekannte und auch neu kreierte Gerichte gekocht, abgerundet mit schmackhaftem Gemüse und der indischen Gewürzvielfalt.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

9.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140462

Mittelmeergefühle – mit der echten mediterranen Ernährung

Die mediterrane Küche ist die Gesundheitsküche vom Mittelmeer für Menschen, die gesund leben und genießen möchten. Sie ist ein Lebensstil abseits von Pizza & Co und die Ernährungsweise aus Ländern rund um das Mittelmeer und hierbei vor allem aus Griechenland, insbesondere der Insel Kreta und auch aus Süditalien. Als ideale Ernährungsweise des Menschen kann sie uns vor vielen Zivilisationskrankheiten schützen, denn sie enthält viele Bestandteile, die Gesundheit und Langlebigkeit fördern. Knackige Salate, frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten, gesunde Öle und ab und zu Fisch oder Geflügel stehen hier im Mittelpunkt. Tauchen Sie ein in mediterrane Welten und kochen wunderbare schmackhafte Gerichte, die an sonnige Tage denken lassen. Auch beim Nachtschmaus kommt der Genuss mit köstlichen Geschmackskombinationen nicht zu kurz.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

28.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €, 261S140467

Die Küche Perus

Die Küche Perus ist eine sehr spannende Fusion-Küche. Peruaner und Einwanderer aus Spanien, Italien, Japan, China, Afrika, Frankreich und der arabischen Welt haben diese Küche geprägt. Die Cocina Novoandina – die neue Küche Perus, die traditionelle und moderne Küche kombiniert, ist unser Thema. Sie zaubern ein 5-Gänge Menü und richten jeweils einen Teller beispielhaft an und genießen gemeinsam jeden Gang.

Lebensmittelumlage: 10.00-22.00 EUR pro Person

14.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-14:00 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Andrea Herzog-Kienast, 24.00 €, 261S140700

Persisches Fingerfood

Bereiten Sie einfach und schnell geschmackvolle Häppchen zu – aus verschiedenen bekömmlichen Zutaten, wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Kräuter. Das kunterbunte Fingerfood wird auf Servierplatten dekoriert und ist ein Genuss für alle Sinne.

Die persische Küche ist sehr reich an Gemüse, Kräutern und Gewürzen, sodass überwiegend vegetarische Gerichte und nur ein kleiner Anteil an Gerichten mit Fleisch oder Fisch zubereitet wird.
Lebensmittelumlage: 18.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

20.2.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 261W145000

Persische Grillgerichte

Das traditionelle Kebab (Fleisch am Spieß) mit Reis (Polo) ist einer der kulinarischen Höhepunkte in der persischen Küche. Dazu gibt es gegrilltes und frisches Gemüse als Beilage.
Lebensmittelumlage: 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

20.3.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 261W145001

Die persische Küche von A – Z

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Persien: von Aubergine und Berberitze bis hin zu Zimt und Zucchini. Mit aromatischen Gewürzen und frischen Kräutern bereiten Sie schmackhafte Schmorggerichte, Eintöpfe und vegetarische Gerichte zu.
Lebensmittelumlage: 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

24.4.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 261W145002

Vorspeisen nach persischer Art

Kombinieren Sie leckere Zutaten, wie Gemüse, mit Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten. Zur Verfeinerung kommen Joghurt und verschiedene Kräuter hinzu. So kann sich jeder verschiedene Lieblingsvorspeisen nach Belieben zu einer Vorspeisenplatte zusammenstellen. Dazu wird selbstgebackenes Fladenbrot gegessen. Die persische Küche ist sehr reich an Gemüse, Kräutern und Gewürzen, sodass überwiegend vegetarische Gerichte und nur ein kleiner Anteil an Gerichten mit Fleisch oder Fisch zubereitet wird.

Lebensmittelumlage: 18.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

12.6.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 261W145003

Persische Spezialitäten mit Berberitzen

Genießen Sie die goldene Kruste (Tahdik) des Duftreises und lernen Sie die Verwendung von Safran und Berberitzen mit persischen Reisgerichten kennen. Eintöpfe (Aschs) und Fischgerichte (Mahi) sind die köstlichen Begleiter unserer Reise durch den Orient.
Lebensmittelumlage 21.00 EUR pro Person (inkl. Wasser, Tee und Skript)

10.7.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:00-21:30 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Azar Alaf Hosseini, 24.00 €, 261W145004

Türkisch Backen – herzhaft und süß

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der türkischen Küche: Von süßen, nussigen Backwaren über herzhaft-fladenkuchen bis hin zu cremigen Reisesdesserts können Sie alles ausprobieren. Die Gerichte, die Sie gemeinsam zubereiten, reichen von Baklava, dem zart-knusprigen Nuss-Gebäck aus Filoteig, über Gözleme, gefüllte Fladenkuchen, die oft Käse, Spinat oder Fleisch beinhalten, bis hin zu Katmer, einem sehr dünnen Teig mit Zucker- oder Pistazienfüllung. Wir lernen auch Hashasli Revani kennen, einen nussig-aromatischen Grießkuchen, Pogaça als herzhaftes oder süßes Hefeteigkekse, Pisi als türkische Teigkekse je nach Region und schließlich Sütlaç, ein Reis-Dessert, das oft im Ofen gebacken wird.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

23.1.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261W145010

Türkische Küche – besondere Anlässe

Festliche Aromen und vertraute Genussmomente, die jeden Anlass zu etwas Besonderem machen. Auf dem Menü stehen Sarma, zarte Weinblätter gefüllt mit aromatischem Reis und Kräutern, sowie Papara, eine herzhafte Fleischpfanne, die mit Gewürzen und Röstaromen begeistert. Dazu servieren Sie Digili Köfte, würzige Frikadellen mit charakteristischem Aroma, die sich wunderbar als Haupt- oder Beilagengericht eignen, und Pide, das türkische Fladenbrot, das alle Komponenten harmonisch zusammenführt. Als süße Krönung bereiten Sie Helva mit Eis zu, eine klassische, cremige Delikatesse, die perfekt zu feierlichen Momenten passt.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

17.4.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261W145011

Türkischer Abend

Wir laden Sie ein zu einer kulinarischen Reise durch vielfältige Aromen, Farben und Texturen, für einen stimmungsvollen Abend. Auf dem Menü stehen Peynirli Pide, das pikante Käse-Fladenbrot, Börek mit seiner buttrig-knusprigen Schichtung, verschiedene Meze-Varianten als aromatische Vorspeisen, Kisir mit

roter Beete als frische, farbenfrohe Beilage, Köfte Ekmek als herzhafter Snack oder Hauptgericht im Brot, und Aglayan Kek als süßer Abschluss, das wie eine kleine Überraschung vom Blech daherkommt.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

26.6.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261W145012

Vegan indisch

Die indische Küche bietet eine Vielfalt an veganen Gerichten, die durch die aromatischen Gewürze zu einem echten Geschmackserlebnis werden. Lassen Sie sich von der indischen Küche inspirieren und kochen Sie leckere vegane Gerichte mit allen Aromen, die Sie an der indischen Küche so schätzen und die ebenso gesund sind.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person

15.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
20.00 €, 261S140320

Kochen wie im Film

Da es leider noch kein Geruchs- oder Geschmacksfernsehen gibt, laden wir Sie in diesem Kurs zu einer kulinarischen Reise durch die Filmwelt ein: Schlemmen Sie sich durch die fantasievollen Welten von Alice im Wunderland, Narnia, Harry Potter, Peter Pan und vielen mehr – direkt inspiriert von den Filmsets.

Lebensmittelumlage: 14.00 EUR pro Person

21.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz,
20.00 €, 261S140321

Fisch & Meeresfrüchte

Sommer, Sonne, Urlaubszeit – dazu feine, moderne Gerichte aus Fluss und Meer, ein wenig Zauberei aus der Molekularküche, außergewöhnliche Zutaten und spannende Kombinationen. Sie zaubern 5-6 Gänge, richten jeweils einen Teller beispielhaft an und genießen gemeinsam jeden Gang.

Lebensmittelumlage: 18.00-24.00 EUR pro Person

20.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Andrea Herzog-Kienast, 20.00 €, 261S140702

Backen

Türkisch Backen – herzhafte und süß

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der türkischen Küche: Von süßen, nussigen Backwaren über herzhafte Fladenkuchen bis hin zu cremigen Reisesdesserts können Sie alles ausprobieren. Die Gerichte, die Sie gemeinsam zubereiten, reichen von Baklava, dem zart-knusprigen Nuss-Gebäck aus Filoteig, über Gözleme, gefüllte Fladenkuchen, die oft Käse, Spinat oder Fleisch beinhalten, bis hin zu Katmer, einem sehr dünnen Teig mit Zucker- oder Pistazienfüllung. Wir lernen auch Hashasli Revani kennen, einen nussig-aromatischen Grießkuchen, Pogaça als herzhafte oder süße Hefeteigkekse, Pisi als türkische Teigkekse je nach Region und schließlich Sütlaç, ein Reis-Dessert, das oft im Ofen gebacken wird.

Lebensmittelumlage: 14.00-16.00 EUR pro Person

23.1.26, Bundesallee 30, **W-Elb**,
Fr 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Gülüzar Erdogan, 20.00 €, 261W145010

Der perfekte Burger – vom fluffigen Brötchen bis zum saftigen Patty

Tauchen Sie ein in die Welt der Burger und lernen Sie, wie Sie zu Hause die perfekten Burgerbrötchen und saftige Pattys zubereiten können. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, um fluffige und leckere Brioche-Burgerbrötchen herzustellen, die jeden Burger zu einem Geschmackserlebnis machen. Gemeinsam mit dem Kursleiter besprechen Sie die Auswahl des richtigen Rindfleischs, pflanzliche Alternativen und Techniken zum Formen und Würzen der Pattys. Erweitern Sie Ihre kulinarischen Fähigkeiten und beeindrucken Sie Ihre Gäste mit Ihren Burger-Kreationen. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie Meister*in des perfekten Burgers.

Hinweis für den Backkurs:

Die Gehzeiten unserer Teige variieren je nach Jahreszeit, Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Da wir mit frischen Naturprodukten arbeiten, passen sich unsere Prozesse den natürlichen Gegebenheiten an. Diese Flexibilität ist ein Zeichen für Qualität und sorgt für Backwaren mit authentischem Geschmack und Charakter. Daher kann die Kursdauer leicht abweichen.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

7.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 13:30-18:00 Uhr, 1*, 6 UStd.,
Marc Schreiweis, 26.00 €, 261S140440

Sauerteig Brote – für Einsteiger*innen

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Sauerteigs und erleben Sie den natürlichen Genuss von gut verträglichem Brot. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Sauerteigs vermittelt – von der richtigen Pflege und Fütterung bis zur Herstellung köstlicher Sauerteigbrote. Erfahren Sie die Vorteile von Sauerteig im Vergleich zu Hefeteig und entdecken Sie die gesundheitlichen Aspekte des Sauerteigbrots. Gemeinsam mit dem Kursleiter erkunden Sie die Vielfalt des Backens mit Sauerteig und werden sich mit praktischen Tipps ausstatten, um mögliche Herausforderungen souverän zu meistern. Der Kursleiter steht Ihnen zur Seite, um die Kunst des Sauerteigbrot-Backens mühelos zu meistern und jegliche Bedenken zu überwinden. Lassen Sie sich von der Freude und Leichtigkeit des Sauerteigbrot-Backens inspirieren. Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie sich von der Magie des Sauerteigs verzaubern!

Hinweis für den Backkurs:

Die Gehzeiten unserer Teige variieren je nach Jahreszeit, Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Da wir mit frischen Naturprodukten arbeiten, passen sich unsere Prozesse den natürlichen Gegebenheiten an. Diese Flexibilität ist ein Zeichen für Qualität und sorgt für Backwaren mit authentischem Geschmack und Charakter. Daher kann die Kursdauer leicht abweichen.

Lebensmittelumlage: 5.00 EUR pro Person

4.7.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd.,
Marc Schreiweis, 30.00 €, 261S140441

Tortenklassiker

Backen Sie mit unserem Konditormeister die prachtvollen Klassiker jedes Tortenbuffets: Frankfurter Kranz, Schwarzwälder Buttercreme-Torte, Nuss-Sahne-Torte und Nougatbuttercreme-Torte. **Lebensmittelumlage: 7.00-10.00 EUR pro Person** Bitte bringen Sie große Transportbehälter für die gebackenen Torten mit.

7.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 09:30-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Kai Hackenbroich, 20.00 €, 261S140600

Süße kleine Leckereien

Cremerstreuselbrötchen, Puddingteilchen, Mandelhörnchen und vieles mehr stellen Sie als kleine Leckereien aus der Konditorei her. Wie es geht und welche Tricks es bei der Zubereitung gibt, zeigt Ihnen unser Konditormeister. Als herzhaften Gegenpol am Abend bereiten Sie außerdem eine Quiche zu.

Lebensmittelumlage: 7.00-10.00 EUR pro Person
Bitte bringen Sie große Transportbehältnisse für die gebackenen Torten mit.

7.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 09:30-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Kai Hackenbroich, 20.00 €, 261S140601

Ostertorten und Gebäck

Genießen Sie das Osterfest mit köstlichen Backwaren wie Osterlamm aus Sandmasse, Eierlikör-Creme-Berge, Osternester und Osterhasen aus Hefeteig, Bienenstichtorte, Nougat-Buttercreme-Torte und die klassische Rübli-Torte.

Wie es geht und welche Tricks es bei der Tortenzubereitung gibt, zeigt Ihnen unser Konditormeister Kai Hackenbroich.

Lebensmittelumlage: 7.00-10.00 EUR pro Person
Bitte bringen Sie große Transportbehältnisse für die gebackenen Torten mit.

28.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 09:30-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Kai Hackenbroich, 20.00 €, 261S140602

Tellerkuchen – herzhaft bis süß

Runde Köstlichkeiten zum Frühjahr: Quiche Lorraine, Aprikosenwähe, Milchreistörtchen, Riemchenapfel und Co. Welch ein Genuss!

Lebensmittelumlage: 7.00-10.00 EUR pro Person
Bitte bringen Sie große Transportbehältnisse für die gebackenen Torten mit.

12.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 18:15-21:15 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Kai Hackenbroich, 16.00 €, 261S140603



”

”Die Kurse machen mir immer viel Freude, weil die Teilnehmenden stets engagiert und interessiert sind.“

BORIS SADŽAKOV

Kursleitung Gesundheit

Brot: backen mit Weizenmehl und Hefe

Grundkurs

Damit das Backergebnis bekömmlich ist und hervorragend schmeckt, braucht es eine lange Teigführung (Gärzeit). Am ersten Tag werden daher die Grundsätze und Techniken der Teigerstellung in Theorie und Praxis vermittelt. Mit verschiedenen Mehlsorten von 550er bis Vollkornmehl stellen Sie verschiedene Teige her. Anschließend nehmen Sie mindestens einen Teig mit nach Hause zur Kaltgare im Kühlschrank bis zum nächsten Tag. Am zweiten Tag wird der Teig zu Brötchen, Brot und Baguette geformt und gebacken. Dazu stellen Sie ein paar Kleinigkeiten wie Dips her und probieren abschließend Ihr gebackenes Brot.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

30.1.+31.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr+Sa 17:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Boris Sadžakov, 32.00 €, 261S140420

Backwahn reloaded

Vorösterlicher Möhrenkuchen und Quarkbrötchen, Biskuit mit Maracujasahne im Schokomantel, gefülltes Ofenbrot, Dinkel-, Weizenmischbrot, Haferbrötchen und Brioche, dazu Dips und frisch gekochte Marmelade.

Lebensmittelumlage: 14.00 – 16.00 EUR pro Person

24.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Henrike Boek,
20.00 €, 261S140413

Gesund genießen

Pasta – frische Nudeln selbst gemacht

Vom Mehl bis zur Nudel – Sie lernen drei verschiedene Nudelteige zuzubereiten, die Sie anschließend mit Unterstützung einer Nudelmaschine zu Teigplatten auswalzen und danach von Hand in verschiedene Nudelformen schneiden. Außerdem kochen Sie drei abwechslungsreiche und köstliche Saucen. Als Vorspeise bereiten Sie eine mediterrane Kreation zu, die perfekt zur Pasta passt. Abgerundet wird das Menü von einer süßen Nachspeise. Buon appetito.

Lebensmittelumlage: 12.00-16.00 EUR pro Person

20.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:30-21:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Boris Sadžakov, 20.00 €, 261S140424

Kochkurs für ein fittes Immunsystem

Eine gesunde Ernährung alleine schützt nicht vor Infektionen. Allerdings können bestimmte Lebensmittel das Immunsystem stärken und dem Körper helfen, besser mit Bakterien und Viren umzugehen. Dazu gehören Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse und Samen. Probiotische Lebensmittel wie Naturjoghurt, Sauerkraut oder milchsaure Gemüsesäfte unterstützen ebenfalls die Darmflora und damit auch das Immunsystem. Wie viel Gemüse und Obst Sie pro Tag verzehren und was Sie beim Kochen beachten sollten, erfahren Sie in Theorie und Praxis.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

22.1.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Do 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140330

Gesunde Küche – für und in den Wechseljahren

Bei vielen Erkrankungen, ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes, sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen, mehr als früher, die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. In diesem Kurs befassen Sie sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist, und ihrer Auswirkung auf die Darmgesundheit und damit auch auf das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

14.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140331

Entzündungshemmend kochen und genießen

Bei vielen Erkrankungen, ob Infekte, Arthrose, Rheuma oder Diabetes, sind entzündliche Prozesse beteiligt. Zu viele Kohlenhydrate und übermäßiger Konsum von Fleisch und Milchprodukten fördern Entzündungen im Körper. Unserer heutigen Ernährung fehlen, mehr als früher, die entzündungshemmenden pflanzlichen Inhaltsstoffe. In diesem Kurs befassen Sie sich mit einer pflanzenbasierten Ernährung, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Gewürzen, Ölen und Nüssen ist, und ihrer Auswirkung auf die Darmgesundheit und damit auch auf das Immunsystem. Ein kleiner theoretischer Teil führt in die Thematik ein, anschließend wird in der Küche vom Frühstück bis zum Abendessen inklusive Snacks die Theorie praktisch umgesetzt.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

24.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140332

Linsen – die Alleskönner

Linsen sind nicht nur köstlich, sondern auch äußerst gesund. Mit ihrem hohen Eiweißgehalt unterstützen sie eine ausgewogene pflanzliche Ernährung. Außerdem liefern sie wertvolle Ballaststoffe. Ihre Farbenvielfalt reicht von Rot über Schwarz und Braun bis Grün. Sie bereiten viele schmackhafte Varianten zu, fernab des klassischen Linseneintopfs. Nach einem kurzen gesundheitlichen Input geht es anschließend in die Küche, zum gemeinsamen Kochen.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

17.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140333

Veggie in den Feierabend

Wer kennt es nicht: Nach einem langen Tag noch schnell etwas auf den Tisch bringen und am liebsten sollte es lecker und gesund sein. In diesem Kurs dreht sich alles um rasch zubereitete Köstlichkeiten der kalten und warmen Küche sowie um Meal Prep. Denn schon eine gute Vorbereitung schenkt nach einem langen Tag mehr Zeit zum Genießen. Von knackigen Salaten über Brot und Brötchen mit leckeren Aufstrichen bis hin zu Suppe oder Aufläufen mit Obst und Gemüse der Saison.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

28.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140334

Basische Küche – gute Laune Küche

Damit wir uns rundum fit, gesund und ausgeglichen fühlen, muss unser Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen sein – also die basischen und sauren Stoffe in unserem Körper in einem bestimmten Verhältnis stehen. Durch unseren modernen Lebensstil mit zu viel tierischem Eiweiß, Fertigprodukten, Alkohol und Zucker bildet sich allerdings schnell ein Überschuss an Säuren – unser Körper übersäuert, wir fühlen uns müde, sind reizbar und werden leichter krank. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu viele säurebildende Lebensmittel essen und Sie etwas ändern möchten, dann ist unser Kurs „Basisch kochen“ der perfekte Einstieg in eine gesündere, ausgewogene Ernährung.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

12.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140335

Fermentieren, Einkochen oder Einlegen in Essig

Obst und Gemüse haltbar machen

Einkochen, Trocknen, Einfrieren, Fermentieren und das Einlegen der Ernte in Essig und Öl konserviert Lebensmittel. Dabei ist es stets das Ziel, die Nährstoffe und den Geschmack zu erhalten. In einem kurzen theoretischen Teil erfahren Sie etwas über den Mehrwert dieser Methoden und die positiven Auswirkungen auf die Darmflora und somit auf das Immunsystem. Ebenso wird über die Hygiene beim Verarbeiten von Obst und Gemüse gesprochen, wie auch über die nötigen Materialien. Im praktischen Teil werden Obst und Gemüse haltbar gemacht und leckere, gesunde Brote gebacken, die dann anschließend mit Kostproben bereits fermentierter Lebensmittel verzehrt werden. Bitte bringen Sie kleine Schraubgläser und Einmachgläser mit.

Lebensmittelumlage: 8.00-12.00 EUR pro Person

2.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd., Andrea Funke,
20.00 €, 261S140336

Sauerteig Brote

*für Einsteiger*innen*

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Sauerteigs und erleben Sie den natürlichen Genuss von gut verträglichem Brot. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Sauerteigs vermittelt – von der richtigen Pflege und Fütterung bis zur Herstellung köstlicher Sauerteigbrote. Erfahren Sie die Vorteile von Sauerteig im Vergleich zu Hefeteig und entdecken Sie die gesundheitlichen Aspekte des Sauerteigbrots. Gemeinsam mit dem Kursleiter erkunden Sie die Vielfalt des Backens mit Sauerteig und werden sich mit praktischen Tipps ausstatten, um mögliche Herausforderungen souverän zu meistern. Der Kursleiter steht Ihnen zur Seite, um die Kunst des Sauerteigbrot-Backens mühelos zu meistern und jegliche Bedenken zu überwinden. Lassen Sie sich von der Freude und Leichtigkeit des Sauerteigbrot-Backens inspirieren.

Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie sich von der Magie des Sauerteigs verzaubern!

Hinweis für den Backkurs:

Die Gezeiten unserer Teige variieren je nach Jahreszeit, Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Da wir mit frischen Naturprodukten arbeiten, passen sich unsere Prozesse den natürlichen Gegebenheiten an. Diese Flexibilität ist ein Zeichen für Qualität und sorgt für Backwaren mit authentischem Geschmack und Charakter. Daher kann die Kursdauer leicht abweichen.

Lebensmittelumlage: 5.00 EUR pro Person

4.7.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Sa 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd.,

Marc Schreiweis, 30.00 €, 261S140441

Entzündungshemmend kochen

mit den richtigen Gewürzen und Lebensmitteln

Entzündungsprozesse sind nicht nur bei vielen Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Diabetes oder Gefäßleiden relevant, es können auch Gehirnfunktionen mit anti-entzündlichen Lebensmitteln unterstützt und z. B. das Risiko, an Demenz zu erkranken, gesenkt werden. Bestimmte Lebensmittel feuern Entzündungen an: Zu viele leere Kohlenhydrate und zu hoher Fleischkonsum – mit besonders vielen entzündungsfördernden Fettsäuren. Wir benötigen mehr entzündungshemmende Lebensmittel, dies sind in erster Linie Pflanzenstoffe. Hier kann die richtige Ernährung dazu beitragen, Entzündungsprozesse einzudämmen. Täglich die richtige Portion Gemüse und Obst sichern uns eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen wie auch zahlreichen anderen wertvollen Mikronährstoffen. Sekundäre Pflanzenstoffe, Gewürze wie Kurkuma, Chili oder Ingwer, sowie Omega-3-Fettsäuren schützen den Körper vor äußeren Einflüssen und wirken entzündungshemmend. Wir kreieren köstliche und ausgewogene Gerichte für eine anti-entzündliche Ernährung, die auch Nicht-Profis einfach nach kochen können.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

20.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Fr 17:00-20:45 Uhr, 1*, 5 UStd.,

Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €, 261S140460

Brainfood – gesunde Brotdose

In besonderen Leistungssituationen in Schule, Studium oder Beruf müssen wir äußerst aufmerksam sein. Für ein dauerhaft hohes Konzentrationsniveau muss unser Gehirn in dieser Zeit besonders viel arbeiten. Mit unserem Ernährungsverhalten können wir unsere geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen. Lebensmittel, die sich besonders positiv auf die Gehirnfunktion auswirken, werden als Brainfood – Gehirnnahrung – bezeichnet. Gesunde Fette, hochwertige Kohlenhydrate und reichlich Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sorgen dafür, dass unser Gehirn fit bleibt und optimal funktioniert. Die bestmögliche Ernährung für das Gehirn ist daher bunt und abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse, hochwertigen pflanzlichen Ölen, Vollkorngetreide, Nüssen, Samen sowie hin und wieder etwas Fleisch oder Fisch. Es werden mit sorgfältig ausgewählten Zutaten leckere und gesunde Gerichte gekocht, z. B. ein Gemüsesalat mit Avocado, köstliche Brotaufstriche und sogar Schokomuffins mit Beeren als kleine Leckerei. Alles lässt sich gut vorbereiten und ist zur Mitnahme in Lunchbox, Gläsern oder Brotdose bestens geeignet.

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

23.2.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,

Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €, 261S140461

Die Küche Perus

Die Küche Perus ist eine sehr spannende Fusion-Küche. Peruaner und Einwanderer aus Spanien, Italien, Japan, China, Afrika, Frankreich und der arabischen Welt haben diese Küche geprägt. Die Cocina Novoandina – die neue Küche Perus, die traditionelle und moderne Küche kombiniert, ist unser Thema. Sie zaubern ein 5-Gänge Menü und richten jeweils einen Teller beispielhaft an und genießen gemeinsam jeden Gang.

Lebensmittelumlage: 10.00-22.00 EUR pro Person

14.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,

Sa 9:00-14:00 Uhr, 1*, 6 UStd.,

Andrea Herzog-Kienast, 24.00 €, 261S140700

5 Gang – veggie fine dining

Das erwartet Sie: feine, moderne, vegetarische Küche – ein kleiner Einblick in die Molekularküche, schöne Aromen, spannende Kombinationen und außergewöhnliche Gewürze. Sie zaubern ein 5-Gänge Menü und richten jeweils einen Teller beispielhaft an und genießen gemeinsam jeden Gang.
Lebensmittelumlage: 18.00-20.00 EUR pro Person

25.4.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 9:00-13:15 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Andrea Herzog-Kienast, 20.00 €, 261S140701

Gesund Essen 55+

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper: Es wird weniger Energie benötigt, Muskelkraft geht verloren und oft wird mehr Fettgewebe angesetzt. Der Energiebedarf sinkt, doch oft bleibt die Energiezufuhr gleich, es wird gegessen und getrunken wie in jüngeren Jahren, die Bewegungseinheiten reduzieren sich und es erfolgt eine Gewichtszunahme. Energiearm, nährstoffreich und trotzdem lecker essen ist die Devise – mit schmackhaften Gerichten zum Sattwerden für den veränderten Energie- und Nährstoffbedarf. Dieser Kurs gibt praktische Anregungen und Tipps für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu Hause. Er enthält jeweils auch einen theoretischen Teil, in dem u.a. Informationen zum individuellen Energiebedarf, zur optimalen Nährstoffaufnahme pro Tag und Tipps für das Essen im Alltag gegeben werden. Speisen mit geringer Energie- und hoher Nährstoffdichte wie z. B. Kartoffel- Gemüseauflauf, Hähnchenbrust auf mediterrane Art, Beluga-Linsenbowl mit Lachs oder Erbseneintopf stehen im Mittelpunkt. Beerenschichtspeise oder Black-Bean-Brownies mit Walnüssen zum Dessert runden den Kochabend ab. (Auswahl variabel)

Lebensmittelumlage: 15.00 EUR pro Person

22.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 17:45-21:30 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Sabine Naarmann-Kirschbaum, 20.00 €,
261S140468

Haltbar machen – Fermentieren und Einkochen

Schon unsere Vorfahren haben uns gezeigt, wie einfach Lebensmittel haltbar gemacht werden können. An diesem Kurstag werden wir Sauerkraut, Kimchi und andere Fermente ausprobieren sowie Obst und Gemüse auf verschiedene Arten und Weisen einmachen.

Lebensmittelumlage: 8.00-14.00 EUR pro Person
Bitte bringen Sie leere, gespülte Gläser in verschiedenen Größen mit zum Kurs.

9.5.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Sa 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd., Karen Schulz,
28.00 €, 261S140322

Fair und frisch auf den Tisch – mach mit!

Entdecken Sie die Vielfalt der nachhaltigen Küche – fair, frisch und vielseitig. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Klimaschutz und fairen Arbeitsbedingungen sind und wie Sie mit gezielten Entscheidungen und kleinen Veränderungen beim Einkauf und in der Küche einen großen Beitrag für das Klima und eine gerechtere Welt leisten. Gemeinsam bereiten Sie ein Drei-Gänge-Menü aus regionalen und fairen/fair gehandelten Zutaten zu. Lassen Sie sich inspirieren zu mehr Fairness und Klimaschutz in Ihrer Sommer-Küche!

Lebensmittelumlage: 12.00-15.00 EUR

Kursleitungen: Karen Schulz (Kochkursleitung VHS), Sophia Merrem (Eine Welt-Promotorin für das Bergische Land), Julia Ogiermann (Umweltberaterin, Verbraucherzentrale NRW)

10.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 17:30-21:15 Uhr, 1*, 5 UStd., Karen Schulz/
Sophia Merrem/Julia Ogiermann, 20.00 €,
261S140800

Yoga & Achtsamkeit

Hatha-Yoga

Fördern Sie Ihre Beweglichkeit mit sanften Hatha-Yoga Übungen, die die Muskulatur kräftigen und gleichzeitig die Entspannung fördern. Ruhige Sequenzen aus dem Yin-Yoga helfen Ihnen, sich überraschend schnell und tief zu entspannen. Abgerundet werden die abwechslungsreichen Einheiten mit Atem-Techniken und Meditationselementen. Kräftigen Sie Ihren Körper und bauen Sie Stress ab für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im beruflichen und privaten Alltag. Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene.

12.1.-16.3.26, Scharrenberger Str. 2, **SG-Oh**,
Mo 17:30-19:00 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Susanne Storz, 60.00 €, 261S146000

12.1.-16.3.26, Scharrenberger Str. 2, **SG-Oh**,
Mo 19:15-20:45 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Susanne Storz, 60.00 €, 261S146001

13.1.-17.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Stefanie Junga, 67.00 €, 261S146002

13.1.-17.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 19:30-21:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Stefanie Junga, 67.00 €, 261S146003

13.4.-6.7.26, Scharrenberger Str. 2, **SG-Oh**,
Mo 17:30-19:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Susanne Storz, 80.00 €, 261S146100

13.4.-6.7.26, Scharrenberger Str. 2, **SG-Oh**,
Mo 19:15-20:45 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Susanne Storz, 80.00 €, 261S146101

14.4.-7.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 19:15-20:45 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Stefanie Junga, 80.00 €, 261S146102

14.4.-7.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 19:30-21:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Stefanie Junga, 80.00 €, 261S146103

Yoga

Fördern Sie Ihre Beweglichkeit mit sanften Hatha-Yoga Übungen, die die Muskulatur kräftigen und gleichzeitig die Entspannung fördern. Ruhige Sequenzen aus dem Yin-Yoga helfen Ihnen, sich überraschend schnell und tief zu entspannen. Abgerundet werden die abwechslungsreichen Einheiten mit Atem-Techniken und Meditationselementen. Kräftigen Sie Ihren Körper und bauen Sie Stress ab für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im beruflichen und privaten Alltag. Der Kurs ist geeignet für Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene.

14.1.-25.3.26, Eifelstr. 105, **SG-Me**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Carola Theis, 67.00 €, 261S146004

15.1.-19.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 15:15-16:45 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Carola Theis, 67.00 €, 261S146005

14.1.-18.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 10:15-11:45 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Carola Theis, 67.00 €, 261S146012

15.4.-8.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 10:15-11:45 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Carola Theis, 74.00 €, 261S146112

15.4.-8.7.26, Eifelstr. 105, **SG-Me**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Carola Theis, 74.00 €, 261S146104

16.4.-9.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 15:15-16:45 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Carola Theis, 67.00 €, 261S146105

Yoga und Entspannung

Für Geübte

Dieser Kurs bietet Frauen und Männern einen Ort des Rückzugs aus dem Alltag mit seinen unterschiedlichen Belastungen. Sanfte Yoga-Haltungen lösen innere und äußere Anspannungen, Atemübungen fördern Vitalität, Tiefenentspannung und Meditation führen zu innerem Gleichgewicht – für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im beruflichen und privaten Alltag.

13.1.-17.3.26, Uhlandstr. 29, **SG-Oh**,
Di 10:00-11:30 Uhr, 10*, 20 UStd., Carola Theis,
67.00 €, 261S146006

14.4.-7.7.26, Uhlandstr. 29, **SG-Oh**,
Di 10:00-11:30 Uhr, 11*, 22 UStd., Carola Theis,
74.00 €, 261S146106

Hatha Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Klassische Hatha-Yogahaltungen, verbunden mit harmonischen Bewegungsabfolgen im Einklang des Atmens, verhelfen zu Beweglichkeit und Vitalität. Atemtechniken und Stilleübungen lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Dieser ganzheitliche Weg fördert das innere Gleichgewicht, bringt größere Gelassenheit sowie Lebensfreude und hilft damit bei den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags. Für Yogaanfänger*innen und Fortgeschrittene. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

13.1.-24.3.26, Erfer Str. 31-35, **SG-Hö**,
Di 17:30-19:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Annika Blankenship, 74.00 €, 261S146007

13.1.-24.3.26, Erfer Str. 31-35, **SG-Hö**,
Di 20:00-21:30 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Annika Blankenship, 74.00 €, 261S146008

14.4.-7.7.26, Erfer Str. 31-35, **SG-Hö**,
Di 17:30-19:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Annika Blankenship, 74.00 €, 261S146107

14.4.-7.7.26, Erfer Str. 31-35, **SG-Hö**,
Di 19:15-20:45 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Annika Blankenship, 74.00 €, 261S146108

Yoga – ein Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit

Erlernen Sie traditionelle Hatha-Yoga-Haltungen (Asanas), um Stress abzubauen und um zu körperlicher Entspannung und innerer Ruhe zu kommen. Verschiedene Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken fördern die Regeneration und kräftigen Ihren Körper physisch und psychisch.

15.1.-19.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 19:00-20:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Stefanie Junga, 67.00 €, 261S146009

16.4.-9.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 19:00-20:30 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Stefanie Junga, 74.00 €, 261S146109

Fitness-Yoga

Für Anfänger*innen

Fitness Yoga eignet sich für sportgesunde Menschen, welche ihren Körper ganzheitlich stärken sowie beweglich und fit halten möchten. In dynamischen Abfolgen werden einzelne Asanas miteinander zu einem Flow verbunden. Die anschließende Schlussentspannung sorgt für Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.

Für Anfänger*innen geeignet!

14.1.-25.3.26, Sperlingsweg 5; **SG-Wi**,
Mi 19:15-20:45 Uhr, 11*, 22 UStd., Elena Netz,
74.00 €, 261S146013

15.4.-8.7.26, Sperlingsweg 5; **SG-Wi**,
Mi 19:15-20:45 Uhr, 13*, 26 UStd., Elena Netz,
87.00 €, 261S146113

Sanftes Hatha-Yoga

Sanft dehnende und kräftigende Yogaübungen stärken Ihren Organismus und machen ihn widerstandsfähiger gegen Stress. Der Dreiklang aus – Bewegung, Atmung, Entspannung – fördert das körperliche und geistige Gleichgewicht, hilft bei der Regeneration, steigert die Resilienz, löst die Anspannungen des Alltags und führt zu seelischer und körperlicher Harmonie. Kurze Meditations- und Entspannungseinheiten runden das Angebot ab. Ein sanfter Yoga Flow, ideal auch für Anfänger*innen.

12.1.-16.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 17:45-18:45 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Agnieszka Zglinicki, 39.00 €, 261S146014

13.4.-6.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 17:45-18:45 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Agnieszka Zglinicki, 52.00 €, 261S146114

Sanftes Hatha und Yin Yoga

für Anfänger*innen und Ältere

Yoga ist ein wundervoller Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – wobei der Weg das Ziel bleibt. Mit sanften Bewegungen und bewusster Atmung verbinden Sie sich mit Ihrem Herzen

und bringen Ihre Lebensenergie in Fluss. Ziel dieses Hatha Yoga-Kurses ist es, sich selbst zu spüren und ganz bei sich selbst anzukommen. Gemeinsam erarbeiten wir einen sicheren und stabilen Weg in verschiedene Haltungen (Asanas), in denen Sie für einige Atemzüge verweilen. Zu Beginn der Stunde erwartet Sie eine intensive Atempraxis sowie eine Aufwärmphase, die Sie optimal auf die Asana-Praxis vorbereitet. Den Abschluss der Stunde bildet eine End-Entspannung oder eine Meditation. Das Angebot beinhaltet zudem vereinzelte Yin-Yoga-Stunden, die mit dem Ziel der Entspannung eine ideale Ergänzung zum Hatha-Yoga darstellen.

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie eine Decke und – falls vorhanden – gerne auch ein Meditationskissen mit. Matten, Blöcke und Gurte sind vor Ort.

12.1.-16.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Sabine Jahnke, 60.00 €, 261S146015

13.4.-6.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Sabine Jahnke, 80.00 €, 261S146115

Yin Yoga Kurs

Yin-Yoga ist ein äußerlich passiver Yoga-Stil, bei dem Sie die Positionen lange halten, gestützt durch Kissen, Blöcke oder Gurte. Dazu werden Sie einige Minuten in einer Körperstellung (Asana) verweilen, tiefer hinein sinken und Ihre Atmung bewusster wahrnehmen. Dabei konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und Geist, üben Achtsamkeit und geben ihm mehr Raum durch die Dehnung im tiefen Bindegewebe. Erfahren Sie die starke Wirkung gegen Stress, indem Sie Ihre Muskeln komplett entspannen und Ihr Kopf zur Ruhe kommt. Ein sehr guter Ausgleich zum hektischen, daueraktiven privaten und beruflichen Alltag.

29.1.-5.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 19:30-21:00 Uhr, 6*, 12 UStd., Elena Netz,
40.00 €, 261S146020

16.4.-9.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 19:30-21:00 Uhr, 11*, 22 UStd., Elena Netz,
74.00 €, 261S146120

Hatha-Yoga – zum Kennenlernen

Wir erlernen und üben wichtige Werkzeuge und Techniken, die für eine gute Yogapraxis grundlegend wichtig sind. Unter Einbeziehung bzw. der Aktivierung von Bandhas, Chakras, Drishtis und der Ujjayi-Atmung bekommt die Yoga-Praxis neue Dimensionen. Erst hierdurch unterscheidet sich Yoga von Gymnastik oder Stretching.

Weitere Themen des Workshops sind:

Kurzer Überblick über einige Yogastile und Yoga-richtungen, Auswirkung einzelner Asanas auf die Chakras und auf das Nervensystem, Benefits und Contraindications bestimmter Asanas, verschiedene Sonnengrüße und die ursprüngliche Bedeutung des Sonnengrüßes. Vielleicht entsteht Raum für ein kurzes Gespräch über wichtige themenbezogene Fragen. Matthias Scheffel praktiziert seit ca. 35 Jahren Yoga und unterrichtet seit ca. 8 Jahren sowohl mit wissenschaftlichem Interesse als auch mit großer Freude Yoga. Nach einer Yogalehrerausbildung in Süddeutschland erhielt er den Großteil seiner Ausbildungen (insgesamt über 1.000 Stunden) in Indien (Nordindien/Rishikesh, Centralindien*Indore und Südindien/Mysore). Zu seinen wichtigsten Lehrern zählen Swami Yogananda, BNS Iyengar und Danny Paradise.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

7.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:30-13:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Matthias Scheffel, 32.00 €, 261W140505

Yoga und Pilates

eine Gegenüberstellung - Theorie und Praxis

In diesem Workshop gibt es zunächst einen kurzen Einblick in beide Übungssysteme. Im Anschluss werden die theoretischen Grundlagen beider Systeme sowie deren markanten Unterschiede herausgestellt und praktisch demonstriert, wo die Besonderheit/der praktische Nutzen des Yoga bzw. der Pilates-Methode liegt. Im zweiten Teil der Veranstaltung können die Teilnehmer*innen Pilates und Yoga selbst praktisch ausprobieren. Das Programm endet mit einer Schlussentspannung. Der Workshop schließt mit einer Feedbackrunde. Hier haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit dem Kursleiter

über die unterschiedlichen Methoden in das Gespräch zu kommen.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

21.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:30-13:30 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Matthias Scheffel, 32.00 €, 261W140591

Lymph Yoga Live Präsenz und Hybrid

Yoga und Selbstmassage für das Lymphsystem

Mit einer Yogasequenz wird das Lymphsystem aktiviert und so die Lymphe, die feinste Flüssigkeit im Körper, in Bewegung gebracht. Die Übungen beleben sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Die anschließende Selbstmassage sorgt für einen guten Abfluss der Lymphe und der darin enthaltenen Abfallprodukte unseres Stoffwechsels. Sie lernen die sanften Handgriffe kennen, die die Lymphe zum Fließen bringen. Das Immunsystem wird vitalisiert, und durch die meditative Art der eigenen Berührungen erfahren Sie gleichzeitig eine wohltuende Entspannung auf geistiger und emotionaler Ebene.

Monika Habighorst ist zertifizierte Yogalehrerin (Mitglied BDY). Die Massage wird mit lockerer Kleidung durchgeführt. Sie brauchen eine Yoga- bzw. Gymnastikmatte, ein bis zwei Yoga- oder andere feste Kissen, eine Decke und lockere Sport- bzw. Loungekleidung. Kontraindikationen sind: akute Infekte und Ekzeme, Asthma, Krebserkrankungen, Herzinsuffizienz und Thrombosen. Sollten Sie sich über eine Teilnahme nicht sicher sein, holen Sie sich Sicherheit bei Ihrer Ärztin oder bei Ihrem Arzt.

14.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Monika Habighorst, 32.00 €, 261W140592

30.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd.,
Monika Habighorst, 32.00 €, 261W140593

Yin Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Yin Yoga bereits kennen oder kennenlernen möchten. Hier gibt es Gelegenheit, in 90 Minuten den meditativen Yoga-Stil des Yin Yoga zu erfahren. Beim Yin Yoga werden die Positionen länger gehalten und es ist ein eher sanfter Übungsstil. Diese Stunden haben einen Themenschwerpunkt, bei dem bestimmte Körperbereiche wie z. B. Hüfte und Beinrückseite gezielt mithilfe des Yin Yoga angesprochen und mobilisiert werden. Die Faszien-Dehnung ist ein Nebeneffekt des Yin Yoga und wirkt sich günstig auf verkürzte Körperstellen aus. Neben diesen körperlichen Aspekten findet der Teilnehmer zur Ruhe und hat die Möglichkeit, in seine Atemachtsamkeit zu kommen.

Anna Stöcker ist Yogalehrerin (Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.). Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine dünne Decke und ein Sofakissen mitbringen.

14.2.-6.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 09:00-10:30 Uhr, 8*, 16 UStd., Anna Stöcker,
54.00 €, 261W141003

Hatha-Yoga

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der nicht nur durch körperliche Übungen (Asanas), sondern auch durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Herstellung und der Erhalt des Gleichgewichts von Körper und Geist angestrebt werden. Durch die speziellen Körper- und Atemübungen werden Wege zur bewussten Harmonisierung des ganzen Organismus aufgezeigt. Diese Kurse bieten die Chance der Regeneration und lösen von den (Ver-)Spannungen des (Berufs-) Alltags.

Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

14.1.-18.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:15-20:45 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Lena Schulze, 66.00 €, 261W141006

15.4.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:15-20:45 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Lena Schulze, 87.00 €, 261W141106

Back to Balance – Sanftes Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Yogakurs werden sanfte Übungsabfolgen eingeführt und mit dem Atem verbunden. Die Yoga-Praxis richtet sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten des einzelnen Menschen aus, denn: Die Übungen sind für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für die Übungen. Im Mittelpunkt steht der/die Übende und nicht das Äußere einer Form. Die Teilnehmenden können in diesem Kurs körperliche Spannungen abbauen, verschiedene Körperbereiche mobilisieren und aktivieren und somit zu mehr körperlichem Wohlbefinden gelangen. Verbunden mit dem bewussten Führen des Atems kann auch der Geist zur Ruhe kommen. Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Martina Beck, 60.00 €, 261W141008

13.4.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Martina Beck, 80.00 €, 261W141108

Hatha-Yoga für Geübte

Ankommen in Körper, Geist und Atem

Diese Kurse wenden sich an Menschen mit Yoga-Vorkenntnissen. Sie vermitteln mit bewusst ausgeführten Körper- und Atemübungen Wege zur Harmonisierung des gesamten Menschen. Sie führen in kleinen Schritten, ohne Körper und Geist Gewalt anzutun, aus der Spannung des (Berufs-) Alltags. Sie bieten Chancen der Regeneration und zeigen Wege zu körperlicher sowie seelischer Harmonie.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:05-19:35 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Angelika Wiese, 60.00 €, 261W141009

13.4.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:05-19:35 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Angelika Wiese, 60.00 €, 261W141109

Hatha-Yoga

Ankommen in Körper, Geist und Atem

Yoga ist nicht nur Entspannung und Stressbewältigung, sondern ein Weg zur Entfaltung der Persönlichkeit auf verschiedenen Ebenen des SEINS: physisch – mental – emotional. Yoga führt in einen Zustand des in sich ruhenden Verweilens, in dem sich jede*r mit dem ureigenen Wesenskern verbinden kann. Basis sind die achtsam ausgeführten Asanas (Haltungen), wobei gleichzeitig der Atem eine zentrale Rolle einnimmt. Yoga, ist ein Weg, in die Stille den jede*r gehen kann, ein Erfahrungsweg.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

14.1.-18.3.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Gabriele Richter, 66.00 €, 261W141010

13.1.-7.7.26, Remscheider Str. 50, **W-Ron**,
Di 09:00-10:30 Uhr, 23*, 46 UStd.,
Carsten Wockel, 151.00 €, 261W141011

13.1.-7.7.26, Remscheider Str. 50, **W-Ron**,
Di 10:35-12:05 Uhr, 23*, 46 UStd.,
Carsten Wockel, 151.00 €, 261W141012

13.1.-10.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Irmtraud Holtz, 60.00 €, 261W141013

13.1.-10.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 20:00-21:30 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Irmtraud Holtz, 60.00 €, 261W141014

15.4.-8.7.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Gabriele Richter, 86.00 €, 261W141110

21.4.-30.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Irmtraud Holtz, 67.00 €, 261W141113

21.4.-30.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 20:00-21:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Irmtraud Holtz, 67.00 €, 261W141114

Hatha-Yoga für Geübte

Diese Kurse wenden sich an Menschen mit Yoga-Vorkenntnissen. Sie vermitteln mit bewusst ausgeführten Körper- und Atemübungen Wege zur Harmonisierung des gesamten Menschen. Sie führen in kleinen Schritten, ohne Körper und Geist Gewalt anzutun, aus der Spannung des Alltags. Sie bieten Chancen der Regeneration und zeigen Wege zu körperlicher sowie seelischer Harmonie. Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Angelika Wiese, 60.00 €, 261W141015

14.1.-18.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 10:30-12:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Angelika Wiese, 66.00 €, 261W141016

15.1.-19.3.26, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Do 18:15-19:45 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Angelika Wiese, 66.00 €, 261W141017

13.4.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 16:30-18:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Angelika Wiese, 80.00 €, 261W141115

15.4.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 10:30-12:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Angelika Wiese, 86.00 €, 261W141116

16.4.-9.7.26, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Do 18:15-19:45 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Angelika Wiese, 73.00 €, 261W141117

Hatha-Yoga

Ankommen in Körper, Geist und Atem

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der nicht nur durch körperliche Übungen (Asanas), sondern auch durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Herstellung und der Erhalt des Gleichgewichts von Körper und Geist angestrebt werden. Durch die speziellen Körper- und Atemübungen werden Wege zur bewussten Harmonisierung des ganzen Organismus aufgezeigt. Diese Kurse bieten die Chance der Regeneration und lösen von den (Ver-)Spannungen des (Berufs-) Alltags.

14.1.-8.7.26, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 24*, 48 UStd.,
Vlasta Petricek, 159.00 €, 261W141018

15.1.-9.7.26, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Do 09:00-10:30 Uhr, 22*, 44 UStd.,
Vlasta Petricek, 144.00 €, 261W141019

15.1.-9.7.26, Gräfrather Str. 9 B, **W-Voh**,
Do 10:35-12:05 Uhr, 22*, 44 UStd.,
Vlasta Petricek, 144.00 €, 261W141020

Detox-Yoga Hybrid

Balance-Yoga für Körper und Seele - Teilnahme auch Online möglich

Mit gedrehten, teils modifizierten Asanas werden die Verdauungsorgane angeregt. Mobilisieren- de, fließende Bewegungen befreien Muskeln und Gelenke von Ablagerungen. Vorwärtsbeugen und belebende Rückbeugen stärken das Immunsystem und stimulieren die Produktion von stimmungsaufhellenden Hormonen. Verschiedene Atemtechniken wie Ujjayi und Kapalabhati unterstützen auch die Entgiftung der Atemorgane. Dynamische, teils kraftvolle Sequenzen regen das Herz-Kreislauf-System und die Zellerneuerung an. In der abschließenden Ruhehaltung können Körper und Geist entspannen. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung der Yoga-Übungen kennenlernen wollen. Monika Habighorst ist zertifizierte Yogalehrerin (Mitglied BDY).

Die Zugangsdaten werden Ihnen mitgeteilt.

14.1.-18.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Monika Habighorst, 66.00 €, 261W141021

15.4.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Monika Habighorst, 87.00 €, 261W141121

Hatha Yoga

Für Anfänger*innen

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der nicht nur durch körperliche Übungen (Asanas), sondern auch durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation die Herstellung und der Erhalt des Gleichgewichts von Körper und Geist angestrebt werden. Durch die speziellen Körper- und Atemübungen werden Wege zur bewussten Harmonisierung des ganzen Organismus aufgezeigt. Diese Kurse bieten die Chance der Regeneration und lösen von den (Ver-)Spannungen des (Berufs-) Alltags.

14.1.-18.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Lena Schulze, 66.00 €, 261W141023

15.4.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:30-19:00 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Lena Schulze, 87.00 €, 261W141123

Yoga zum -Entspannen- Durchatmen- beweglicher werden

In einer wohlthuenden, entspannten Atmosphäre tauchen Sie ein in achtsame Yoga-Positionen und sanfte Atemtechniken die liebevoll an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst sind.

Ihr Körper wird dabei beweglicher und stärker, ihr Geist darf loslassen und neue Ruhe finden- und Sie spüren, wie frische Energie in Sie zurückkehrt. Bitte mitbringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:45-21:15 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Drazenka Lucic, 60.00 €, 261W141025

13.4.-15.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 19:45-21:15 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Drazenka Lucic, 60.00 €, 261W141125

Pilates

Pilates und Entspannung

Neben einem authentischen Pilates-Mattentraining liegt in diesem Kurs der Fokus auch auf Entspannung zwischen einzelnen Übungen oder Übungssequenzen. Wir üben und trainieren hier bewusst die positiven Aspekte der körperlichen und geistigen Wechselwirkung von Spannung und Entspannung. Matthias Scheffel ist zertifizierter Entspannungs- und Pilatestrainer.

16.1.-20.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 17:30-18:30 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Matthias Scheffel, 45.00 €, 261W142004

17.4.-10.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 17:30-18:30 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Matthias Scheffel, 54.00 €, 261W142104

Pilates und Core-Training

In diesem Kurs steht der Core-Bereich im Mittelpunkt. Pilates als balanciertes Ganzkörpertraining, bei dem alle Übungen vom Körperzentrum (Powerhouse) und durch die bewusste Atmung gesteuert werden, wollen wir sinnvoll mit Core-Training kombinieren. Durch intensives Training der Tiefenmuskulatur im Core-Bereich (zwischen Zwerchfell und Beckenboden) wird sowohl die Bauchmuskulatur trainiert als auch der Rücken gekräftigt und von Spannungen befreit. Gut geeignet für alle, die bewusst durch die Entwicklung der Tiefenmuskulatur ihren Körper straffen, die Haltung verbessern und den Rücken entlasten wollen. Matthias Scheffel ist zertifizierter Core-Trainer, Pilates- und Entspannungslehrer.

16.1.-20.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 16:20-17:20 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Matthias Scheffel, 45.00 €, 261W142005

16.1.-20.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 15:10-16:10 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Matthias Scheffel, 45.00 €, 261W143012

17.4.-10.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 15:10-16:10 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Matthias Scheffel, 54.00 €, 261W143112

17.4.-10.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 16:20-17:20 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Matthias Scheffel, 54.00 €, 261W142105

Pilates 55 plus

Auch für Ältere ist ein Training nach der Methode von Joseph Pilates (1880-1967), einem Deutschen, der Ende der 20er-Jahre in die USA auswanderte, gut geeignet. Es verleiht auf schonende Weise mehr Balance und Beweglichkeit. Besonders die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen, werden trainiert. Ein regelmäßiges Training der tiefen Muskulatur sorgt für ein neues Körpergefühl und für eine neue Körperhaltung und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Koordination und Konzentrationsleistung werden gefördert.

16.1.-20.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 10:30-11:30 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Cornelia Loker, 45.00 €, 261W142006

16.1.-20.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 11:40-12:40 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Cornelia Loker, 45.00 €, 261W142007

17.4.-10.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 10:30-11:30 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Cornelia Loker, 54.00 €, 261W142106

17.4.-10.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 11:40-12:40 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Cornelia Loker, 54.00 €, 261W142107

„Faszilates“ (Faszien und Pilates)

Faszien (bindegewebsartige Strukturen) durchziehen unseren ganzen Körper; sie umhüllen Muskeln und Organe, verbinden die Knochen und machen Bewegung erst möglich. Sie haben aber noch viel mehr Funktionen, die erst nach und nach erforscht werden. Fest steht allerdings: Im Lauf der Jahre und durch falsche Bewegungsmuster verkümmern und verhärten sie und sind daher häufig Ursache von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.

In diesem Kurs wollen wir unsere Faszien mit speziellen Übungen geschmeidiger machen und uns gleichzeitig mit den sanften Ganzkörperübungen nach Jo-

seph Pilates von innen heraus kräftigen und so eine gute Beweglichkeit erhalten. Schwungvolle, aber auch ruhigere Dehnungs- und Kräftigungs-Übungen und Anleitungen zur Entspannung bieten einen abwechslungsreichen Mix, wobei gleichzeitig auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer*innen eingegangen wird.

Alle Kursleiter*innen sind bestens qualifiziert und seit vielen Jahren an der Bergischen VHS tätig.

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:15-11:15 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Cornelia Loker, 41.00 €, 261W142008

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 11:25-12:25 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Cornelia Loker, 41.00 €, 261W142009

13.4.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:15-11:15 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Cornelia Loker, 54.00 €, 261W142108

13.4.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 11:25-12:25 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Cornelia Loker, 54.00 €, 261W142109

Pilates – für Frauen ab 60

In der Ruhe liegt die Kraft

Nach einer Aufwärmphase zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems folgt ein Ganzkörpertraining nach den Prinzipien von Joseph Pilates. Mit bewusstem Ateminsatz werden Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Die Stärkung der Körpermitte und damit die Stabilisierung der Wirbelsäule wie auch des Beckenbodens stehen besonders im Vordergrund. Bei konzentriertem Üben werden zu ruhiger Körperwahrnehmung, -kontrolle und -organisation geschult. Ziel ist es, auch zur Bewältigung alltäglicher Belastungen, mehr Beweglichkeit und Balance, eine bessere Haltung sowie einen spannungsvolleren Körper zu erhalten. Der abschließende Entspannungsteil beinhaltet Elemente von autogenem Training, Bodyscan und Fantasiereisen.

12.1.-23.3.26, Bausmühlenstr. 14; **SG-Wa**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Ina Sommer, 67.00 €, 261S147000

13.4.-13.7.26, Bausmühlenstr. 14; **SG-Wa**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ina Sommer, 80.00 €, 261S147100

Pilates

In der Ruhe liegt die Kraft

Pilates Workout ist eine Trainingsmethode, die Ihre Körpermitte stärkt und mehr Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Ziel ist es, den Rücken zu stärken, Muskeln zu lockern und Gelenke zu bewegen, um körperlich gestärkt den privaten und beruflichen Alltagsbelastungen entgegenzutreten zu können.

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

8.1.-26.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 17:00-18:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ina Sommer, 80.00 €, 261S147007

12.1.-23.3.26, Bausmühlenstr. 14; **SG-Wa**,
Mo 20:00-21:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Ina Sommer, 67.00 €, 261S147001

14.1.-18.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:30-20:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Ina Sommer, 67.00 €, 261S147005

13.4.-13.7.26, Bausmühlenstr. 14; **SG-Wa**,
Mo 20:00-21:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ina Sommer, 80.00 €, 261S147101

15.4.-1.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:30-20:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ina Sommer, 80.00 €, 261S147105

16.4.-16.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 17:00-18:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ina Sommer, 80.00 €, 261S147107

Pilates Workout

Balance und Beweglichkeit

Pilates Workout ist eine Trainingsmethode, die Ihre Körpermitte stärkt und mehr Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Ziel ist es, den Rücken zu stärken, Muskeln zu lockern und Gelenke zu bewegen, um

körperlich gestärkt den privaten und beruflichen Alltagsbelastungen entgegenzutreten zu können. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

13.1.-17.3.26, BST Gesundheitszentrum;Raum Mangerberger Str.; **SG-Mi**,
Di 18:15-19:15 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Barbara Hoppe, 44.00 €, 261S147002

14.4.-7.7.26, BST Gesundheitszentrum;Raum Mangerberger Str.; **SG-Mi**,
Di 18:15-19:15 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Barbara Hoppe, 52.00 €, 261S147102

Pilates für Ihre Gesundheit

Kräftigen Sie bei leiser Hintergrundmusik Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und aktivieren Sie die Tiefenmuskulatur. Dadurch beugen Sie Rückenschmerzen und Verspannungen vor und erreichen eine Verbesserung der Haltung, Atmung und Kondition. Dies geschieht durch geschmeidige, konzentrierte und kontrollierte Bewegungsabläufe. Nach einer Aufwärmphase werden Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen angeboten.

12.1.-16.3.26, Rechenweg 7, **SG-Hö**,
Mo 18:15-19:15 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Barbara Hoppe, 39.00 €, 261S147003

13.4.-6.7.26, Rechenweg 7, **SG-Hö**,
Mo 18:15-19:15 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Barbara Hoppe, 52.00 €, 261S147103

Pilates, Gymnastik und Entspannung

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Kondition, kräftigen Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung. Nach einem intensiven Aufwärmprogramm werden Pilates- und Callaneticsübungen angeboten. Dies sind kleine intensive Bewegungen, die in Ruhe, mit Körperanspannung und mit kontrollierter Atmung durchgeführt werden. Den Abschluss bilden wechselnde Entspannungsübungen.

3.2.-30.6.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Di 18:30-20:00 Uhr, 18*, 36 UStd.,
Martina Binus, 121.00 €, 261S147004



Werden Sie Kursleitung in der Gesundheitsbildung!

Sie verfügen über eine Qualifikation im Bereich Gesundheit oder Bewegung und möchten Ihr Fachwissen gern weitergeben? Dann bewerben Sie sich als Kursleitung!

Mehr Infos unter www.bergische-vhs.de/kursleitung

Pilates

Pilates ist ein sanftes und dennoch kräftigendes Training, so dass es alters- und geschlechtsübergreifend praktiziert werden kann. Ziel ist es, Atmung und Haltung, aber auch Muskelkraft und Beweglichkeit zu verbessern bzw. zu erhalten. Nach einem leichten Aufwärmtraining folgen Übungen, die von Kopf bis Fuß den Körper stärken. Im Mittelpunkt steht dabei die Stabilisation des Rumpfes (Bauch und Rücken), schließt aber auch Arme, Beine und Gesäß mit ein. Dehnübungen und Entspannungsteile runden die Stunde ab. Dabei kommen neben Training mit dem eigenen Körpergewicht auch verschiedene Kleingeräte zum Einsatz, die für Abwechslung sorgen.

12.1.-16.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 11:00-12:00 Uhr, 9*, 9 UStd., Jutta Hübner,
39.00 €, 261S147008

13.4.-6.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 11:00-12:00 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Jutta Hübner, 52.00 €, 261S147108

Pilates – auch für Männer

In der Ruhe liegt die Kraft

Nach einer Aufwärmphase zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems folgt ein Ganzkörpertraining nach den Prinzipien von Joseph Pilates. Mit bewusstem Ateinsatz werden Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Die Stärkung der Körpermitte und damit die Stabilisierung der Wirbelsäule wie auch des Beckenbodens stehen besonders im Vordergrund. Bei konzentriertem Üben werden zu ruhiger Musik Körperwahrnehmung, -kontrolle und -organisation geschult. Ziel ist es, auch zur Bewältigung alltäglicher Belastungen, mehr Beweglichkeit und Balance, eine bessere Haltung sowie einen spannungsvolleren Körper zu erhalten. Der abschließende Entspannungsteil beinhaltet Elemente von autogenem Training, Bodyscan und Fantasiereisen.

14.1.-18.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 20:00-21:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Ina Sommer, 67.00 €, 261S147006

15.4.-1.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 20:00-21:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ina Sommer, 80.00 €, 261S147106

Fitness & Gymnastik

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht – mit Elementen aus dem Ausdauertraining und Dehnübungen, kombiniert mit Wirbelsäule schonenden Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Kleinen Beschwerden oder Verspannungen können Sie so entgegenwirken. Eine wohlverdiente Entspannung auf der Matte schließt Ihr Training ab.

19.1.-13.7.26, Querstr. 42; **SG-Oh**,
Mo 18:15-19:45 Uhr, 17*, 34 UStd.,
Susanne Müller-Kölmel, 114.00 €, 261S148000

Ausgleichsgymnastik

Die Gymnastik bildet einen Ausgleich zum Alltag, in dem die Teilnehmer*innen häufig einseitigen Belastungen ausgesetzt sind, wie z. B. bei der Bildschirmarbeit. Ein abwechslungsreiches Programm mit Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen fördert die Kondition und allgemeine Beweglichkeit des Körpers. Besondere Bedeutung kommt der Lockerung verspannter Schulter- und Nackenbereiche sowie der Stärkung der Rückenmuskulatur zu. Ein abschließender Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Das Angebot richtet sich in erster Linie an Teilnehmer*innen in der Lebensmitte (Ü 50).

Bitte mitbringen: Die Gymnastikhalle befindet sich in der Sedanstraße 14.

14.1.-17.6.26, Sedanstr. 14, **SG-Wa**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 20*, 40 UStd.,
Vera Springer, 134.00 €, 261S148001

14.1.-17.6.26, Sedanstr. 14, **SG-Wa**,
Mi 19:30-21:00 Uhr, 20*, 40 UStd.,
Vera Springer, 134.00 €, 261S148002

Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-gymnastik

Ein Kursangebot für Frauen, die ihre Beweglichkeit erhalten, verbessern oder wiederherstellen möchten. Nach einer Aufwärmphase mit Musik erwartet Sie ein vielseitiges Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsprogramm mit Kleingeräten. Die individuellen körperlichen Fähigkeiten und Konditionen werden dabei stets berücksichtigt.

16.1.-20.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 19:00-20:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Anita Maßmann-Kleine, 78.00 €, 261S148003

Bodyforming – ab 40 Jahren

Mit diesem Workout bringen Sie Ihre Kondition und Figur in Form, zu Musik und mit viel Bewegung. Ziel des Bodyformings ist der Aufbau von Muskeln und der Abbau von Fett, um bestimmte Körperpartien und das Gewebe zu straffen. So schaffen Sie einen Ausgleich zum beruflichen Alltag und können sich gestärkt den Herausforderungen des Lebens stellen.

Bitte mitbringen: Der Kurs findet in der oberen Halle (Gymnastikhalle) statt.

14.1.-18.3.26, Katternberger Str. 204, **SG-Hö**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Martina Wolf, 67.00 €, 261S148010

Bauch – fit! Rücken – fit!

Stabilisieren Sie Ihre oft einseitig beanspruchte Wirbelsäule durch ein intensives Training der Bauch- und Rückenmuskeln! Die Gymnastik dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird Ihr Rücken gestärkt und Rückenschmerzen vorgebeugt. Aufwärm- und Dehnübungen ergänzen das Programm. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen eignen sich auch zur Wiederholung zu Hause. Bei akuten Beschwerden besprechen Sie die Kursteilnahme vorab mit Ihrem Arzt.

15.1.-2.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 17:00-18:00 Uhr, 16*, 16 UStd.,
Sandra Becker, 70.00 €, 261S148012

15.1.-2.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 18:00-19:00 Uhr, 16*, 16 UStd.,
Sandra Becker, 70.00 €, 261S148013



”

”Bewegung hält den Körper fit und macht die Seele glücklich. Diese Motivation, gut für sich selbst zu sorgen, gebe ich gerne weiter.“

SANDRA BECKER

Kursleitung Gesundheit

Fit für den Alltag

präventive Funktionsgymnastik für Frauen in der Lebensmitte

Nach einer Aufwärmphase mit Koordinationsübungen trainieren und stärken Sie mit zielgerichteten gymnastischen Übungen, auch auf der Matte, Ihre Wirbelsäule, die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und kräftigen Ihre Muskulatur. Dabei werden Körperwahrnehmung und -haltung geschult. Den Abschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken. So beugen Sie Alltagsbeschwerden im Bewegungsapparat vor, tragen zur Gesunderhaltung Ihres Körpers bei und reduzieren Stress, um sich den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags stellen zu können.

Alle können gemäß ihrer Fitness mitmachen.

13.1.-19.5.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 08:50-09:50 Uhr, 19*, 19 UStd.,
Christel Hochstein, 83.00 €, 261S148020

Fit für den Alltag

präventive Funktionsgymnastik für Frauen ab 70

Nach einer Aufwärmphase mit Koordinationsübungen trainieren und stärken Sie mit zielgerichteten gymnastischen Übungen, auch auf der Matte, Ihre Wirbelsäule, die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und kräftigen Ihre Muskulatur. Dabei werden Körperwahrnehmung und -haltung geschult. Den Abschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken. So beugen Sie Alltagsbeschwerden im Bewegungsapparat vor, tragen zur Gesunderhaltung Ihres Körpers bei und reduzieren Stress, um sich den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags stellen zu können. Alle können gemäß ihrer Fitness mitmachen.

13.1.-19.5.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 10:00-11:00 Uhr, 19*, 19 UStd.,
Christel Hochstein, 83.00 €, 261S148021

Fit für den Alltag

präventive Funktionsgymnastik für Männer

Nach einer Aufwärmphase mit Koordinationsübungen trainieren und stärken Sie mit zielgerichteten gymnastischen Übungen, auch auf der Matte, Ihre Wirbelsäule, die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und kräftigen Ihre Muskulatur. Dabei werden Körperwahrnehmung und -haltung geschult. Den Abschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken. So beugen Sie Alltagsbeschwerden im Bewegungsapparat vor, tragen zur Gesunderhaltung Ihres Körpers bei und reduzieren Stress, um sich den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags stellen zu können. Alle können gemäß ihrer Fitness mitmachen.

13.1.-19.5.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 11:10-12:10 Uhr, 19*, 19 UStd.,
Christel Hochstein, 83.00 €, 261S148022

Fit für den Alltag

präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 55

Nach einer Aufwärmphase mit Koordinationsübungen trainieren und stärken Sie mit zielgerichteten gymnastischen Übungen, auch auf der Matte, Ihre Wirbelsäule, die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und kräftigen Ihre Muskulatur. Dabei werden Körperwahrnehmung und -haltung geschult. Den

Abschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken. So beugen Sie Alltagsbeschwerden im Bewegungsapparat vor, tragen zur Gesunderhaltung Ihres Körpers bei und reduzieren Stress, um sich den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags stellen zu können. Alle können gemäß ihrer Fitness mitmachen.

14.1.-27.5.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 09:30-10:30 Uhr, 20*, 20 UStd.,
Christel Hochstein, 87.00 €, 261S148024

Fit für den Alltag

präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen ab 65

Nach einer Aufwärmphase mit Koordinationsübungen trainieren und stärken Sie mit zielgerichteten gymnastischen Übungen, auch auf der Matte, Ihre Wirbelsäule, die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und kräftigen Ihre Muskulatur. Dabei werden Körperwahrnehmung und -haltung geschult. Den Abschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken. So beugen Sie Alltagsbeschwerden im Bewegungsapparat vor, tragen zur Gesunderhaltung Ihres Körpers bei und reduzieren Stress, um sich den Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags stellen zu können. Alle können gemäß ihrer Fitness mitmachen.

14.1.-27.5.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 10:40-11:40 Uhr, 20*, 20 UStd.,
Christel Hochstein, 87.00 €, 261S148025

Fit-Mix – Ganzkörpertraining für Ältere

Präventiv und gesundheitsorientiert

Regelmäßige Bewegung ist unerlässlich, um im Alter fit und vital zu bleiben. Erhalten Sie Ihre Leistungs- und Koordinationsfähigkeit und damit auch die eigene Mobilität und Selbstständigkeit! Ein gezieltes Training für Muskeln und Balance stärkt und macht standhaft, damit Sie Ihren Alltag auch in ein paar Jahren noch gut meistern können. Dehnen, Bewegung der Gelenke, Atemübungen und Spiele zur Verbesserung der Merkfähigkeit runden die Stunde ab. Außerdem erhalten Sie von der Kursleiterin noch Hinweise zur Sturzprävention.

15.1.-19.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 12:45-13:45 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Monika Taleb, 44.00 €, 261S148031

15.1.-19.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 14:00-15:00 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Monika Taleb, 44.00 €, 261S148032

16.4.-9.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 12:45-13:45 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Monika Taleb, 48.00 €, 261S148131

16.4.-9.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 14:00-15:00 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Monika Taleb, 48.00 €, 261S148132

Fit Mix – Ganzkörperworkout

Mit einem Fitnessprogramm, welches vorwiegend mit Ihrem Eigengewicht des Körpers und Kleingeräten wie Loops, Slidern, Medizinbällen, Springseilen oder Luftballons erhalten Sie sich gesund und stärken sich für den privaten und beruflichen Alltag. Sie starten mit einem sanften Warm-up, um dann Ihre Kraftausdauer und Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix zur Stärkung von Bauch, Rücken, Po, Beinen und Armen. Auch Sportspiele und Stabilisationstraining werden für Abwechslung sorgen. Abschließend genießen Sie einen Dehnungsteil mit Entspannungselementen.

12.1.-16.3.26, Felder Str. 35, **SG-Mi**,
Mo 20:15-21:45 Uhr, 9*, 18 UStd., N. N.,
60.00 €, 261S148033

13.4.-6.7.26, Felder Str. 35, **SG-Mi**,
Mo 20:15-21:45 Uhr, 12*, 24 UStd., N. N.,
80.00 €, 261S148133

Fitnessstraining und Ballsport für Männer

Erhalten und bauen Sie Ihre Kondition und Gesundheit auf mit einem abwechslungsreiches Übungsprogramm, das Ihr gesamtes Herz-Kreislauf-System aktiviert, die Beweglichkeit fördert sowie den Körper trainiert. Ein Volleyballspiel zum Abschluss komplettiert das Programm. Das Training ist auch für Ältere gut geeignet.

19.1.-22.6.26, Katternberger Str. 204, **SG-Hö**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 18*, 36 UStd.,
Norbert Thomé, 121.00 €, 261S148034

Fitness und Ballspiele – Ü 45

In diesem Kurs kombinieren Sie abwechslungsreiche Fitnessübungen und Ballspiele (vorwiegend Volleyball) miteinander. Bei den Fitnessübungen stehen moderate Herz-Kreislauf-Belastung, Stabilisierung und Flexibilisierung der Rumpfb-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung im Vordergrund. Beim anschließenden Ballspiel geht es um die Förderung des Orientierungssinns und der Koordinations-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Anfänger*innen und auch ältere Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

29.1.-18.6.26, Katternberger Str. 39, **SG-Mi**,
Do 18:30-20:00 Uhr, 14*, 28 UStd.,
Heinz Giese, 94.00 €, 261S148036

Fit im Kopf und auf den Beinen mit Tischtennis

Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und ihr Reaktionsvermögen für den Alltag und trainieren Sie dies beim geselligen Miteinander an der Tischtennisplatte. Spieler*innen mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen, ihr Herz-Kreislauf-System zu fordern und gleichzeitig die kognitive Leistung zu fördern, denn an der Platte ist Ausdauer, Konzentration und Reaktionsvermögen gefragt. Trainieren Sie Muskulatur und Gehirn, um in der 2. Lebenshälfte fit zu bleiben.

Sie können sowohl als Anfänger*in oder Wiedereinsteiger*in am Kurs teilnehmen, da eine Differenzierung des Spielniveaus an mehreren Tischtennisplatten möglich ist. Der Spaß am Spielen sowie die körperliche und geistige Aktivität stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

27.1.-16.6.26, Katternberger Str. 39, **SG-Mi**,
Di 20:00-21:30 Uhr, 14*, 28 UStd., Heinz Giese,
94.00 €, 261S148037

Funktionsgymnastik

für Frauen ab 60

Durch gezielte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke erhalten Sie Anregungen und Unterstützung, um die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Die Durchblutung wird gefördert und Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Ebenso wichtig sind Entspannungsübungen und die Förderung von Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, damit Sie lange fit und gesund bleiben.

16.1.-19.6.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Fr 09:30-10:30 Uhr, 19*, 19 UStd.,

Vera Springer, 83.00 €, 261S148038

Gymnastik für Frauen

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden mit unterschiedlichen Methoden (B. O. P., Callanetics, Pilates u. a.) Bauch, Oberschenkel und Po gekräftigt und gestrafft. Auch eine Stärkung der Rückenmuskulatur wird erreicht. Mit Stretching und Entspannung klingt die Stunde aus, und Sie sind wieder fit für den Arbeits- und Familienalltag.

12.1.-16.3.26, Rechenweg 7, **SG-Hö**,

Mo 19:30-20:30 Uhr, 9*, 9 UStd.,

Barbara Hoppe, 39.00 €, 261S148041

13.4.-6.7.26, Rechenweg 7, **SG-Hö**,

Mo 19:30-20:30 Uhr, 12*, 12 UStd.,

Barbara Hoppe, 52.00 €, 261S148141

Mit Bewegung ins Wochenende (Ü50)

„Mit Bewegung ins Wochenende“ für Frauen ist ein Aufruf an alle, bei denen der Sport in der Woche vielleicht zu kurz gekommen ist und die noch etwas Gutes für ihren Körper tun möchten. In einem Aufwärmteil zu Musik werden zunächst die Gelenke mobilisiert. Danach werden Ausdauer und Koordination trainiert, bevor einzelne Muskelgruppen – auch auf der Matte – gekräftigt werden. Angespannte Muskeln werden im Anschluss daran gedehnt, und ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

16.1.-19.6.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Fr 11:00-12:00 Uhr, 19*, 19 UStd.,

Vera Springer, 83.00 €, 261S148042

Präventive Gymnastik

für Frauen ab 60

Ziel dieses Kurses ist es, durch Übungen die Muskulatur zu kräftigen, um den Knochenbau zu entlasten und durch ständiges Trainieren die Knochen aufzubauen und zu stabilisieren. Koordinations- und Gleichgewichtstraining wirken sich positiv auf die Bewegungen im Alltag aus. Durchgeführt werden Kräftigungs-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die durch spielerische Gymnastik- und Entspannungsphasen aufgelockert werden.

Dieser Kurs ist besonders zur Vorbeugung gegen Osteoporose geeignet.

13.1.-24.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Di 09:30-11:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,

Birgit Martin, 74.00 €, 261S148043

14.4.-7.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,

Di 09:30-11:00 Uhr, 12*, 24 UStd.,

Birgit Martin, 80.00 €, 261S148143

Präventives Fitnesstraining für Sie & Ihn

Ein gesundheitsorientiertes und abwechslungsreiches Fitnesstraining: Nach einer intensiven Aufwärmphase stärken Sie in diesem Kurs mit gezielten gymnastischen Übungen für den ganzen Körper Ihren gesamten Muskelapparat und besonders die Rückenmuskulatur. Dazu werden verschiedene Kleingeräte wie Therabänder und Hanteln eingesetzt.

13.1.-24.3.26, Kanalstr. 20, **SG-Hö**,

Di 20:00-21:30 Uhr, 11*, 22 UStd.,

Andrea Frings, 74.00 €, 261S148044

14.4.-23.6.26, Kanalstr. 20, **SG-Hö**,

Di 20:00-21:30 Uhr, 11*, 22 UStd.,

Andrea Frings, 74.00 €, 261S148144

Ski- und Ausgleichsgymnastik

In einem abwechslungsreichen Programm fördern Sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der gesamte Körper und insbesondere Ihre Beine werden trainiert, so stärken Sie Ihre Gesundheit und bleiben Sie fit für Herausforderungen des Alltags.

12.1.-16.3.26, Katternberger Str. 39, **SG-Mi**,
Mo 20:00-21:30 Uhr, 9*, 18 UStd., Eva Weiß,
60.00 €, 261S148045

13.4.-6.7.26, Katternberger Str. 39, **SG-Mi**,
Mo 20:00-21:30 Uhr, 12*, 24 UStd., Eva Weiß,
80.00 €, 261S148145

Perfect Body Workout

Mit diesem funktionellen Übungsprogramm trainieren Sie besonders Bauch, Oberschenkel und Po, kräftigen Ihre Muskulatur und straffen Ihr Gewebe. Nach einer Aufwärmphase mit einfachen Kombinationen wird durch abgestimmte, intensive Übungen teils im Stehen, teils auf der Matte die körperliche Fitness verbessert. Dabei arbeiten Sie mit unterschiedlichen Geräten wie mit Hanteln, Luftballons oder Physiobändern. Den Abschluss bildet ein Entspannungsteil.

12.1.-29.6.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 18:30-20:00 Uhr, 21*, 42 UStd.,
Ulrike Pöppel, 141.00 €, 261S148046

Pound® Rockout Workout

Austoben wie ein Rockstar: Das neue Ganzkörperworkout mit Ripstix®

POUND® kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining mit unter anderem von Yoga oder Pilates inspirierten Bewegungen – nur sehr schnell und zum Rhythmus der Musik. Beim Training können Sie den Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen. Außerdem werden Rhythmus, Timing, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Choreografien werden im Stehen, Sitzen und Liegen und mit Ripstix® – vergleichbar mit den Drumsticks der Schlagzeuger – trainiert.

15.1.-19.3.26, Sedanstr. 14, **SG-Wa**,
Do 19:15-20:15 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Andreas Huxmann, 44.00 €, 261S148051

15.1.-19.3.26, Sedanstr. 14, **SG-Wa**,
Do 20:30-21:30 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Andreas Huxmann, 44.00 €, 261S148052

16.4.-9.7.26, Sedanstr. 14, **SG-Wa**,
Do 19:15-20:15 Uhr, 11*, 11 UStd., N. N.,
48.00 €, 261S148151

16.4.-9.7.26, Sedanstr. 14, **SG-Wa**,
Do 20:30-21:30 Uhr, 11*, 11 UStd., N. N.,
48.00 €, 261S148152

Modern Line-Dance mit Vorkenntnissen

Modern Line Dance ist für alle Tanzbegeisterten jeden Alters geeignet. Bei dieser Tanzform (Solotanz) wird in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt. Wir tanzen nach einer festgelegten Choreografie zu unterschiedlichen Musikrichtungen wie Cha-Cha, Rumba, Mambo, Walzer, Foxtrott, Popmusik und auch Country-Musik. Line Dance bedeutet somit viel Spaß, Fitness für den Körper als auch Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallen- bzw. Gymnastikschuhe und auch etwas zu trinken mit. Gabriele Trilling ist Musiklehrerin für den Elementarbereich und erfahrene Line-Dancerin.

12.1.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 10:00-11:00 Uhr, 19*, 19 UStd.,
Gabriele Trilling, 90.50 €, 261W112241

16.1.-10.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 10:00-11:00 Uhr, 18*, 18 UStd.,
Gabriele Trilling, 86.00 €, 261W112243

Modern Line Dance Beginner- und Improvertänze

Du bist musikalisch und hast Spaß an Bewegung? Dann starte einen Line Dance Kurs! Was ist Line Dance? Line Dance wird alleine in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt, fordert und fördert ein gutes Gruppengefühl und Geselligkeit. Bei Line Dance werden alle Elemente der Fitness bedient, wie Koordination, Ausdauer, Kraft und selbstverständlich Bewegung.

8.1.-16.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 18:00-19:30 Uhr, 22*, 44 UStd.,
Sonja Schade, 163.50 €, 261W112245

Salsa – Aerobic

Latin-Dance, Aerobic, Fitnesstraining

Temperamentvoll, fließend, schwungvoll und rhythmisch sind die Bewegungen dieser tanzorientierten Aerobic und wirken sich vor allem positiv auf Kondition, Koordination und Beweglichkeit aus. Der Mix

aus Latin-Dance, Aerobic und Fitnesstraining geht ins Blut und macht garantiert gute Laune. Janneth B. de Wegener ist Tänzerin, Dipl.-Tanzpädagogin, Choreografin und Sportassistentin.

20.1.-23.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 18:00-19:00 Uhr, 20*, 20 UStd.,
Janneth Bonne de Wegener, 94.50 €,
261W112247

20.1.-23.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Di 19:00-20:00 Uhr, 20*, 20 UStd.,
Janneth Bonne de Wegener, 94.50 €,
261W112254

Contemporary Dance

Lebendige Choreografien auf der Basis eines modernen Tanztrainings

Contemporary Dance (Zeitgenössischer Tanz) hat sich aus den verschiedenen Strömungen des Modern Dance, klassischem Ballett, Latin Dance und orientalischen Tanzrichtungen Mitte des letzten Jahrhunderts entwickelt. Das Tanztraining besteht aus Übungen bzw. kleinen Choreografien, die eine gute Ausrichtung im eigenen Körper und in Bezug zum Raum, sowie das Rhythmusgefühl fördern. Die tänzerischen Grundlagen werden auch über die Techniken der verschiedenen Tanzstile, in denen der junge, sinnliche Zeitgenössische Tanz wurzelt, vermittelt. Aus den verschiedenen Elementen, die wir während des Trainings üben, entwickeln wir eine längere Choreografie, die sowohl von fließenden als auch von kraftvollen Bewegungen geprägt ist. In jedem Menschen schlummert ein tänzerisches und künstlerisches Potenzial. Durch Freude an der Bewegung und den Möglichkeiten des tänzerischen Ausdrucks können Sie dieses Potenzial entdecken. Der Kurs richtet sich an alle neugierigen Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die bereit sind, sich auf diesen offenen, experimentellen Tanzstil einzulassen. Monika Habighorst unterrichtet seit 1989 Jazz Dance und Modern Dance.

14.1.-10.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 19:45-21:15 Uhr, 20*, 40 UStd.,
Monika Habighorst, 145.00 €, 261W112251

ONLINE: BoxFitness

Ziel von BoxFitness ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit, der Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Vermittlung box-technischer Fähigkeiten. Egal ob Ausdauertraining, Krafttraining, Fettverbrennung, Stressabbau oder einfach nur Spaß haben – jeder kann mitmachen und sein persönliches Fitnessziel erreichen.

14.1.-18.3.26, **Online**, Mi 18:45-19:45 Uhr,
10*, 10 UStd., Annkatrin Wegge, 44.00 €,
261S148055

15.4.-8.7.26, **Online**, Mi 18:45-19:45 Uhr,
13*, 13 UStd., Annkatrin Wegge, 57.00 €,
261S148155

Wirbelsäulengymnastik

Kräftigen Sie mit gezielten Übungen Ihre oft einseitig beanspruchte Rückenmuskulatur – durch bspw. häufig sitzende berufliche Tätigkeiten – und verbessern Sie so Ihre Körperhaltung und Ihre Bewegungsabläufe, um leichte Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen.

Teilnehmer*innen von Rückenschulkursen können hier das Erlernte fortführen und vertiefen.

14.1.-18.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 19:00-20:00 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Susanne Eisfeld, 44.00 €, 261S148081

15.1.-19.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 10:00-11:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Jutta Hübner, 67.00 €, 261S148083

4.2.-1.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mi 18:30-20:00 Uhr, 18*, 36 UStd.,
Martina Binus, 121.00 €, 261S148082

15.4.-8.7.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mi 19:00-20:00 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Susanne Eisfeld, 52.00 €, 261S148181

16.4.-9.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 10:00-11:30 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Jutta Hübner, 74.00 €, 261S148183

Stabile Mitte, innere Aufrichtung – Gymnastik und Entspannung

Nach einem dynamischen Aufwärmen zu Musik finden Sie mit Balance Ihre stabile Mitte, den Beckenboden. Funktionelle und statische Übungen mit kleinen Fitnessgeräten wie Terra-Bändern, Igelbällen uvm. stärken Ihre tieferliegende Muskulatur. Weiter geht es mit Gymnastikübungen auf der Matte für die Rücken- und Bauchmuskulatur. Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Die Stunde endet mit einer kleinen Auszeit – einer Phantasiereise, Autogenem Training oder Antistressmusik. Eine Stunde zum Wohlfühlen.

12.1.-16.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 18:15-19:15 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Dagmar Hahn, 39.00 €, 261S148084

12.1.-16.3.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 19:45-21:15 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Dagmar Hahn, 60.00 €, 261S148085

14.1.-18.3.26, Schützenstr. 44, **SG-Mi**,
Mi 17:00-18:00 Uhr, 9*, 9 UStd., Dagmar Hahn,
39.00 €, 261S148086

13.4.-13.7.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 18:15-19:15 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Dagmar Hahn, 39.00 €, 261S148184

13.4.-13.7.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Mo 19:45-21:15 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Dagmar Hahn, 60.00 €, 261S148185

15.4.-15.7.26, Schützenstr. 44, **SG-Mi**,
Mi 17:00-18:00 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Dagmar Hahn, 44.00 €, 261S148186

Rückenfit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nachhaltig Rücken- und Nackenverspannungen vorbeugen und ihre Haltung wirksam verbessern möchten. Es erwarten Sie vielseitige Übungen zur Kräftigung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung.

15.1.-19.3.26, Sekundarschule Central;
Turnhalle Guntherstr.; **SG-Wa**,
Do 18:30-19:30 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Monika Taleb, 44.00 €, 261S148087

16.4.-9.7.26, Sekundarschule Central;
Turnhalle Guntherstr.; **SG-Wa**,
Do 18:30-19:30 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Monika Taleb, 48.00 €, 261S148187

Zumba®

Zumba® ist ein mitreißendes Training zu afrokaribischen und exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, aber auch Kizomba und Semba. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Bewegungen sorgen für eine ordentliche Ausschüttung von Endorphinen, und wir können den Alltagsstress für eine Weile hinter uns lassen. Lasst auch Ihr Euch von diesem Tanztraining begeistern!

Hinweis: ZUMBA® ist für jede*n geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und Fitnessniveau und gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Bitte sportliche Kleidung, ein Handtuch und ausreichend Flüssigkeit mitbringen.

15.1.-19.3.26, Felder Str. 35, **SG-Mi**,
Do 19:00-20:00 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Liliana Magalhães da Silva, 44.00 €,
261S148092

13.1.-17.3.26, Hochstr. 1, **SG-Oh**,
Di 19:15-20:15 Uhr, 10*,
10 UStd., Liliana Magalhães da Silva, 44.00 €,
261S148095

16.4.-9.7.26, Felder Str. 35, **SG-Mi**,
Do 19:00-20:00 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Liliana Magalhães da Silva, 48.00 €,
261S148192

14.4.-7.7.26, Hochstr. 1, **SG-Oh**,
Di 19:15-20:15 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Liliana Magalhães da Silva, 52.00 €,
261S148195

Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsgymnastik

Ein Kursangebot für Frauen, die ihre Beweglichkeit erhalten, verbessern oder wiederherstellen möchten. Nach einer Aufwärmphase mit Musik erwartet Sie ein vielseitiges Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsprogramm mit Kleingeräten. Die individuellen körperlichen Fähigkeiten und Konditionen werden dabei stets berücksichtigt.

17.4.-10.7.26, Birkenweiher 66, **SG-Mi**,
Fr 19:00-20:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Anita Maßmann-Kleine, 94.00 €, 261S148103

Bodyforming – ab 40 Jahren

Mit diesem Workout bringen Sie Ihre Kondition und Figur in Form, zu Musik und mit viel Bewegung. Ziel des Bodyformings ist der Aufbau von Muskeln und der Abbau von Fett, um bestimmte Körperpartien und das Gewebe zu straffen. So schaffen Sie einen Ausgleich zum beruflichen Alltag und können sich gestärkt den Herausforderungen des Lebens stellen.

Bitte mitbringen: Der Kurs findet in der oberen Halle (Gymnastikhalle) statt.

15.4.-8.7.26, Katternberger Str. 204, **SG-Hö**,
Mi 18:00-19:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Martina Wolf, 87.00 €, 261S148110

Fitnesskurs

Für Migrantinnen und Frauen mit Fluchterfahrung

Möchtest du dich bewegen, Spaß haben und neue Frauen kennenlernen? Dann komm zu unserem Gymnastikkurs! In diesem Kurs machen wir leichte Übungen, die gut für den Körper sind. Wir benutzen kleine Geräte, um die Übungen abwechslungsreich zu gestalten. Es ist egal, wie viel Sport du schon gemacht hast – alle Frauen sind herzlich willkommen! Komm vorbei und mach mit!

Wir freuen uns auf dich!

12.01.-23.03.2026, Bürgertreff Hasseldelle,
SG-Mi, Mo 09:30-11:00 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Fadime Polat, 0.00 €, 261S145300

15.01.-26.03.2026, Bürgertreff Hasseldelle,
SG-Mi, Do 17:30-19:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Fadime Polat, 0.00 €, 261S145301

Gymnastik mit Yoga- und Pilateselementen

Möchten Sie fit, flexibel und entspannt bleiben? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden fördern möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Mit einer harmonischen Kombination aus klassischen Gymnastik-, Pilates- und Yogaelementen bieten sich abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten, die Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe stärken. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sowie Wiedereinsteiger*innen werden individuell begleitet in angenehmer Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen und neue Energie tanken können. Jeder ist herzlich willkommen! Erleben Sie die positiven Effekte von Bewegung, Atmung und Entspannung

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 17:00-18:00 Uhr, 9*, 9 UStd., Monika Taleb,
41.00 €, 261W141032

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:10-19:10 Uhr, 9*, 9 UStd., Monika Taleb,
41.00 €, 261W141033

13.1.-17.3.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Di 17:00-18:00 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Monika Taleb, 45.00 €, 261W141035

13.1.-17.3.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Di 18:10-19:10 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Monika Taleb, 45.00 €, 261W141036

13.4.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 17:00-18:00 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Monika Taleb, 54.00 €, 261W141132

13.4.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:10-19:10 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Monika Taleb, 54.00 €, 261W141133

14.4.-7.7.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Di 17:00-18:00 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Monika Taleb, 54.00 €, 261W141135

14.4.-7.7.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Di 18:10-19:10 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Monika Taleb, 54.00 €, 261W141136

Fit in jedem Alter

Gymnastik ab 60

Eine individuell dosierte, regelmäßige sportliche Betätigung ist die Grundlage für eine bessere Beweglichkeit. Es werden Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur und des Kreislaufes trainiert. Dieser Kurs ist auch für „Untrainierte“ geeignet.

12.1.-16.3.26, Nathrather Str. 76, **W-Voh**,
Mo 09:30-10:30 Uhr, 9*, 9 UStd., Renate Thilo,
41.00 €, 261W143001

13.4.-6.7.26, Nathrather Str. 76, **W-Voh**,
Mo 09:30-10:30 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Renate Thilo, 54.00 €, 261W143101

Wirbelsäulengymnastik

Ein gesunder Rücken braucht viel Bewegung und Tiefenmuskeltraining. Beides trainieren wir mit Musik und Kleingeräten – und mit Ausflügen ins Faszientraining und Pilates. Dehnungen und Entspannung ergänzen das Programm.

16.1.-20.3.26, Berghauser Str. 45, **W-Cro**,
Fr 17:00-18:30 Uhr, 9*, 18 UStd., Tobias Fries,
60.00 €, 261W143004

17.4.-10.7.26, Berghauser Str. 45, **W-Cro**,
Fr 17:00-18:30 Uhr, 11*, 22 UStd., Tobias Fries,
74.00 €, 261W143104

Ausgleichsgymnastik

für Frauen ab 50

Nach Musik werden Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur, des Herzens und des Kreislaufes und für eine bessere Kondition trainiert. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

12.1.-16.3.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mo 09:30-10:30 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Sabine Kocherscheidt, 41.00 €, 261W143005

12.1.-16.3.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mo 10:30-11:30 Uhr, 9*, 9 UStd.,
Sabine Kocherscheidt, 41.00 €, 261W143006

13.4.-6.7.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mo 09:30-10:30 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Sabine Kocherscheidt, 54.00 €, 261W143105

13.4.-6.7.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mo 10:30-11:30 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Sabine Kocherscheidt, 54.00 €, 261W143106

Fit mit Bewegung

Dieser Gymnastikkurs bietet einen Bewegungs-Ausgleich. Zu Musik wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und gelockert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Übungen auf der Matte runden dieses Programm ab.

15.1.-19.3.26, Nathrather Str. 76, **W-Voh**,
Do 09:00-10:00 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Renate Thilo, 45.00 €, 261W143007

16.4.-9.7.26, Nathrather Str. 76, **W-Voh**,
Do 09:00-10:00 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Renate Thilo, 50.00 €, 261W143107

Gymnastik zur Kräftigung

Geeignet für Untrainierte und bei bestehender Osteoporose, da durch regelmäßiges Üben und Trainieren ein mehrfach positiver Effekt erzielt wird: Muskulatur baut sich auf und entlastet den Knochenbau, mehr Knochenmasse wird gebildet. Koordinations- und Gleichgewichtstraining wirken sich positiv auf die Bewegungen im Alltag aus. Bei bestehender Krankheit sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem behandelnden Arzt, ob eine Gymnastik für Sie sinnvoll ist.

15.1.-19.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 10:45-11:45 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Renate Thilo, 45.00 €, 261W143009

14.1.-18.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 10:45-11:45 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Renate Thilo, 45.00 €, 261W143010

16.4.-9.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 10:45-11:45 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Renate Thilo, 50.00 €, 261W143109

15.4.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 10:45-11:45 Uhr, 13*, 13 UStd.,
Renate Thilo, 59.00 €, 261W143110

Allgemeines Fitness- und Fettverbrennungstraining

Zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates und der Psyche ist ein ausgewogenes, abwechslungsreiches und regelmäßiges Training beinahe unerlässlich. Mittels einer Steigerung des Grundenergieumsatzes beispielsweise durch Muskelaufbau-, und Muskelausdauertrainings, Koordinations-, und Beweglichkeitstraining ist es möglich die Fettverbrennung, die Körperhaltung und das eigene Körpergefühl positiv zu beeinflussen.

15.1.-19.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 18:45-19:45 Uhr, 10*, 10 UStd., Luzie Lange,
45.00 €, 261W143015

16.4.-9.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 18:45-19:45 Uhr, 11*, 11 UStd., Luzie Lange,
50.00 €, 261W143115

Bauch, Beine, Po

Mit gezielten Übungen stärken Sie in diesem Kurs Ihre Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur.

15.1.-19.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 17:30-18:30 Uhr, 10*, 10 UStd., Luzie Lange,
45.00 €, 261W143017

16.4.-9.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 17:30-18:30 Uhr, 11*, 11 UStd., Luzie Lange,
50.00 €, 261W143117

Fit durch den Alltag – Über 60

Mit kleinen Übungen im Alltag bleiben Sie auch über 60 fit und beweglich – es ist nie zu spät, aktiv zu werden! Leichte Gymnastik und bewusstes Atmen stärken nicht nur Körper und Geist, sondern schenken auch neue Lebensfreude und Mut. Trauen Sie sich: Jede Bewegung zählt und bringt Sie Ihrem Wohlbefinden ein Stück näher!

15.1.-19.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 10:00-11:00 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Christine Behrens, 45.00 €, 261W143023

16.4.-9.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 10:00-11:00 Uhr, 11*, 11 UStd.,
Christine Behrens, 50.00 €, 261W143123

Hockergymnastik

Hockergymnastik ist eine gelenkschonende und sichere Möglichkeit, in Bewegung zu bleiben – ideal für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder im fortgeschrittenen Alter. Durch einfache Übungen im Sitzen werden Muskeln gestärkt, die Durchblutung gefördert und das Gleichgewicht trainiert. Ob zu Hause oder in der Gruppe: Hockergymnastik macht Spaß, ist leicht umzusetzen und bringt neue Energie für den Alltag!

14.1.-18.3.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mi 10:00-11:00 Uhr, 10*, 10 UStd.,
Christine Behrens, 45.00 €, 261W143025

15.4.-1.7.26, Bachstr. 15, **W-Bar**,
Mi 10:00-11:00 Uhr, 12*, 12 UStd.,
Christine Behrens, 54.00 €, 261W143125

Entspannung & Tai Chi/Qigong

Tai-Chi & Qigong

*für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse*

Tai-Chi und Qigong sind Möglichkeiten, den Körper mit Bewegung, Atem und Berührung in seinem Dasein neu wahrzunehmen sowie seine Verbundenheit mit Seele und Geist zu erspüren. Die bewusst langsam ausgeführten Übungen sind aus unterschiedlichen Übungssystemen zusammengestellt und leicht zu erlernen. Ausgewählte Übungen und ergänzende Körperarbeit sind Inhalte dieses Kurses. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Axel Rosenkranz ist Entspannungspädagoge sowie zertifizierter Tai-Chi und Qigong-Lehrer. Seit 2010 ist er zertifizierter Gesundheitsberater und Gesundheitspädagoge.

14.1.-18.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:00-18:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Axel Rosenkranz, 66.00 €, 261W144001

Qigong

Gesundheit aus dem Reich der Mitte

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungsmeditation. Als Teil der chinesischen Medizin verkörpert Qigong den Weg des eigenen Bemühens um die Gesunderhaltung, die Heilung und das leibliche wie auch seelische Wohlbefinden. In diesem Kurs geben die Teilnehmer*innen sich die Zeit, ihren Körper mit Bewegung, Atem und Berührung in seinem „Dasein“ neu wahrzunehmen und ihre Verbundenheit mit Seele und Geist zu erspüren. Entspannungs- und Selbstmassageübungen ergänzen die Kursinhalte. Die bewusst langsam ausgeführten Übungen sind aus unterschiedlichen Übungssystemen zusammengestellt und leicht zu erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Axel Rosenkranz ist Entspannungspädagoge sowie zertifizierter Tai-Chi- und Qigong-Lehrer. Seit 2010 ist er zertifizierter Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge. Er unterrichtet seit 2005 an der Bergischen VHS.

14.1.-18.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:40-20:10 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Axel Rosenkranz, 66.00 €, 261W144002

16.1.-20.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 10:00-11:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Robert Niederhausen, 66.00 €, 261W144003

Tai-Chi-Chuan & Qigong

Qigong ist eine Methode zur Bewahrung der Lebenskraft. Durch gezielte Übungen kann Qigong das vegetative Nervensystem regulieren und zur Regenerierung von Körper und Geist beitragen. Tai-Chi-Chuan bezeichnet eine alte Chinesische Kampfkunst der Inneren Schule. Wie Qigong kann auch Tai-Chi-Chuan das vegetative Nervensystem regulieren und die körperliche Entspannung und psychische Ausgeglichenheit fördern.

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe gleichermaßen geeignet und stellt keine besonderen Ansprüche an körperliche Voraussetzungen.

Christian Bagsik ist zertifizierter Lehrer für Tai-Chi-Chuan.

16.1.-20.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-19:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Christian Bagsik, 66.00 €, 261W144004

Qigong und Einführung in Tai-Chi-Chuan (klassischer Yang-Stil)

mit und ohne Vorerfahrung

Qigong befasst sich mit der Regulierung der Atmung, des Körpers und des Bewusstseins. Regelmäßiges Praktizieren von Qigong hat direkte Auswirkung auf die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit. Außer dem Erlernen von Qigong-Übungen für die Entgiftung des Körpers („Duft-Qigong“) und der Stärkung der inneren Organe („Vier-Jahreszeiten-Qigong“ nach Dr. Yang) werden auch Grundlagen des Tai-Chi-Chuan (Yang-Stil 108. Form) geübt. Tai-Chi-Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Im Zentrum des Tai-Chi-Chuan stehen meistens eine oder mehrere sogenannte Formen, klar umschriebene Abläufe aufeinander folgender, meist fließend ineinander übergehender Bewegungen. Durch ein inneres Fallenlassen bei der Durchführung der angebotenen Übungen wird ein Grad der Entspannung von Geist und Körper erreicht, der nach wissenschaftlichen Erkenntnissen in hohem Maße zur

Förderung und Erhaltung der Gesundheit beiträgt. Wer die sanften, anmutigen Übungen des Tai-Chi-Chuan praktiziert, wird durch innere Ruhe und entspannte Atmung mit der Hetze unseres Alltagslebens besser fertig, ist ausgeglichener, gelöster und lebt bewusster. Die Kurse sind für ältere wie jüngere Menschen geeignet und setzen keine Vorkenntnisse oder besondere sportliche Leistungsfähigkeit voraus. Firousa Aminov ist Tai-Chi- und Qigong-Lehrerin.

12.1.-16.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:15-19:45 Uhr, 9*, 18 UStd.,
Firousa Aminov, 60.00 €, 261W144005

13.4.-6.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 18:15-19:45 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Firousa Aminov, 80.00 €, 261W144105

Qigong – Meditation in Bewegung

Durch die sanften Bewegungen und tiefes Atmen werden die Gelenke sanft mobilisiert, ebenso wie Sehnen und Muskeln. Dies kann Verspannungen lösen, Gelenkschmerzen lindern und Stürze verhindern.

28.1.-18.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 16:30-18:00 Uhr, 4*, 8 UStd.,
Christiane Komorek, 27.00 €, 261W144006

17.6.-15.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 16:30-18:00 Uhr, 5*, 10 UStd.,
Christiane Komorek, 34.00 €, 261W144106

Liuhe Bafa & Qigong

Liuhe Bafa (Huayue Xinyi Liuhebafaquan) bezeichnet eine alte Chinesische Kampfkunst der Inneren Schule und bedeutet Boxen mit sechs Kombinationen (Harmonien) und acht Methoden (Techniken) und ähnelt in ihren Bewegungen zum Beispiel dem Tai-Chi-Chuan. Die Bewegungen – im Wechselspiel zwischen Yin und Yang – erfolgen in einer natürlichen Grazie und zwangloser Eleganz und können zur körperlichen Entspannung und psychischer Ausgeglichenheit führen. Qigong ist eine Methode zur Bewahrung der Lebenskraft und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Christian Bagsik ist zertifizierter Lehrer für Tai-Chi-Chuan.

15.1.-19.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 20:00-21:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Christian Bagsik, 110.00 €, 261W144007

16.4.-2.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Do 20:00-21:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Christian Bagsik, 110.00 €, 261W144107

Tai-Chi – mit Vorkenntnissen

Lange Yang-Stil-Form nach Yang Zhenduo
37 Bilder Yang Stil Form

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung und Übung der dreiteiligen Form. Sie basiert auf der Lehre von Yang Zhenduo, dem jüngsten Sohn des Altmeisters Yang Chengfu. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen in Tai-Chi geeignet.

Axel Rosenkranz ist Entspannungspädagoge sowie zertifizierter Tai-Chi- und Qigong-Lehrer. Seit 2010 ist er zertifizierter Gesundheitsberater und Gesundheitspädagoge.

14.1.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 20:15-21:45 Uhr, 24*, 48 UStd.,
Axel Rosenkranz, 159.00 €, 261W144008

Tai-Chi-Chuan

für ältere Menschen

Tai-Chi-Chuan ist ein altes chinesisches Bewegungssystem, eine Kombination aus langsamen, weichen und fließenden Bewegungen. Dabei werden z. B. Hände, Ellenbogen, Schultern, Füße, Knie und Beine bewegt, ohne den Körper zu überfordern. Tai-Chi-Chuan fördert die Konzentration durch das Lernen von Übungsfolgen und gibt Körper, Geist und Seele neue Lebenskraft. Voraussetzungen gibt es keine, aber Sie sollten längere Zeit gut stehen können. Auch sollten Sie die Bewegungen der Kursleitung gut sehen können, da das Lernen der Bewegung auch über Anschauung erfolgt. Sie müssen eigenverantwortlich entscheiden, ob die Übungen Sie überfordern oder nicht. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollten Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit uns aufnehmen, um zu klären, ob eine Kursteilnahme sinnvoll ist.

14.1.-18.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 09:00-10:30 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Ursula Mestel, 66.00 €, 261W144009

Tai-Chi-Chuan & Liuhe Bafa & Qigong

Workshop zum Kennenlernen

In diesem Workshop werden ausgewählte Elemente (Übungen) aus Tai-Chi-Chuan, Liuhe Bafa und Qigong vorgestellt. Tai-Chi-Chuan und Liuhe Bafa bezeichnen zwei alte Chinesische Kampfkünste der Inneren Schule. Die Bewegungen – im Wechselspiel zwischen Yin und Yang – erfolgen in einer natürlichen Grazie und zwangloser Eleganz und können zur körperlichen Entspannung und psychischer Ausgeglichenheit führen. Qigong ist eine Methode zur Bewahrung der Lebenskraft und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die Teilnehmenden des Workshops haben die Möglichkeit, die verschiedenen Übungsformen kennenzulernen und in kleinen Übungssequenzen erste Erfahrungen damit zu machen. Dieser Workshop richtet sich in erster Linie an Personen ohne Vorerfahrungen.

Christian Bagsik ist zertifizierter Lehrer für Tai-Chi-Chuan.

18.4.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa 10:00-16:00 Uhr, 1*, 8 UStd.,

Christian Bagsik, 64.00 €, 261W144050

Tai-Chi-Chuan – 13er Form

für Anfänger*innen

Tai-Chi-Chuan ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele. Es kommt aus dem östlichen Kulturraum, wo es seit vielen Generationen von Jung und Alt praktiziert wird, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Die sanften Bewegungen des Tai-Chi trainieren Gleichgewichtssinn, Standfestigkeit und Beweglichkeit, ohne den Körper zu überfordern. Tai-Chi-Chuan ist mehr als nur Gymnastik. Die stille Konzentration auf die harmonischen, fließenden Bewegungen des Körpers lässt den Geist zur Ruhe kommen und entspannen. Der Geist entwickelt so eine wohltuende Gelassenheit, und neue Kraft kann gewonnen werden. Der Workshop gewährt einen Einstieg in die 13er-Form des Tai-Chi-Chuan und richtet sich daher im Besonderen an Anfänger*innen. Luoke Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterrichtet seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden.

21.2.+22.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa+So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,

Luoke Chen, 36.00 €, 261W144070

7.3.+8.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa+So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,

Luoke Chen, 36.00 €, 261W144072

Tai-Chi Gong-Fu 38 Fächerform

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Fächerform gehört, wie alle Formen des Yang-Stils, zu den sanften Formen des Tai-Chi. Der Qi-Fluss wird aktiviert und Muskelverspannungen können sich lösen. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung/ Gymnastikschuhe und wenn möglich einen Tai-Chi-Fächer aus Bambus mitbringen. Es können auch Fächer beim Kursleiter ausgeliehen werden.

Luoke Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterrichtet seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden.

21.2.+22.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,

Luoke Chen, 36.00 €, 261W144071

7.3.+8.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,

Luoke Chen, 36.00 €, 261W144073

Tai-Chi-Chuan – Klassischer Yang-Stil

Teil 1

Dieser Workshop ist ein Intensivangebot für Fortgeschrittene.

Luoke Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterrichtet seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden.

14.3.+15.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,

Sa+So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,

Luoke Chen, 36.00 €, 261W144074

Tai Chi 42er Schwertform Teil 1

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Im alten China genoss der geübte Schwertkämpfer höchstes Ansehen. Er beherrschte eine ästhetische, präzise und sehr effektive Kampftechnik, die er mit geistiger Stärke und dem Gespür für das Wesentliche ausführte. Das schlanke, zweischneidige Tai-Chi-Schwert wird in runden Bewegungen sensibel, sanft und fließend geführt, erlaubt aber auch blitzschnelle, äußerst präzise, punktgenaue Schnitt- und Stichaktionen. Wichtig hierfür ist nicht das Einsetzen körperlicher Kraft. Vielmehr gilt es ein feines Gefühl für Körperkoordination, Dynamik und Timing zu entwickeln und auf mentaler Ebene Ruhe, Klarheit und Fokussierung zu halten. Beim Training mit dem Tai-Chi-Schwert entsteht eine besondere Harmonie von Geist, Körper und Schwert und es wird ein tieferes Verständnis der Tai-Chi-Prinzipien erfahren. Der Kurs richtet sich an ältere und jüngere Menschen mit Vorkenntnissen im klassischen Yang-Stil des Tai-Chi-Chuan, aber auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Bitte ein TC-Schwert (für Anfänger*innen eignet sich ein einfaches Holzschwert) und bitte bewegungsfreundliche Kleidung/Gymnastikschuhe mitbringen. Luoke Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterrichtet seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden.

14.3.+15.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luoke Chen, 36.00 €, 261W144075

28.3.+29.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luoke Chen, 36.00 €, 261W144077

108er klassische Yangstil Teil 2

Dieser Workshop ist ein Intensivangebot für Fortgeschrittene

Luoke Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterrichtet seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden.

28.3.+29.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luoke Chen, 36.00 €, 261W144076

24er Form Chen Stil Tai Chi Chuan

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Der Chen-Stil im Tai-Chi-Chuan gehört zu den ältesten aller Stile. Charakteristisch ist das Wechselspiel von langsamen, weichen, fließenden Bewegungen und schnellen Techniken. Neben einer wohlthuenden körperlichen Erfahrung sowie geistiger Entspannung dient der Chen-Stil als Kampfkunst. Der Workshop vermittelt die Grundbewegungen des Chen-Stils und ist besonders für Einsteiger*innen gut geeignet.

Luoke Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterrichtet seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden.

18.4.+19.4.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luoke Chen, 36.00 €, 261W144078

2.5.+3.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luoke Chen, 36.00 €, 261W144080

Tai-Chi-Stockform

Der Tai-Chi-Stock galt im alten China als die Waffe der wandernden Mönche. In erster Linie als Wanderstab genutzt, war er bei Bedarf auch als Verteidigungswaffe einsetzbar. Die Bewegungen mit dem Stock können langsam und meditativ, aber auch kraftvoll und dynamisch ausgeführt werden. Hart und weich, Schnelligkeit und Langsamkeit unterstützen einander. Der Stock wird zu einem Teil des Körpers. Mit der Stock-Form wird die Wendigkeit und Flexibilität des gesamten Körpers trainiert, aber auch geistige Ruhe, Wachsamkeit und Klarheit in Absicht und Handlung. Darüber hinaus werden Einblicke in eine effektive und elegante Kampfkunst des alten asiatischen Kulturraums gewonnen. Wenn möglich, einen ca. 70 – 90 cm langen Stab aus Holz, Bambus oder Rattan mitbringen (z. B. Besenstiel). Es können auch Stäbe beim Kursleiter ausgeliehen werden.

18.4.+19.4.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luohe Chen, 36.00 €, 261W144079

2.5.+3.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luohe Chen, 36.00 €, 261W144081

37er Cheng Man Chin Form

Chen Man Ching (1901-1975) war ein chinesischer Tai-Chi-Chuan-Meister, Künstler und Arzt. Aus der traditionellen Yang-Longform entwickelte er eine stark vereinfachte Kurzform mit 37 Bildern, bei der der gesundheitliche Aspekt des Tai-Chi-Chuan im Vordergrund steht. Während der harmonisch, fließenden Bewegungen werden die Übenden für den Umgang mit der eigenen Energie und Kraft sensibilisiert, Verspannungen lösen sich und der Geist kommt zur Ruhe. Push Hands ist eine wichtige Partner*innenübung des Tai-Chi-Chuan. miteinander wird ein feines, präzises Gespür für den eigenen Schwerpunkt, für Balance und Energie entwickelt und somit ein tieferes Verständnis der Tai-Chi-Chuan-Prinzipien erreicht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anfänger*innen bekommen mehr Unterstützung durch die Fortgeschrittenen, diese profitieren wiederum davon, dass Luohe Chen die „Basics“ noch einmal genau erklärt und demonstriert.

Luohe Chen unterrichtet seit den 1980er Jahren international Tai-Chi-Chuan Hand- und Waffenformen.

16.5.+17.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luohe Chen, 36.00 €, 261W144082

23.5.+24.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-13:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luohe Chen, 36.00 €, 261W144084

63er Tai Chi Säbelform

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Tai-Chi-Schwert- und Säbelform sind Erweiterungen des Tai-Chi-Chuan. Sie haben das gleiche Bewegungs- und Atmungsprinzip mit hoher ästhetischer und dynamischer Ausdrucksweise. Die Kurse sind für ältere und jüngere Menschen geeignet und für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen des klassischen Yang-Stils Tai-Chi-Chuan.

Luohe Chen ist Vorsitzender der internationalen Tai-Chi-Chuan-Föderation, Abteilung Rheinland. Er unterrichtet seit den 1980er-Jahren international Tai-Chi-Chuan (auch Hand- und Waffenformen) und ist in internationale Tai-Chi-Gemeinschaften eingebunden.

Bitte ein chinesisches Schwert (ein Schwert aus Holz ist für Anfänger*innen gut geeignet) sowie bewegungsfreundliche Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

16.5.+17.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luohe Chen, 36.00 €, 261W144083

23.5.+24.5.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 14:00-17:00 Uhr, 2*, 8 UStd.,
Luohe Chen, 36.00 €, 261W144086

Tai-Chi & Qigong

*für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse*

Tai-Chi und Qigong sind Möglichkeiten, den Körper mit Bewegung, Atem und Berührung in seinem Dasein neu wahrzunehmen sowie seine Verbundenheit mit Seele und Geist zu erspüren. Die bewusst langsam ausgeführten Übungen sind aus unterschiedlichen Übungssystemen zusammengestellt und leicht zu erlernen. Ausgewählte Übungen und ergänzende Körperarbeit sind Inhalte dieses Kurses. Bitte bequeme Kleidung tragen. Axel Rosenkranz ist Entspannungspädagoge sowie zertifizierter Tai-Chi und Qigong-Lehrer. Seit 2010 ist er zertifizierter Gesundheitsberater und Gesundheitspädagoge.

15.4.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 17:00-18:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Axel Rosenkranz, 87.00 €, 261W144101

Qigong

Gesundheit aus dem Reich der Mitte

Qigong ist eine alte chinesische Atem- und Bewegungsmeditation. Als Teil der chinesischen Medizin verkörpert Qigong den Weg des eigenen Bemühens um die Gesunderhaltung, die Heilung und das leibliche wie auch seelische Wohlbefinden. In diesem Kurs geben die Teilnehmer*innen sich die Zeit, ihren Körper mit Bewegung, Atem und Berührung in seinem „Dasein“ neu wahrzunehmen und

ihre Verbundenheit mit Seele und Geist zu erspüren. Entspannungs- und Selbstmassageübungen ergänzen die Kursinhalte. Die bewusst langsam ausgeführten Übungen sind aus unterschiedlichen Übungssystemen zusammengestellt und leicht zu erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Axel Rosenkranz ist Entspannungspädagoge sowie zertifizierter Tai-Chi- und Qigong-Lehrer. Seit 2010 ist er zertifizierter Gesundheitsberater/Gesundheitspädagoge. Er unterrichtet seit 2005 an der Bergischen VHS.

15.4.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 18:40-20:10 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Axel Rosenkranz, 87.00 €, 261W144102

17.4.-10.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 10:00-11:30 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Robert Niederhausen, 80.00 €, 261W144103

Tai-Chi-Chuan & Qigong

Qigong ist eine Methode zur Bewahrung der Lebenskraft. Durch gezielte Übungen kann Qigong das vegetative Nervensystem regulieren und zur Regenerierung von Körper und Geist beitragen.

Tai-Chi-Chuan bezeichnet eine alte Chinesische Kampfkunst der Inneren Schule. Wie Qigong kann auch Tai-Chi-Chuan das vegetative Nervensystem regulieren und die körperliche Entspannung und psychische Ausgeglichenheit fördern.

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeder Altersgruppe gleichermaßen geeignet und stellt keine besonderen Ansprüche an körperliche Voraussetzungen. Christian Bagsik ist zertifizierter Lehrer für Tai-Chi-Chuan.

17.4.-3.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-19:30 Uhr, 8*, 16 UStd.,
Christian Bagsik, 54.00 €, 261W144104

Tai-Chi-Chuan

für ältere Menschen

Tai-Chi-Chuan ist ein altes chinesisches Bewegungssystem, eine Kombination aus langsamen, weichen und fließenden Bewegungen. Dabei werden z. B. Hände, Ellenbogen, Schultern, Füße, Knie und Beine bewegt, ohne den Körper zu überfordern. Tai-Chi-Chuan fördert die Konzentration durch das Lernen von Übungsfolgen und gibt Kör-

per, Geist und Seele neue Lebenskraft. Voraussetzungen gibt es keine, aber Sie sollten längere Zeit gut stehen können. Auch sollten Sie die Bewegungen der Kursleitung gut sehen können, da das Lernen der Bewegung auch über Anschauung erfolgt. Sie müssen eigenverantwortlich entscheiden, ob die Übungen Sie überfordern oder nicht. Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollten Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit uns aufnehmen, um zu klären, ob eine Kursteilnahme sinnvoll ist.

15.4.-8.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mi 09:00-10:30 Uhr, 13*, 26 UStd.,
Ursula Mestel, 87.00 €, 261W144109



„Am meisten bewegt mich bei der Arbeit an der Bergischen Volkshochschule, dass die Menschen, die meine Angebote buchen, so offen, neugierig und voller Vertrauen sind. Am Ende des Kurses ist eine sehr große Dankbarkeit zu spüren, daß die einzelnen Bedürfnisse wahrgenommen und berücksichtigt wurden.“

CHRISTIANE KOMOREK

Kursleitung in der Gesundheitsbildung

Entspann dich! Finde deine Balance

Mensch, entspann dich! Diese Abende laden dich ein, mal richtig zu entspannen. Entdecke deinen Entspannungszustand neu und integriere mit Leichtigkeit, Spaß und Dankbarkeit die Übungen, die für dich genau passen. Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden:

- Kurze, schnelle Entspannungsmethoden:
Atemübungen, Klopfübungen, Gehübungen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Tiefenentspannung
- Yoga- Nidra

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. ein Kissen, Decke und ein Handtuch.

30.1.-20.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-19:30 Uhr, 4*, 8 UStd.,
Christiane Komorek, 27.00 €, 261W144346

19.6.-17.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Fr 18:00-19:30 Uhr, 5*, 10 UStd.,
Christiane Komorek, 33.00 €, 261W144347

Schlaf dich stark: Erholt durch die Nacht, entspannt im Job

Immer mehr Menschen leiden unter Schlafproblemen – mit Folgen auch für den Berufsalltag: geringere Konzentration, höhere Belastung, steigende Krankheitsausfälle und Burnout-Gefahr. Gut erholte Mitarbeitende dagegen sind leistungsfähiger, kreativer und ausgeglichener. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, welche Faktoren erholsamen Schlaf fördern und wie Sie selbst aktiv dazu beitragen können. Sie erkennen Ursachen von Schlafstörungen, entwickeln ein Bewusstsein für Ihre individuellen Schlafbedürfnisse und erfahren, wie Sie Ihren Tag-Nacht-Rhythmus gezielt nutzen. Darüber hinaus beschäftigen Sie sich mit den Einflüssen von Stress, Ernährung, Bewegung und ergonomischen Faktoren. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Selbstmanagement:

- Wie gestalte ich meinen Tag schlaffreundlich?
- Wie gehe ich mit Stress um?
- Wie verbessere ich mein Zeitmanagement?

Durch alltagstaugliche mentale und körperliche Übungen stärken Sie Ihre Schlafkompetenz nachhaltig – für mehr Gesundheit, Lebensqualität und berufliche Leistungsfähigkeit.

23.2.-25.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:30-15:30 Uhr, 3*, 18 UStd.,
Annette Dwinger, 206.00 €, 261W191899

Qigong

Qigong ist eine uralte und präventiv wirkende Bewegungsmethode, die zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gehört. Auch bei uns findet sie mittlerweile immer mehr Beachtung und Anerkennung als unterstützende Therapieform. Die eher sanften und bewusst langsamen Bewegungen stärken die Körperwahrnehmung sowie die Beweglichkeit und tragen zu mehr Vitalität und Wohlbefinden bei. Zur Ruhe kommend, finden wir aus unserer eigenen Mitte heraus in die Bewegung. Dazu werden einfache und auch umfangreichere Übungen erlernt, die auf der Vorstellung von Ausgleich und Harmonie basieren. Dabei spielen

Atmung und Vorstellungskraft eine wichtige Rolle, so dass Sie gleichermaßen entspannt und beweglich nach Hause gehen. Des Weiteren werden Akupressurtechniken und Grundlagen zur chinesischen Lebensphilosophie vermittelt. Üblicherweise wird Qigong im Stehen praktiziert; die Übungen können aber auch im Sitzen durchgeführt werden.

13.1.-17.3.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 16:15-17:45 Uhr, 10*, 20 UStd.,
Ortrun Olischläger, 67.00 €, 261S149000

14.4.-7.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Di 16:15-17:45 Uhr, 12*, 24 UStd.,
Ortrun Olischläger, 80.00 €, 261S149100

Einführung in die klassische Massage

Workshop am Samstag

Massage ist ein Weg der Berührung. Obwohl Massagegriffe auf der Körperoberfläche eingesetzt werden, geht die Wirkung über Haut und Muskulatur hinaus: Körper und Geist entspannen sich. Die Teilnehmer*innen erlernen das Wahrnehmen und Ertasten von Körper- und Muskelspannungen und -verspannungen. Beim gegenseitigen Massieren des Rückens werden verschiedene Grifftechniken der klassischen Massage geübt. Kombinationen werden vermittelt und ermöglichen eine wohlthuende und entspannende Behandlung.

Neue Massageliegen vorhanden!

Das Seminar ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Interessierte mit Erfahrungen in der Kunst der Massage geeignet.

Bitte melden Sie sich zu zweit an!

28.2.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Sa 10:00-15:00 Uhr, 1*, 5 UStd.,
Micha Idelberger, 35.00 €, 261S149021

Die Feldenkrais-Methode kennenlernen

Über bewusst wahrgenommene Bewegung die Leichtigkeit des Seins erfahren

Das Leichte elegant, das Schwere leicht und das Unmögliche möglich machen – Bewusstheit durch Bewegung. Die Feldenkrais-Methode wurde von dem Physiker und Karate-Meister Dr. Mosche Feldenkrais entwickelt. Sie ist eine Lernmethode, deren Erfolge direkt an einem verbesserten körperlichen und geistigen Wohlbefinden wahrzunehmen sind.

Sie führt zu geistiger und körperlicher Flexibilität und wirkt positiv auf die Gesundheit. Sie erreicht klares Denken und verbessert die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Die Selbstsicherheit wird gesteigert und der Mensch gelangt zu mehr innerer Ruhe.

Eva Geueke ist seit 25 Jahren von der amerikanischen Feldenkraigsliste anerkannte Feldenkrais®-Pädagogin mit Praxis in Leichlingen und Maui, Hawaii. Sie lehrt im In- und Ausland die Feldenkrais-Methode, Tanz, Qigong, Capoeira und Wave Works.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

27.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 12:00-17:15 Uhr, 1*, 7 UStd., Eva Geueke,
56.00 €, 261W140501

Ganzheitliche Massage

Eine spannende Reise in das Reich der Berührung

In einer Atmosphäre gegenseitigen Respekts und wohlwollender Aufmerksamkeit werden die vielfältigen Massagegriffe einer ganzheitlichen Massage an Rücken, Nacken, Armen, Füßen und, wenn gewünscht, auch an Beinen und Bauch erlernt. Neben den Grifftechniken geht es um das Erleben und Entdecken der eigenen Massage- und Berührungsfähigkeiten und um den Kontakt, der während einer Behandlung zwischen den Massagepartner*innen entsteht. Durch das wechselseitige Massieren und Massiert werden ergibt sich ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Erhalten, von Bewegung und Ruhe. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Da die praktischen Übungen miteinander im Mittelpunkt stehen, sollten sich jeweils 2 Personen anmelden. Bitte pro Paar mitbringen:

2 Decken, 2 Laken, 4 Handtücher und Massageöl. Stefan Braselmann ist als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Körper- und Gestalttherapie in eigener Praxis tätig.

Im Kurs ist eine Stunde Pause enthalten.

7.2.+8.2.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa+So 10:00-17:00 Uhr, 2*, 16 UStd.,
Stefan Braselmann, 65.00 €, 261W140507

Feldenkrais-Bildungsurlaub

Über bewusst wahrgenommene Bewegung neue Möglichkeiten entdecken.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die therapeutisch mit Körper und Geist arbeiten, sowie an Lehrer*innen und an Interessierte, die ihr Blickfeld erweitern und sich verändern möchten. Ziel ist die nachhaltige Verbesserung und Beseitigung von Rückenschmerzen, Verspannungen und „menschlichen Verletzungen“. Menschen in lehrenden (und heilenden) Berufen erhalten hier Gedankenanstöße zu einer effektiveren Didaktik und direkt anwendbare Hinweise zur Umsetzung. Eva Geueke unterrichtet seit 25 Jahren die Feldenkrais-Methode und bringt in den Unterricht ihre reiche Erfahrung mit Menschen ein. Sie webt verwandte und ergänzende Methoden zu einem Ganzen und rundet dadurch den Unterricht ab. Das Feldenkrais-Material wird dadurch vertieft und bereichert. Es ist jeweils eine Stunde Pause pro Tag im Zeitplan.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen,

13.7.-17.7.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Mo 09:00-15:45 Uhr, 5*, 45 UStd., Eva Geueke,
250.00 €, 261W140511

Endlich entspannt – mein Weg zu innerer Ruhe

Als wäre der Alltags-Stress nicht genug. Die Pandemie hat uns allen gezeigt: Noch mehr Verantwortung für uns und unsere Mitmenschen, oft sogar Ausgebremst-Werden, Hilflosigkeit, Verunsicherung, Verlust der Alltagsroutinen, Zukunftsangst, all diese Sorgen lassen uns die Grenzen unserer Belastbarkeit spüren. Wie können wir unsere innere Kraft wiederfinden? Diese Frage steht im Mittelpunkt unseres heutigen Zusammenseins. Auf allen Ebenen: Körper – Geist – Seele haben wir Möglichkeiten, aus denen wir schöpfen können. Oft sind sie nur versteckt. Holen wir sie hervor!

Wir lernen in einer entspannten Atmosphäre verschiedene Entspannungsmethoden kennen, wir machen Bewegungsübungen aus Yoga und Qi-Gong, wir unternehmen Fantasiereisen und probieren unterschiedliche Massagen aus. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie eine leichte Decke, warme Socken, einen kleinen Imbiss und etwas zu trinken mit und, falls vorhanden, einen Igelball und einen Tennisball. Cornelia Loker ist Diplom-Pädagogin, Entspannungs-pädagogin und Sport-Übungsleiterin.

22.3.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
So 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd., Cornelia Loker,
56.00 €, 261W140517

20.6.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**,
Sa 10:00-15:15 Uhr, 1*, 7 UStd., Cornelia Loker,
56.00 €, 261W140518

Entspannung pur – Grundlagen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung

In diesem Kurs lernen Sie zwei bewährte Entspannungsverfahren kennen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Erkunden Sie die Grundlagen des Autogenen Trainings sowie der Progressiven Muskelentspannung und erlernen Sie die praktischen Techniken, um die Übungen zuhause jederzeit anwenden zu können. Sie erlernen die ersten zwei Grundübungen des Autogenen Trainings. Und erfahren, wie Sie durch autosuggestive Formeln in den Übungen Ihr vegetatives Nervensystem beeinflussen können, um sich entspannter und ausgeglichener zu fühlen. Diese beiden Übungen eignen sich sehr gut für ein erstes regelmäßiges Training zu Hause. Nach diesen Einheiten erlernen Sie die ersten Übungen der Progressiven Muskelentspannung, bei denen Sie unterschiedliche Muskelpartien ansprechen und durch den Wechsel von körperlicher Anspannung und Entspannung in die geistige Entspannung finden. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und die Techniken in einer angenehmen, unterstützenden Atmosphäre zu üben. Das Ziel ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie selbstständig und effektiv für mehr Entspannung in Ihrem Alltag sorgen können. Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder neu in diesem Bereich sind – Sie sind herzlich willkommen!

9.3.-27.4.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Mo 18:00-19:00 Uhr, 6*, 6 UStd., Ute Möhrke,
30.00 €, 261S149111



Intelligente Schlagfertigkeit – weder Kampf noch Flucht

So wichtig die Regeln der „Gewaltfreien Kommunikation“ auch sind, manchmal sollte man sich auch wehren (können). Die Kunst dabei ist es, die gute Kommunikation – möglichst auf charmante Art – wiederherzustellen. Geeignete Antworten zu finden, welche keine verbrannte Erde hinterlassen und welche die wichtige Beziehungsebene nicht verschlechtern! Vorgestellt werden 16 anerkannte Techniken mit entsprechenden Hinweisen, wann die Anwendung sinnvoll erscheint!

25.4.26, VHS Mummstr. 10; 316
SG-Mi, Sa 09:30-17:15 Uhr, 1*, 9 UStd.,
Martin Paumen, 54.00 €, 261S145226

Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation – Wohin mit Ärger und Wut

In diesem Seminar üben Sie sich in der Wahrnehmung von Auslösern, Erwartungen und Bedürfnissen. Sie beschäftigen sich darüber hinaus mit Ihren individuellen Ressourcen als Schlüssel zu mehr Lebensqualität in Familie und Beruf. Sind Sie auch manchmal erstaunt und erschrocken darüber, dass Menschen in Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld plötzlich sehr wütend werden, ohne dass Sie mitbekommen haben, was der Auslöser war? Oder spüren Sie selbst hin und wieder Ärger über Mitmenschen, die respektlos, rücksichtslos oder abwertend unterwegs sind? Sie stolpern dann über Ihre eigenen Bewertungsmuster und Ihre Erwartungshaltung. Häufig nehmen Sie sich dann nicht die Zeit, über Auslöser nachzudenken oder Ihre Bedürfnisse zu erforschen. Mit Hilfe des Modells der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nach dem amerikanischen Psychologen und Mediator Marshall B. Rosenberg beleuchten Sie Kommunikation und Konflikte anhand Ihrer eigenen Beispiele, nehmen Perspektivwechsel vor und kommen zu konstruktiven Klärungen. Unsere Bedürfnisse gelten dabei als Triebfeder jedes menschlichen Handelns.

Rosenberg vertrat die Überzeugung, dass Menschen in der Lage seien, Konflikte zügig und gelassen zu klären, sobald jede Konfliktpartei die

Bedürfnisse des jeweils anderen gehört und verstanden hat.

Die Dozentin Annette Terwellen ist systemischer Coach und GFK-Trainerin.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

17.4.+18.4.26, Mummstr. 8, **SG-Mi**,
Fr+Sa 16:30-17:30 Uhr, 2*, 15 UStd.,
Annette Terwellen, 90.00 €, 261S145523

Ganzheitliches Gedächtnistraining für ältere Menschen

Mach mit – bleib fit!

Dieser Kurs des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings bietet eine Vielfalt an fröhlichen und spannenden Übungen sowohl für das Gedächtnis als auch den Körper. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Förderung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit. Dieses Zusammenspiel belebt die Unterrichtsstunden und spricht den ganzen Menschen an.

Dieser Kurs ist auch für Neueinsteiger*innen geeignet. Alle Bewegungsübungen werden im Sitzen durchgeführt! Der Kursleiter ist zertifizierter Ganzheitlicher Gedächtnistrainer (Bundesverband Gedächtnistraining e. V.).

15.1.-9.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 16:00-17:30 Uhr, 18*, 36 UStd.,
Martin Paumen, 121.00 €, 261S149030

15.1.-9.7.26, Mummstr. 10, **SG-Mi**,
Do 17:45-19:15 Uhr, 18*, 36 UStd.,
Martin Paumen, 121.00 €, 261S149031



„Mich bewegt bei meiner Arbeit mit der Bergischen VHS, die unkomplizierte, tolle Zusammenarbeit und die Möglichkeit Ideen zu entwickeln und Konzepte auszuprobieren, nicht stehen zu bleiben.“

MONIKA VOLKMANN-LÜTTGEN
Kursleitung in der Gesundheitsbildung

Gedächtnistraining

Viele wissenschaftliche Studien bestätigen, dass regelmäßige, altersangepasste Aktivitäten wichtig sind. Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. In diesem Kurs lernen Sie sehr unterschiedliche Übungen aus dem Gesamtprogramm des „Ganzheitlichen Gedächtnistrainings“ kennen, um Ihre geistige Beweglichkeit zu optimieren. Das alles geschieht in heiterer und lockerer Atmosphäre in der Gruppe – ohne Leistungsdruck, aber mit persönlichen Erfolgserlebnissen.

Die Kursleiterin ist „Ganzheitliche Gedächtnistrainerin“ und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (BVGTT).

15.1.-26.3.26, Cronenberger Str. 375, **W-Elb**,
Do 14:30-16:00 Uhr, 11*, 22 UStd.,
Monika Volkmann-Lüttgen/Petra Feige,
73.00 €, 261W144504

Outdoor & Erlebnis

Walking – ohne Stöcke

Walking an der frischen Luft bietet als sanftes, muskelschonendes Ausdauertraining für Kreislauf und Muskulatur eine echte Alternative zum Joggen, und zwar durch bewusstes, schnelles Gehen und gezieltes Mitführen der Arme. Aufwärm-, Dehn- und Lockerungsübungen vervollständigen das Training. Gewalkt wird in den Gebieten Weinsbergtal, Katternberg, Bärenloch, Fauna Gräfrath und Ittertal. Es wird bei fast jedem Wetter gewalkt – bitte entsprechend kleiden und an ausreichend Flüssigkeit denken! Der Kurs ist geeignet für sportlich Geübte.

Treffpunkt am ersten Termin: Parkplatz Neuenhofer Straße 42a, am Fitnessstudio Fitklusiv
Beim ersten Termin werden die verschiedenen Treffpunkte für die nachfolgenden Termine bekannt gegeben.
Terminänderungen sind aufgrund der Wetterlage möglich.

14.4.-14.7.26, **Auswärts**, Di 18:30-20:00
Uhr, 10*, 20 UStd., Sandra Becker, 67.00 €, 261S149040

Ranger-Führung durch das Arboretum Burgholz

In aufklärer Mission sind Ranger in unseren Wäldern unterwegs. Sie sind Vermittler zwischen Menschen und Natur. Diese Führung zeigt ein Blick hinter die Kulissen – unterwegs mit den Rangern. Was sind die Aufgaben der Ranger? Bei dieser besonderen Führung im Arboretum Burgholz geben die Ranger einen spannenden Einblick in ihre Arbeit rund um Wuppertals Wälder und Naturschutzgebiete. Erfahren Sie, wie sie Tiere und Pflanzen schützen, warum bestimmte Wege gesperrt werden, wie sie mit Besucher*innen arbeiten – und was es mit den exotischen Bäumen im Arboretum auf sich hat. Natürlich bleibt auch Zeit für Fragen und kleine Entdeckungen am Wegesrand!

Hinweis: Falls Sie einen individuellen Unterstützungsbedarfs haben, teilen Sie bitte bei der Anmeldung mit, was Sie brauchen, um an der Führung angemessen teilzunehmen.

Wir empfehlen wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Waldpädagogisches Zentrum Burgholz, Friedensstraße 69, 42349 Wuppertal.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Waldpädagogisches Zentrum Burgholz.

Kinder nehmen kostenlos teil. Anmeldung über wpz-burgholz@wald-und-holz.nrw.de (Anmeldeschluss 6.2.2026)

14.2.26, **Auswärts**, Sa 11:00-13:30 Uhr, 1*,
3 UStd., Henning Krüger/Tim Wever, 8.50 €,
261W106009

Inklusive Ranger-Führung: Natur erleben für alle

im Waldpädagogischen Zentrum Burgholz

Alle sind willkommen! Bei dieser inklusiven Führung über das Gelände des Waldpädagogischen Zentrums Burgholz möchten wir gemeinsam mit den Rangern die Natur entdecken. Dabei geben wir Einblicke in die tägliche Arbeit der Ranger, lernen Tiere und Pflanzen kennen und erkunden das Gelände auf eine barrierearme und ruhige Weise. Die Führung ist so gestaltet, dass Menschen mit und ohne Behinderung teilhaben können. Wir nehmen uns Zeit, erklären alles verständlich und gehen auf besondere Bedürfnisse ein. Das Gelände ist größtenteils mit dem Rollstuhl zugänglich.

Hinweis: Falls Du einen individuellen Unterstützungsbedarfs haben, teile bitte bei der Anmeldung mit, was Du brauchst, um an der Führung angemessen teilzunehmen.

Wir empfehlen wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Waldpädagogisches Zentrum Burgholz, Friedensstraße 69, 42349 Wuppertal.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Waldpädagogisches Zentrum Burgholz.

Kinder nehmen kostenlos teil. Anmeldung über wpz-burgholz@wald-und-holz.nrw.de (Anmeldeschluss 20.03.2026)

28.3.26, **Auswärts**, Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*,
3 UStd., Henning Krüger/Tim Wever, 8.50 €,
261W106010

Dem Fremdländer-Anbau im Arboretum Burgholz auf der Spur

eine Führung für Naturinteressierte

Das Arboretum Burgholz ist ein einzigartiger Wald, in dem Bäume aus aller Welt wachsen – vom nordamerikanischen Riesenmammutbaum bis hin zu nach Lebkuchen duftenden Bäumen aus Japan. Doch was bedeutet eigentlich Fremdländer-Anbau? Wie kam es, dass exotische Arten den Weg nach Wuppertal fanden? Und welche Rolle spielen die Ranger bei der Pflege und dem Schutz dieses besonderen Waldes? Bei dieser Führung gehen wir genau diesen Fragen nach und entdecken spannende Geschichten rund um die Bäume aus fremden Ländern.

Hinweis: Falls Du einen individuellen Unterstützungsbedarfs haben, teile bitte bei der Anmeldung mit, was Du brauchst, um an der Führung angemessen teilzunehmen.

Wir empfehlen wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Zimmerplatz, Wuppertal-Küllenhahn
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Waldpädagogisches Zentrum Burgholz.

Kinder nehmen kostenlos teil. Anmeldung über wpz-burgholz@wald-und-holz.nrw.de (Anmeldeschluss 29.5.2026)

6.6.26, **Auswärts**, Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*,
3 UStd., Henning Krüger/Tim Wever, 8.50 €,
261W106011

Blühende Wildsträucher – schön – kulinarisch verwertbar oder giftig?

Exkursion rund um die Hardtanlage/ Botanischer Garten

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze und auch in Ortschaften, hier oft angepflanzt. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist Thema unserer Exkursion, so werden wir exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Auch wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Diese sowie Übersichtsliste, Einsicht in Bücher zum Thema sowie eine Kostprobe selbstgemachter Wildstrauchblüten-Marmeladen, -Gelees und -Liköre runden die Tour ab. Eine Materialumlage i. H.v. 5 € pro Person wird vor Ort erhoben.

Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

Treffpunkt: Wuppertal-Elberfeld, Parkplatz am Botanischen Garten, Otto-Schell-Weg. Für Routenplaner/Navi: Otto-Schell-Weg 28, 42107 Wuppertal. Einfahrt zum Parkplatz schräg gegenüber Nr. 28. Anmeldung ab Januar 2026 unter 0202 563-6065 oder → www.bvhs.de

6.6.26, **Auswärts**, Sa 15:00-18:00 Uhr, 1*,
3 UStd., Regina Thebud-Lassak, 15.00 €,
261W106013

Waldbaden als Immunbooster

Nehmen Sie die Natur mit allen Sinnen wahr, indem Sie langsam durch den Wald gehen, hin und wieder stehen bleiben und dabei achtsam und absichtslos in die wunderbare Atmosphäre des Waldes eintauchen. Die Entschleunigung und das Schlendern mit offenen Sinnen stehen im Mittelpunkt: eine Erholung für Körper, Geist und Seele. Der Aufenthalt im Wald senkt nachweisbar Stresshormone, sorgt für inneres Gleichgewicht

und wirkt entspannend und regenerierend und stärkt zusätzlich das Immunsystem durch die Aufnahme von Terpenen aus der Waldluft. Die vor allem in den ätherischen Ölen der Nadelbäume enthaltenen Terpene werden sowohl über die Atmung als auch über die Haut aufgenommen und lassen die Zahl der körpereigenen Killerzellen steigern. Killerzellen sind Zellen des Immunsystems, die veränderte, von Krankheitserregern befallene Körperzellen erkennen und zerstören und somit die körpereigene Abwehr positiv beeinflussen. Kleine Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen vervollständigen diesen etwas anderen Waldspaziergang. Wecken Sie in der Natur Ihre Lebensfreude, nach der Auszeit im Wald können Sie gestärkt in ihren Alltag zurückkehren und Ihre eigene Kraft spüren.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, eher warme Kleidung. Auch ein Getränk und ggf. eine Sitzunterlage sind nützlich. Da wir nur sehr langsam unterwegs sind, sind auch Menschen mit geringer Kondition herzlich willkommen. Der Weg ist das Ziel! Das Waldbaden findet, außer bei Sturm, Gewitter und Starkregen, bei jedem Wetter statt.

Dorota Rogala ist „Wald-Erlebnis-Führerin“, zertifiziert vom Bundesverband Waldbaden BVWA e. V., sowie ausgebildet und zertifiziert in Heilpflanzenkunde von der Heilpflanzenschule Birgit Straka.

Treffpunkt: Solinger Waldgebiet – genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

21.3.26, **Auswärts**, Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*,
4 UStd., Dorota Rogala, 24.00 €, 261S149200

Natur-Erlebnis-Führung

Entdecken Sie die Natur neu: erleben Sie die Natur als Ort der Erholung, Entspannung oder Inspiration und erfahren Sie dabei, was die Bäume, Sträucher und Wildkräuter an leckeren Köstlichkeiten und heilender Waldmedizin zu bieten haben. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste, eher warme Kleidung. Auch ein Getränk und ggf. eine Sitzunterlage sind nützlich. Da wir nur sehr langsam unterwegs sind, sind auch Menschen mit geringer Kondition herzlich willkommen. Der Weg ist das Ziel! Das Waldbaden findet, außer bei Sturm, Gewitter und Starkregen, bei jedem Wetter statt.

Dorota Rogala ist „Wald-Erlebnis-Führerin“, zertifiziert vom Bundesverband Waldbaden BVWA e. V., sowie ausgebildet und zertifiziert in Heilpflanzenkunde von der Heilpflanzenkunde Birgit Straka.

Treffpunkt: Solinger Waldgebiet – genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

9.5.26, **Auswärts**, Sa 11:00-14:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Dorota Rogala, 24.00 €, 261S149201

Waldbaden für mehr Wohlbefinden

Waldbaden nach Shinrin Yoku – der japanischen Waldbaden-Philosophie. Entschleunige ganz einfach durch Einatmen der positiven Botenstoffe (Phytonoziden) der Waldluft. Diese können nachweislich den Blutdruck senken, Stress reduzieren und laut japanischen Studien bei einigen chronischen Krankheiten helfen. Ebenso fördern sie innere Ruhe und erholsamen Schlaf. Es wird sehr langsam durch ein moderates Waldgebiet gegangen, innegehalten, wahrgenommen, kleine Übungen durchgeführt, die deine Achtsamkeit fördern. Auch bei leichten Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates möglich.

Das Waldbaden wird bei jedem Wetter durchgeführt, außer bei Starkregen, Gewitter und Sturm.

Treffpunkt: Toelleturm

Christiane Komorek ist zertifizierte Waldbaden-Kursleiterin Shinrin Yoku des BVWA e. V.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, eher warme Sachen, ausreichend zu trinken, Insektenschutz, evtl. kleiner Snack, evtl. eine Sitzunterlage

21.3.26, **Auswärts**, Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Christiane Komorek, 32.00 €, 261W140519

9.5.26, **Auswärts**, Sa 10:00-13:00 Uhr, 1*, 4 UStd., Christiane Komorek, 32.00 €, 261W140520

MedBow® – Meditatives Bogenschießen

Den (Berufs-) Alltag besser loslassen, Stress reduzieren und Ziele optimal verfolgen – all dies kann durch die Methode des Meditativen Bogenschießens verbessert und erreicht werden. Hierbei stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, richtiges Atmen, Achtsamkeit und Intuition sowie Körperharmonie im Vordergrund. Man wird sich seiner geistigen und körperlichen Stärken, aber auch seiner Lebensthemen bewusst und lernt, spürbar besser mit ihnen umzugehen. Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Mut, Stolz und die Fähigkeit, belastende Themen loszulassen, werden gestärkt.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe mitbringen. Ein eigener Bogen sowie eigene Pfeile dürfen aus Sicherheitsgründen im Kurs nicht benutzt werden. Das komplette Übungsgerät wird gestellt (Materialkosten: 25 € pro Person).

Der Kurs findet wetterunabhängig in geeigneten Räumlichkeiten der VHS statt.

25.4.26, Auer Schulstr. 20, **W-Elb**, Sa 11:00-17:00 Uhr, 1*, 8 UStd., Marion Goll/Frank Goll, 64.00 €, 261W140602

Information und Anmeldung

Sie haben in unserem Programm ein Weiterbildungsangebot gefunden, zu dem Sie sich anmelden möchten? Besuchen Sie uns online jederzeit!

Rufen Sie einfach die Internet-Adresse -> **www.bergische-vhs.de** auf und geben Sie oben rechts unter „Kurssuche“ die Nummer Ihres Kurses ein. Nach dem Klick auf die Lupe oder „Kurse anzeigen“ kommen Sie zu den detaillierten Kursangaben oder zur direkten Buchung durch Klick auf den Warenkorb.

Sie sind noch nicht sicher oder haben nicht das gefunden, was Sie gesucht haben? Dann klicken Sie auf der Website auf die Symbole/Rubriken der gewünschten Themen und nutzen Sie dann die erweiterten Suchfunktionen für unser Programmangebot. Hier finden Sie auch jene Veranstaltungen, die erst nach Veröffentlichung unseres gedruckten Programmes geplant worden sind.

Auch hier bringt ein Klick auf das Einkaufswagen-Symbol Sie zur Kursanmeldung.

Natürlich können Sie sich auch weiterhin

- persönlich
 - telefonisch
 - schriftlich
- zu unseren Veranstaltungen anmelden.

Die Mitarbeiter*innen unseres Anmeldeservices stehen Ihnen zur Verfügung. Wenden Sie sich gerne an Leyla Senol und Daniela Petri.

Die aktuellen Ferientermine finden Sie im Internet unter: -> **www.schulministerium.nrw/ferienordnung-fuer-nordrhein-westfalen-fuer-die-schuljahre-bis-202930**

Bei allen Fragen im Zusammenhang mit unseren Angeboten helfen Ihnen gerne auch die jeweiligen Fachbereiche weiter. Ansprechpartner*innen und Kommunikationsdaten finden Sie am Beginn jedes Themengebietes und auf der Homepage -> **www.bergische-vhs.de/ueber-uns/unser-team**

Adressen und Öffnungszeiten

Bergische VHS Solingen, 0212 290-3277

Mummstr. 10, 42651 Solingen

Öffnungszeiten:

Mo + Mi 09:00-13:00 Uhr sowie

Di + Do 15:00-18:00 Uhr

In den Schulferien Mo-Do 09:00-13:00 Uhr

Bergische VHS Wuppertal, 0202 563-2607

Auer Schulstr. 20, 42103 Wuppertal

Öffnungszeiten:

Mo + Mi 09:00-13:00 Uhr sowie

Di + Do 15:00-18:00 Uhr

In den Schulferien Mo-Do 09:00-13:00 Uhr

Ihre Kommunikationsdaten

Wir führen jährlich mehrere tausend Kurse und Einzelveranstaltungen durch. Dabei bleibt es nicht aus, dass nicht jeder Kurstermin so stattfinden kann, wie ursprünglich geplant (z. B. wegen einer Erkrankung der Kursleitung, einer technischen Störung im Unterrichtsgebäude oder widriger Umstandsverhältnisse).

In solchen Fällen versuchen wir Sie möglichst rasch zu informieren, um Ihnen einen unnötigen Weg zu ersparen. Am schnellsten geht das per Kurzmitteilung (SMS) auf Ihr Mobiltelefon oder per E-Mail.

Bitte geben Sie uns daher immer Ihre Mobilfunknummer und Ihre E-Mail-Adresse an.

Wir machen hiervon in den vorstehend beschriebenen Fällen Gebrauch. Sie müssen also nicht befürchten, von uns auf diesen Wegen mit Werbung belästigt zu werden.

Sollten wir die erbetenen Kommunikationsdaten nicht (aktuell) von Ihnen vorliegen haben, können wir eine rechtzeitige Information bei sich kurzfristig ergebenden Änderungen nicht garantieren.

Bezahlung

Am einfachsten ist es, wenn Sie uns erlauben, das zu zahlende Entgelt von Ihrem Bankkonto abzubuchen. Hierzu benötigen wir von Ihnen

- die IBAN
- Namen, Vornamen, Anschrift, E-Mail und Tel.-Nr. der Kontoinhaberin (falls nicht mit dem/der Angemeldeten identisch)
- die BIC, falls Ihr Konto nicht bei einem deutschen Kreditinstitut geführt wird.

Neben den Erläuterungen im Verwendungszweck können Sie Lastschriften zugunsten der Bergischen Volkshochschule auch an unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE78ZZ00000406741 erkennen.

Die Abbuchung erfolgt erst ca. 14 Tage nach dem ersten Veranstaltungstermin. Sollte die Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht durchgeführt werden können, wird Ihr Konto natürlich gar nicht erst belastet.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir eine Bezahlung per Überweisung oder Kreditkarte aus abwicklungstechnischen Gründen nicht akzeptieren können!

Bei den Mitarbeiter*innen des Anmeldeservice können Sie auch bar oder mit EC-Karte bezahlen.

Voraussetzungen für die Zulassung und Mindestteilnehmer*innenzahl

Unser Angebot richtet sich in der Regel an Menschen ab dem 16. Lebensjahr (Ausnahmen sind natürlich Spielgruppen, Eltern-Kind-Angebote und Veranstaltungen, die speziell für Kinder oder Jugendliche konzipiert sind).

Die Zulassung zu Veranstaltungen kann darüber hinaus von bestimmten Voraussetzungen (abgelegte Prüfungen, erforderliche Vorkenntnisse, Alter der Kinder etc.) abhängig gemacht werden. Nutzen Sie hierzu bitte die Beratungsangebote der Fachbereiche.

Kurse werden nur durchgeführt, wenn die festgelegte Mindestteilnehmer*innenzahl erreicht ist. Diese liegt überwiegend bei 10 Anmeldungen, kann aber in speziellen Fällen auch niedriger angesetzt sein. Bei Eltern-Kind-Kursen müssen mindestens 8 Erwachsene angemeldet sein.

Für alle Veranstaltungen gibt es festgelegte Höchstteilnehmer*innen-Zahlen. Sollte die von Ihnen gewünschte Veranstaltung bereits ausgebucht sein, bemühen wir uns, Ihnen ein Alternativangebot zu machen!

● Entgeltermäßigung

Eine Ermäßigung um 50% des regulären Preises erhalten

- Empfänger*innen von Arbeitslosengeld I oder Bürgergeld
- Inhaber*innen des Solingen- oder Wuppertal-Passes
- Schüler*innen
- Vollzeit-Studierende
- Freiwillige im Sinne des Bundesfreiwilligengesetzes (Bufdis)
- Auszubildende
- Teilnehmer*innen an einem freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

Von der Entgeltermäßigung ausgenommen sind Eintrittsgelder für Einzelveranstaltungen, Prüfungsgebühren sowie Studienfahrten und -reisen und solche Veranstaltungen, die sich konzeptionell an einen Personenkreis richten, für den ohnehin eine Entgeltermäßigung gegeben ist. Darüber hinaus können einzelne Veranstaltungen von der Ermäßigungsregelung ausgenommen werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir von Ihnen einen Nachweis über den Ermäßigungsgrund verlangen müssen.

Nachweis der Berechtigung für eine Ermäßigung

Wenn eine Ermäßigung beantragt wird, muss der Nachweis **vor** Kursbeginn vorgelegt werden. Um Missverständnissen vorzubeugen, weisen wir ausdrücklich auf Folgendes hin:

- Bringen Sie das entsprechende Dokument am besten direkt zur **Anmeldung** oder zum **Beratungstermin** mit.
- Der Nachweis muss bei Veranstaltungsbeginn gültig sein.
- Die entsprechenden Dokumente können **nicht** der Kursleitung vorgelegt werden!
- Vergessen Sie nicht zu vermerken, **für wen** (Name, Vorname) und **für welchen Kurs** (Kurs-Nr.) die Ermäßigung beantragt wird! Nur dann können wir das Dokument Ihrer Anmeldung zuordnen.

Wie kann ich das Nachweisdokument für die Ermäßigung vorlegen?

Nachweise können Sie wie folgt vorlegen:

- Online: Während der online-Anmeldung hochladen
- E-Mail an info@bergische-vhs.de
- Persönlich bei dem Anmeldeservice in Wuppertal in der Auer Schulstraße oder in Solingen in der Mummstraße
- Per Post und
- Per Fax an die 0202 563-8144

Was geschieht, wenn ich das Nachweisdokument nicht bis zum Kursbeginn vorgelegt habe?

In diesem Fall müssen wir leider den vollen Preis von Ihnen verlangen.

● Ratenzahlung

Ratenzahlung kann auf Antrag vereinbart werden, wenn

- der Preis 100.00 EUR übersteigt und
- Unterricht über einen Zeitraum von mehr als 10 Kalenderwochen geplant ist.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

● Anregungen, Beschwerden, Kritik

Bei mehreren tausend Kursen und Veranstaltungen jährlich bleiben uns – und vor allem Ihnen – Fehler und „Pannen“ leider nicht erspart.

Wenn Sie davon betroffen sein sollten und sich das Problem nicht im unmittelbaren Gespräch klären lässt, bitten wir Sie um entsprechende Hinweise, um Fehlerquellen so weit wie möglich zu minimieren:

- per Post an Bergische Volkshochschule, Beschwerdemanagement, Birkenweiher 66, 42651 Solingen
- per E-Mail an info@bergische-vhs.de
- per Telefon 0212 290-2881
- per Fax 0212 290-2892

Datenschutzerklärung

Alle an die Bergische VHS übermittelten personenbezogenen Daten werden unter Beachtung der gesetzlich vorgeschriebenen Datenschutzbestimmungen verarbeitet. Es findet keine Weitergabe an Dritte zu Werbezwecken statt. Die Daten verwenden wir ausschließlich zur Erbringung unserer Leistungen.

Aufsichtspflicht

Bei Veranstaltungen der Bergischen VHS für Kinder und Jugendliche liegt die Aufsichtspflicht ab tatsächlichem Kursbeginn der Veranstaltung bei der Kursleitung und endet mit dem tatsächlichem Veranstaltungsende. Toilettengänge der Kinder und Jugendlichen finden ohne Aufsicht statt. Bei Kursen für Kinder und Jugendliche in Begleitung von Erziehungsberechtigten liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

Zusammen lernen

Damit sich alle in den Unterrichtsräumen wohlfühlen, bitten wir Sie,

- die Räume so wieder zu verlassen, wie Sie sie vorgefunden haben. Das betrifft vor allem die Anordnung der Tische und Stühle und
- in den Pausen zum Verzehr von Getränken und Speisen die Pausenzonen bei den Getränkeautomaten zu nutzen.

Wir wollen, dass unsere Häuser und Unterrichtsräume in einem guten Zustand bleiben. Daher bitten wir darum, folgende Regeln zu beachten:

- In den Unterrichtsräumen ist die Zubereitung von Speisen und Getränken nicht gestattet.
- Rauchen und offenes Feuer (Kerzen, Teelichter) sind in den Räumen aus Brandschutzgründen nicht erlaubt. Bitte verzichten Sie auch darauf, direkt vor dem Gebäudeeingang zu rauchen.
- Der Konsum von Drogen ist in allen Kursen und Gebäuden der Bergischen VHS nicht erlaubt.
- Tiere dürfen leider nicht mitgebracht werden, ausgenommen sind Blindenhunde.

- Fahrräder, Inline-Skates, E-Scooter usw. bitte nicht mit ins Gebäude nehmen.
- Plakate und andere Werbematerialien geben Sie bitte immer bei unseren Mitarbeiter*innen ab, die sich dann darum kümmern.
- Bei Fragen oder Beschwerden wenden Sie sich bitte direkt an unsere Mitarbeiter*innen, die Ihre Anliegen bearbeiten oder an die Leitung der VHS weiterleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude am Lernen in einer angenehmen Unterrichtsumgebung.

Qualitätssicherung durch Online-Umfrage

Für unsere Qualitätssicherung führen wir zu unseren Veranstaltungen Online-Befragungen durch. Durch Ihr Feedback helfen Sie uns, unsere Verfahren und Dienstleistungen weiter zu optimieren.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

§ 1 Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Bergischen Volkshochschule (nachfolgend vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Ausgenommen sind solche Veranstaltungen, für die die Teilnehmer*innen von Sozialleistungsträgern (Jobcenter, Arbeitsagentur, Rentenversicherungsträger etc.) zugewiesen werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche und diverse Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Kurzmitteilung per SMS, Login-Homepage der vhs). Schriftliche Erklärungen der vhs genügen der Form, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2 Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Abs. 4 verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

§ 3 Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmer*innen gelten sämtliche die Vertragspartner*innen betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Anmeldebestätigungen auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, diese mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht. Anmeldende und Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass die vhs die angegebene E-Mail-Adresse zum Versand der Anmeldebestätigung nutzen darf.

(5) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, zur Qualitätssicherung ihrer Veranstaltungen Befragungen der Teilnehmenden durchzuführen. Anmeldende und Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass die vhs hierzu die angegebene E-Mail-Adresse nutzen darf.

(6) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Bescheinigungen über die Teilnahme an Veranstaltungen auszugeben. Anmeldende und Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass die vhs hierzu die angegebene E-Mail-Adresse nutzen darf. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (E-Mail-Adresse) von Anmeldenden oder Teilnehmer*innen bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, besteht kein Anspruch auf Ausgabe einer Teilnahmebescheinigung.

§ 4 Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll bei Barzahlung mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Erteilt die Anmeldende eine Abbuchungserlaubnis über das Entgelt, erfolgt die Abbuchung seitens der vhs ca. 14 Tage nach Veranstaltungsbeginn.

§ 5 Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltungseinheit nicht nachgeholt, gilt § 6 Abs. 2 Satz 2 und 3 sinngemäß.

(4) Die vhs wird die Teilnehmerin nach Möglichkeit über Änderungen im Sinne der Absätze 2 und 3 durch eine Kurzmitteilung (SMS) oder eine E-Mail informieren. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (Mobiltelefonnummer, E-Mail-Adresse) von Anmeldender oder Teilnehmerin bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, trifft die vhs kein Verschulden, falls aus der unterbliebenen Information über die Änderung ein Schaden entstehen sollte.

(5) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmer*innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartner*innen hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmer*in ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Teilnehmer*innen über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, unverzüglich informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

Die Information erfolgt bis zum Ende des 5. Tages vor dem geplanten Beginn der Veranstaltung durch eine Kurzmitteilung (SMS) oder eine E-Mail. Sind die entsprechenden Kommunikationsdaten (Mobiltelefonnummer, E-Mail-Adresse) von Anmeldender oder Teilnehmerin bei der Anmeldung nicht oder unzutreffend an die vhs übermittelt worden, reicht die Absendung einer schriftlichen Information per Post durch die vhs bis zum Ende des fünften Tages vor dem geplanten Beginn der Veranstaltung aus.

(4) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag fernher kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von 40.00 EUR trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

(5) Die Teilnehmerin kann bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn gegen Zahlung eines Bearbeitungsentgelts in Höhe von 10.00 EUR von der Anmeldung zurücktreten. Bei späterem Rücktritt – egal aus welchem Grund – ist das volle Entgelt zu entrichten.

§ 8 Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

(3) In Integrationskursen, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge oder eine andere zuständige Stelle gefördert werden, ist die Teilnehmerin gegenüber der vhs zum Ersatz des Schadens verpflichtet, der durch die unentschuldigte Nichtteilnahme am Unterricht und die hierdurch entstehende Förderungsminde- rung entsteht.

§ 9 Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet.

Informationen zum Zweckverband Bergische VHS

Zweckverbandsversammlung, Vorsteherin und Leitung

Oberstes Organ der Bergischen Volkshochschule ist die Zweckverbandsversammlung. In ihr sind jeweils sechs Ratsmitglieder aus Solingen und Wuppertal sowie die Oberbürgermeister*innen oder eine von diesen vorgeschlagene Person vertreten. Die Sitzungen der Verbandsversammlung sind öffentlich.

Aufgrund der vollzogenen Kommunalwahl wird Zweckverband neu zusammengesetzt.

Vorsitzender der Zweckverbandsversammlung

Herr Stadtverordneter Dr. Frank ter Veld,
Wuppertal

E-Mail: frank.terveld@gruene-wuppertal.de

Stellvertretender Vorsitzender

Ratsmitglied Torsten Stefan Küster, Solingen

E-Mail: ts.kuester@web.de

Verbandsvorsteherin

Stadtdirektorin Dagmar Becker, Solingen

E-Mail: d.becker@solingen.de

Stellvertretender Verbandsvorsteher

Stadtdirektor Matthias Nocke, Wuppertal

E-Mail: matthias.nocke@stadt.wuppertal.de

Leiterin der Bergischen VHS

Anna Lenker-Koukounarakis

Tel.: 0212 290-2883

E-Mail: anna.lenker@bergische-vhs.de

Stellvertretender Leiter der Bergischen VHS

Carsten Ophoff

Tel.: 0212 290-2475

E-Mail: carsten.ophoff@bergische-vhs.de

Raum für Notizen

[illegible]

Raum für Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Raum für Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Anmeldeformular für Kurse

Kurse

Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursgebühr

Persönliche Angaben Kursteilnehmer*in

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße/Nr.	PLZ/Ort	
Telefon	Mobil	E-Mail

Datum, Unterschrift (für Ihre Seminar-Anmeldung)

SEPA-Lastschriftverfahren

Kontoinhaber*in (Name, Vorname)
Kreditinstitut
IBAN
BIC

Mandatsreferenz (ist der Anmeldebestätigung zu entnehmen)

SEPA-Basislastschriftmandat:
Ich ermächtige/Wir ermächtigen die Bergische Volkshochschule (Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000406741) bis auf Widerruf, die von mir/uns zu entrichtenden kursbezogenen Zahlungen bei Fälligkeit von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum, Unterschrift (für das SEPA-Lastschriftverfahren)

WDR 2



Bleibt neugierig

Entdecken Sie auch unsere anderen Programmhefte!



In Ihrer
Bergischen VHS
und online unter
bergische-vhs.de

