



Gesundheit

Körper und Gesundheit	51
Entspannung	54
Bewegung	64
Ernährung	74
Natur und Umwelt	81
Qualifizierung und Fortbildung	83

Sylvia Bartling

Telefon 0591 91202-510
s.bartling@vhs-lingen.de

Eva-Maria Leuschner

Telefon 0591 91202-500
e.leuschner@vhs-lingen.de

KÖRPER UND GESUNDHEIT

Unser höchstes Gut Gesundheit - Fördern und Erhalten mit der VHS!

Mit unseren Angeboten und Aktivitäten möchten wir ein eigenverantwortliches sowie gesundheitsorientiertes Handeln fördern. Das Bildungsangebot ist facettenreich, stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen und macht Sie fit für den Alltag & Beruf. Mit viel Fachwissen und hohem Engagement möchten unsere Dozenten Ihre Gesundheitskompetenz forcieren. Häufig erleichtert ein VHS-Kurs auch den Einstieg für neue unbekannte Interessen.

Lassen Sie uns gemeinsam
Gesundheit bewusst und nach-
haltig entdecken!



ON 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis-OnlineSeminar

Das Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus! Mittagspause von 12:00-13:00 Uhr.

Termin: Samstag, 23.10.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Online-Seminar

Leitung: Helmut Lange

Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr.: 22030

WE Mütter und ihre verborgenen Bedürfnisse

NEU siehe ausführliche Beschreibung Seite 28.

Kurs-Nr.: 22150

WE Von der Mutter zurück zur Frau

NEU siehe ausführliche Beschreibung Seite 28.

Kurs-Nr.: 22160

Sind Sie qualifiziert und haben Lust unser Dozententeam zu bereichern?

In der Gesundheitsbildung der VHS Lingen suchen wir Dozenten für folgende Kurse: Aquagymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Step Aerobic, Yoga, Ausgleichsgymnastik, Seniorsport, Body-Fitness, Kochkurse etc. Wir sind natürlich auch offen für attraktive innovative Ideen und freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen: Tel. 0591 91202500 oder e.leuschner@vhs-lingen.de.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Teilnehmer*innen ab 60 Jahre

Ganzheitliches Gedächtnistraining ist mehr als das Lösen von Kreuzworträtseln und Sudokus. Körper, Geist und Seele sollen im Wechsel gefördert und gefordert werden. In diesem Kurs werden daher mit vielfältigen Übungen die unterschiedlichen Bereiche des Denkens, wie Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Logisches Denken aktiviert und trainiert. Nach dem Motto „Anspannen und Entspannen“ wird der Denksport zudem mit Entspannungsübungen aufgelockert. Auch kleinere Bewegungsübungen sorgen für Abwechslung und ein gesteigertes Wohlbefinden. Dabei steht der wichtige Grundsatz „Es gibt kein Falsch!“ über allen Übungen. In lockerer Atmosphäre ohne Druck lernen Sie zudem Anregungen für Ihren Alltag.

Termin: montags, ab 04.10.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Umfang: 8 Termine

Material: Notizblock, Stift

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen

Leitung: Oliver Rothhardt

Gebühr: 66,40 €

Kurs-Nr.: 22120

WE Angebot für pflegende Angehörige:

NEU Übungen zur Aktivierung und Gedächtnistraining

Pflegebedürftigkeit kann dazu führen, dass sich Betroffene zurückziehen. Bei gleichzeitigen Problemen mit der Merkfähigkeit fällt der Alltag schwerer. Das Interesse an gewohnten Tätigkeiten kann nachlassen. In dieser Veranstaltung erhalten Angehörige und Bezugspersonen kreative Anregungen und Informationen, wie sie mit einfachen Übungen Menschen mit Gedächtnisproblemen aktivieren können. Freude und Erfolgserlebnisse stehen dabei im Vordergrund. Viele Übungen lassen sich leicht selbst erstellen und es gibt viele Anknüpfungen an die Lebensgeschichte.



Termin: Freitag, 19.11.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 20.11.2021, 09:00 - 13:00 Uhr
Material: Notizblock, Stift
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen
Leitung: Oliver Rothhardt
Gebühr: 45,90 €
Kurs-Nr.: 22130

Herz unter Druck - Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks



Man sieht ihn nicht, man spürt ihn nicht - zu hoher Blutdruck ist tückisch. Bluthochdruck ist eine schleichende Erkrankung, die jahrelang keine Beschwerden verursacht und unbehandelt oder gar unentdeckt bleibt. Deshalb ist es besonders wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen und seinen Blutdruck durch regelmäßige Messungen im Auge zu behalten. Denn nur so lässt sich ein unerkannter Bluthochdruck frühzeitig aufdecken, und man hat die Chance gegenzusteuern, um die fatalen Konsequenzen zu vermeiden. Ziel der bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung ist es, über den heutigen Stand der Medizin, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und die Bevölkerung für die Gefahren des Bluthochdrucks und die Wichtigkeit der Blutdruckmessung zu sensibilisieren.

VO In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und der AOK

Termin: Montag, 01.11.2021,
19:30 - 21:00 Uhr

Ort: IT-Zentrum, Halle 51, Kaiserstr. 10 b, Lingen
Leitung: Prof. Dr. med. Rainer Hoffmann /
Dr. med. Martin Kruse /
Dr. med. Ludger Stauff

Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 94000



VO In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung und dem Kulturkreis Impulse

Termin: Donnerstag, 25.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Alte Molkerei, Bahnhofstr. 79, Freren
Leitung: Dr. med. Johannes Schepers
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 94010



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Gerne besprechen wir mit Ihnen zusammen ein für Ihr Unternehmen angepasstes Programm. Wir bieten zahlreiche Kurse in diesem Bereich von Bewegungs- sowie Fitnesskursen, über Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga und Stressbewältigung durch Achtsamkeit bis hin zu gesundheitsorientierten Kochkursen an.

Nutzen Sie uns als Partner Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements und nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf! Tel.: 0591 91202 500, e.lueschner@vhs-lingen.de

Wie der Stoffwechsel funktioniert

Wie vor allem die Bewegung für ein sinnvolles Gewichtsmanagement und einen Turbo-Stoffwechsel sorgt

Das Zitat "Alles Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben" stammt von Leonardo da Vinci. Er lebte im 15. und 16. Jahrhundert. Eine Zeit, in der die Fortbewegung größtenteils selbst organisiert wurde und Lebensmittel eher knapp bemessen waren. Genetische Disposition oder Krankheiten waren damals die Ursache für eine niedrige Aktivitätsrate. Spätestens seit Mitte des 20. Jahrhunderts ist die Zivilisation um ein Vielfaches schneller als die Evolution. Die daraus resultierende Halbwertszeit bei technischen und nahrungsrelevanten Entwicklungen stellt die Bevölkerung vor Schwierigkeiten. Der Hochleistungs-

motor des Menschen läuft und läuft, sofern er mit dem richtigen Benzin betankt wird. Den Treibstoff für einen gesunden und vitalen Menschen spendet seit Tausenden von Jahren die Natur. Bewegungsarmut oder Fast Food führen allerdings zu einer niedrigen Aktivitätsrate. Die Veranstaltung beantwortet Fragen zu Maßnahmen, deren Fokus auf Bewegung liegt, die den Stoffwechsel aktivieren.

Termin: Montag, 11.10.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7,
Raum EG 6, linker Eingang, Lingen

Leitung: Carsten Reckhart

Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: 94090

(Industrie)zuckerfrei - Alternativen und Bewältigung im Alltag

Auch für Kinder und Jugendliche

siehe ausführliche Beschreibung Seite 75.

Kurs-Nr.: 94140

siehe ausführliche Beschreibung Seite 75.

Kurs-Nr.: 94150

(Industrie)zuckerfrei in der Vorweihnachtszeit

siehe ausführliche Beschreibung Seite 75.

Kurs-Nr.: 94130

Radfahrtraining für Frauen und Männer aller Kulturen - nachmittags

Der Kurs wendet sich an alle, die Radfahren von Anfang an lernen möchten oder die sehr unsicher beim Fahren sind. Es fährt ein Pendelbus der Verkehrswacht zwischen ZOB und Verkehrsübungsplatz (15 Minuten vor Kursbeginn). Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!

Termin: dienstags und donnerstags,
ab 07.09.2021, 15:00 - 17:00 Uhr

Umfang: 10 Termine

Material: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk,
Regenjacke und eine Flasche Wasser

Ort: Verkehrsübungsplatz, Schüttorferstr.

Leitung: Theresia Debeerst-Debevere

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: 16070

Kindergeburtstag bei der VHS Lingen feiern!

Gemeinsam Kochen

In Absprache mit der Dozentin können Gerichte wie z.B. Pasta & Pesto oder Burger & Pommes ausgewählt werden. Die Kinder kochen gemeinsam in der großen Lehrküche der VHS Lingen und dürfen anschließend zusammen genießen.

Termin: Auf Anfrage

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten (3 Std.)

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1,
Küche/Bistro

Alter: 8 bis 14 Jahre

Max-TN: bis 10 Kinder

Gebühr: 120,00 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Naturkosmetik selber machen

Habt Ihr Lust Seifen mit Rosenblütenduft oder einen Lippenbalsam mit Vanilleduft herzustellen? Naturkosmetik selbst herstellen macht riesigen Spaß. Ihr dürft Badeschäume, Badesalze, Lippenbalsame, Körperöle oder Seifen herstellen.

Es wird eifrig geknetet, geraspelt, gerührt, geformt und schön verpackt. Dann könnt Ihr am Schluss Eure Kreationen mit nach Hause nehmen!

Termin: Auf Anfrage

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten (2 Std. 15 min)

Ort: Jutta Müller, Eibenweg 7, Lingen

Leitung: Jutta Müller

Alter: 8 bis 14 Jahre

Max-TN: bis 10 Kinder

Gebühr: 80,00 € zzgl. Materialkosten

Ansprechpartnerinnen: Eva-Maria Leuschner, 0591 91202-500, e.leuschner@vhs-lingen.de oder Sylvia Bartling, 0591 91202-510, s.bartling@vhs-lingen.de.

ENTSPANNUNG

Entspannungstrainer/-in (VHS) 2022

Lehrgang

siehe ausführliche Beschreibung Seite 85.

Kurs-Nr.: 95000



WE Entspannt auf Borkum

Abseits von Ihrem alltäglichen Umfeld auf der schönen Insel Borkum werden wir uns ein Wochenende lang unserem Körper & unserer Seele widmen. Sie werden mit bewegten und unbewegten Elementen aus dem Pilates, Yoga und Qigong Bekanntschaft machen. Kräftigende und beweglich machende Übungen wechseln sich mit Entspannungsübungen ab, regen die Energie im Körper an und bringen Ruhe in den Geist. Fakten zur Philosophie und Wirkweise der verschiedenen Methoden sowie Tipps zur Integration in den Alltag werden auch Thema des Wochenendes sein. Ausreichend Zeit zur freien Verfügung ist eingeplant. Untergebracht sind Sie im Herzen der Insel im Haus "Alter Leuchtturm" in Doppel- oder Einzelzimmern mit Bad und Vollverpflegung. Die Fahrkarte ab Eemshaven (NL) und zurück, Transport zur Unterkunft, Kurtaxe, die Nutzung von Matten und Decken sowie eine Reiserücktrittsversicherung sind inklusive. Nicht eingeschlossen sind die An- und Abreise zum Fährhafen. Genauere Informationen und den Flyer erhalten Sie bei der Volkshochschule.

Termin: Freitag, 19.11.2021 bis Sonntag, 21.11.2021
Anmeldeschluss: 24.09.2021

Ort: Haus Alter Leuchtturm,
Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Leitung: Tanja Feyer
Gebühr: 317,00 € (Einzelzimmer)
303,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 95030

Termin: Freitag, 10.12.2021 bis Sonntag, 12.12.2021
Anmeldeschluss: 15.10.2021

Umfang: 3 Termine
Ort: Haus Alter Leuchtturm,
Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Leitung: Tanja Feyer
Gebühr: 317,00 € (Einzelzimmer)
303,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 95050

Termin: Freitag, 25.02.2022 bis Sonntag, 27.02.2022
Anmeldeschluss: 17.12.2021

Umfang: 3 Termine
Ort: Haus Alter Leuchtturm,
Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Leitung: Tanja Feyer
Gebühr: 317,00 € (Einzelzimmer)
303,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 22F95030

Termin: Freitag, 18.03.2022 bis Sonntag, 20.03.2022
Anmeldeschluss: 07.01.2022

Umfang: 3 Termine
Ort: Haus Alter Leuchtturm,
Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Leitung: Tanja Feyer
Gebühr: 317,00 € (Einzelzimmer)
303,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 22F95040

Kochkurse zum Bestellen oder Verschenken!

Sie wollen mit Ihrer Firma, Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis gemeinsam kochen? Wir gestalten nach Ihren Wünschen den richtigen Kurs für Sie. Gerne stellen wir Ihnen auch einen Gutschein zum Verschenken aus. Rufen Sie uns an! Tel. 0591 91202-510.

WE Borkum - Yoga Wochenende voller Entspannung

Sehnen Sie sich nach Ruhe, Erholung und den schönen Dingen im Leben? Dann wäre es Zeit sich mal wieder selbst zu verwöhnen, mit einem rundherum yogischen Wochenende, voller Wohlgefühl und Freude. Auf der wunderschönen Insel Borkum werden Sie Stunden wahrer Glücksmomente gefüllt mit bewegten Übungen für Körper, Geist und Seele erleben. Unterschiedliche Yogaformen werden an diesem Wochenende vorgestellt, die sich auch für Neulinge im Yoga eignen. Es wird in die Yoga Philosophie hineingeschnuppert und es wird Zeit zum gegenseitigen Austausch sein. So wird sich Yoga Theorie und Praxis ergänzen. Abgerundet wird das Programm durch Fantasiereisen und Entspannungseinheiten, sowie einer kleinen Meditation. Ausreichend Zeit zum Erkunden der Insel ist eingeplant.

Untergebracht sind Sie im Herzen der Insel im Haus "Alter Leuchtturm" in Doppel- oder Einzelzimmern mit Bad und Vollverpflegung. Die Fährtkarte ab Eemshaven (NL) und zurück, Transport zur Unterkunft, Kurtaxe, die Nutzung von Matten und Decken sowie eine Reiserücktrittsversicherung sind inklusive. Nicht eingeschlossen sind die An- und Abreise zum Fährhafen. Genauere Informationen und den Flyer erhalten Sie bei der Volkshochschule.

Termin: Freitag, 26.11.2021 bis Sonntag, 28.11.2021
Anmeldeschluss: 01.10.2021

Umfang: 3 Termine
Ort: Haus Alter Leuchtturm,
Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 317,00 € (Einzelzimmer)
303,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 95040

WE Laufen kompakt auf Borkum

siehe ausführliche Beschreibung Seite 64.

Kurs-Nr.: 96860

Wunschkurs

Gerne stellen wir Kursinhalte auch individuell für Sie, den Kollegen- oder Freundeskreis zusammen! Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung und fordern Sie ein individuelles Angebot an!

Eva-Maria Leuschner, Tel.: 0591 91202-500, e.leuschner@vhs-lingen.de

Gesundheitsbewusstes Saunieren



In Kooperation mit Linus Wasserwelten Betreutes Saunieren

Haben Sie auch schon mal überlegt in die Sauna zu gehen, aber den Einstieg irgendwie nie gefunden? Oder möchten Sie das Saunieren einfach noch etwas besser kennenlernen? Wir möchten Ihnen alles Wichtige für das Saunieren vermitteln: Wirkung auf den Körper, gesundheitsfördernde Eigenschaften, aber auch Risiken, Sauna-Regeln oder auch Materialien für einen Sauna-Besuch u.v.m. Außerdem bekommen Sie eine Führung durch die Saunalandschaft, lernen einen Aufguss kennen, den Ihr Saunameister für Sie zelebriert und ein Besuch im Dampfbad mit einem Salz-Honig-Peeling sowie ein Aufenthalt im So-lehaus stehen auch auf dem Programm.

Termin: Donnerstag, 16.09.2021, 18:00 - 22:00 Uhr

Material: Bademantel, 1 Liegetuch, 2 Handtücher,
Badeschlappen, evtl. Badebekleidung

Ort: Linus, Teichstr.18, Eingangsbereich /
Kasse, Lingen

Leitung: Martina Leonhardt - Linus

Gebühr: 27,00 €

Kurs-Nr.: 95060

Für Frauen

Termin: Dienstag, 12.10.2021, 18:00 - 22:00 Uhr

Material: Bademantel, 1 Liegetuch, 2 Handtücher,
Badeschlappen, evtl. Badebekleidung

Ort: Linus, Teichstr.18, Eingangsbereich /
Kasse, Lingen

Leitung: Martina Leonhardt - Linus

Gebühr: 27,00 €

Kurs-Nr.: 95070

Termin: Mittwoch, 10.11.2021, 09:00 - 13:00 Uhr

Material: Bademantel, 1 Liegetuch, 2 Handtücher,
Badeschlappen, evtl. Badebekleidung

Ort: Linus, Teichstr.18, Eingangsbereich /
Kasse, Lingen

Leitung: Martina Leonhardt - Linus

Gebühr: 27,00 €

Kurs-Nr.: 95080

Für Frauen

Termin: Dienstag, 30.11.2021, 18:00 - 22:00 Uhr

Material: Bademantel, 1 Liegetuch, 2 Handtücher,
Badeschlappen, evtl. Badebekleidung

Ort: Linus, Teichstr.18, Eingangsbereich /
Kasse, Lingen

Leitung: Martina Leonhardt - Linus

Gebühr: 27,00 €

Kurs-Nr.: 95090

NEU Hilfreiches für den kleinen (und großen) Stress zwischendurch - Onlineseminar

ON Wir sind alle voll normal, auch wenn wir uns ärgern, traurig sind oder Angst haben. Manchmal sind es einfach zu viele belastende Situationen. Sich selbst durchschauen und schnell reagieren kann verhindern, dass gesundheitsraubende Emotionen unseren Tage und Nächte bestimmen. Hier ist ein kleiner Einblick in Selbstkenntnis und Selbsthilfe, ganz einfach, kurzweilig und unkompliziert. Technisch benötigen Sie eine stabile Internetverbindung.

Termin: Freitag, 24.09.2021, 17:30 - 19:30 Uhr
Ort: Online-Seminar
Leitung: Tanja Feyer
Gebühr: 14,70 €
Kurs-Nr.: 95001

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter krankmachendem Stress. Das auf Achtsamkeit basierende Übungsprogramm zur Stressreduzierung (Mindfulness-Based-Stress Reduction) kann hier einen Ausweg bieten. Es wurde in den USA von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt, erfolgreich mit Menschen praktiziert und durch zahlreiche Studien belegt. Die Integration der MBSR in das tägliche Leben hilft Stresssituationen besser bewältigen zu können, unterstützt nachhaltig bei körperlichen und seelischen Beschwerden, gibt Selbstvertrauen und neuen Lebensmut in schwierigen Lebensphasen und vergrößert die Fähigkeit zur Entspannung. Mit unserem zertifizierten MBSR-Dozenten lernen Sie Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan) kennen, werden einfache Yogaübungen und geführte Meditationen erleben, hören themenbezogene Vorträge und bekommen Übungen für zuhause und den Alltag. Das Unterrichtsmaterial im Wert von 5,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Termin: dienstags, ab 12.10.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
Umfang: 9 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Rolf Schüler
Gebühr: 125,00 € inkl. Unterrichtsmaterial
Kurs-Nr.: 95200

Meditation

Stets wach und präsent, aktiv und leistungsfähig, hilfsbereit und verständnisvoll zu sein, ist für uns selbstverständlich und hält uns auf Trab. Als Gegengewicht darf Meditation und Entspannung in unserem Leben jedoch nicht fehlen. Jede Jahreszeit lädt dazu ein, sich mal zurückzuziehen, aufzutanken und nach innen zu schauen. Dies ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon jahrhundertlang verankert. Die Meditationen finden im Sitzen statt.

Termin: freitags, ab 01.10.2021, 18:00 - 19:15 Uhr
Umfang: 3 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Ilka Bauermann
Gebühr: 27,50 €
Kurs-Nr.: 95100

NEU Mobil und entspannt ins Wochenende

Das Wochenende lässt sich noch mehr genießen, wenn wir es beweglich und entspannt angehen. In diesem Kurs finden Sie einen Mix aus Übungen zur Beweglichkeit und Entspannung. Sie lernen die zwei Methoden Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung kennen. Ebenso beugen Sie Blockaden durch gezielte Übungen für mehr Mobilität, die sich auch Zuhause durchführen lassen, vor. Ich freu mich auf Sie!

Termin: freitags, ab 01.10.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
Umfang: 10 Termine
Material: Matte, Decke
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle,
rechter Eingang, Lingen
Leitung: Kerstin Schlimme
Gebühr: 53,30 €
Kurs-Nr.: 95120

Progressive Muskelrelaxation

Progressive Muskelrelaxation bedeutet selbständig zu lernen, sich aktiv zu entspannen. Im Alltag ist es dauerhaft anwendbar, z.B. vor oder nach der Arbeit, zwischen den Schichten oder vor großen Herausforderungen. Sie erhalten hier eine klare Vermittlung einer Entspannungstechnik, die u.a. Polster und Distanz schafft. Eine Technik für diverse Anwendungsbereiche wie Nervosität, Kopfschmerz, Schlafstörungen, Geburtsvorbereitung, Rheuma, chronische Schmerzen, Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen, Prüfungsangst, Aggression. Probieren Sie es einfach aus!

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
Umfang: 6 Termine
Material: Decke, warme Socken, Kopfkissen
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Birgit Pietschmann-Schmitz
Gebühr: 32,00 €
Kurs-Nr.: 95130

Termin: donnerstags, ab 09.09.2021,
20:00 - 21:00 Uhr
Umfang: 8 Termine
Material: Decke, warme Socken, Kopfkissen
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Heike Kruse
Gebühr: 42,70 €
Kurs-Nr.: 95150

Termin: dienstags, ab 02.11.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
Umfang: 6 Termine
Material: Decke, warme Socken, Kopfkissen
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Birgit Pietschmann-Schmitz
Gebühr: 32,00 €
Kurs-Nr.: 95140

Autogenes Training für Erwachsene

Dauerhaft den Stress abbauen

Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, welches ursprünglich von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz in den 1920er Jahren entwickelt wurde. Die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt beim Autogenen Training über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer innerer Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit und verbessertem Konzentrationsvermögen. Das Autogene Training fördert allgemein die Stressverträglichkeit und ist hilfreich bei chronischen Schmerzen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Autogenen Trainings, welche Sie in Ihrem Alltag anwenden können.

Termin: mittwochs, ab 08.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
Umfang: 8 Termine
Material: Bequeme Kleidung, warme Socken,
Decke und ein kleines Kopfkissen
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Heike Kruse
Gebühr: 42,60 €
Kurs-Nr.: 95160

Termin: donnerstags, ab 09.09.2021,
20:00 - 21:00 Uhr
Umfang: 8 Termine
Material: Decke, warme Socken, Kopfkissen
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Jürgen Fröse
Gebühr: 42,70 €
Kurs-Nr.: 95170

Termin: montags, ab 15.11.2021, 20:00 - 21:00 Uhr
Kein Unterricht am 20.12.2021
Umfang: 8 Termine
Material: Decke, Matte, warme Socken, Kopfkissen
Ort: Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof,
Pastor-Batsche-Weg 1, Schweinestall, Spelle
Leitung: Jürgen Fröse
Gebühr: 42,70 €
Kurs-Nr.: 95190

Autogenes Training für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahre

Dauerhaft den Stress abbauen

Kinder und Jugendliche benötigen für ihre psychische und physische Entwicklung ein Gleichgewicht von Anforderung und Fähigkeit. Im kindlichen Alltag spielen Belastungen eine immer größer werdende Rolle. Es sind nicht nur die Situationen in der Schule (Leistungsdruck, Prüfungsangst, Konzentrationschwäche...), sondern auch im privaten Umfeld (Geschwisterterritorialität, Trennung der Eltern, Umzug, u.a.) oder einfach mit „Langeweile“ sind sie gefordert und manchmal überfordert. Autogenes Training für Kinder und Jugendliche als Entspannungsmethode ist wissenschaftlich sehr gut belegt und anerkannt. Auf spielerische Art und Weise wird Kindern und Jugendlichen die Technik mit Hilfe von Fantasiereisen und Geschichten zum Schul-/ Alltag vermittelt. Es wird erlernt, einen Ruhezustand über gedankliche Konzentration und Autosuggestion zu erzeugen. Dabei werden verschiedene formelhafte Redewendungen (z.B. Mein Bauch ist wohligh warm) eingesetzt, die die Teilnehmer unterstützen, sich in einen Entspannungszustand zu versetzen. Zielgruppe: Kinder und Jugendliche, die daran interessiert sind, eine effektive Entspannungsmethode zu erlernen und über deren Anwendung zu mehr Wohlbefinden und vegetativ wirksamer Erholung finden möchten.

Kakaozeremonie mit der VHS

Kursangebot nur für Euch - mit Freundinnen, Schwestern, Cousinen, Kolleginnen ...

Die Dozentin startet mit einem gemeinsamen, achtsamen Spaziergang durch den Wald. Im gemütlichen Raum vollkommen angekommen, trinkt Ihr gemeinsam einen warmen fülligen Kakao auf nüchternen Magen; die Gewürznote kann selbst ausgesucht werden. Die Kakaozeremonie ist ein sehr wirkungsvolles Ritual, um zur Selbsterkenntnis zu kommen und wird auch in Deutschland zunehmend angewendet. Ein meditativer Abschluss rundet das Erlebnis ab. Termin auf Anfrage, insg. 4 Unterrichtseinheiten (3Std.), max. 5 Personen, Gebühr pro Gruppe: 150,00 € zzgl. 15,00 € Lebensmittelpauschale. Für weitere Informationen melden Sie sich gerne: Tel. 0591 91202 500 oder info@vhs-lingen.de.

Termin: freitags, ab 10.09.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
Umfang: 8 Termine
Material: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Heike Kruse
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr.: 95180

Termin: Samstag, 15.01.2022, 10:00 - 14:30 Uhr
Material: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Wollsocken, Tasse, Teller, Wasser
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Heike Kruse
Gebühr: 24,00 €
Kurs-Nr.: 22F95260

WE Wohlfühltag mit Klangschalen und Monochord

Der Seele etwas Gutes tun

Erleben Sie, sich auf den eigenen Körper einzulassen, ihn wieder bewusst wahrzunehmen. Durch die Schwingungen und Klänge der Klangschalen und des Körpermonochords wird Ihr Körper sanft massiert und es ist möglich, die Sorgen des Alltags hinter sich zu lassen. Die oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und unsere Seele bekommt wieder Raum zur Entfaltung. In der abschließenden Meditation erfahren Sie eine wirkungsvolle Entspannung mit gleichzeitiger Konzentrationsförderung, die es Ihnen ermöglicht, mit mehr Achtsamkeit dem Alltag zu begegnen. Für Kaffee / Tee und selbstgebackenen Kuchen ist gesorgt.



Termin: Samstag, 06.11.2021, 10:00 - 14:30 Uhr
Material: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Wollsocken, Tasse, Teller, Wasser
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Heike Kruse
Gebühr: 24,00 €
Kurs-Nr.: 95240

Klangmeditationen

Auszeit für Körper, Geist und Seele

In diesen geführten Meditationen möchte ich Ihre Aufmerksamkeit durch Klänge oder verbales Anleiten binden, um Sie in eine Tiefenentspannung zu führen. Liegend auf einer bequemen Unterlage können Sie sich von den Klängen der Klangschalen, der Kalimba Sansula, dem Monochord oder Klangspielen verzaubern lassen. Mit frischer Energie können Sie den Anforderungen des Alltags gut gewappnet entgegenstehen! Für Tee ist gesorgt.

Termin: donnerstags, ab 25.11.2021, 20:15 - 21:45 Uhr
Umfang: 4 Termine
Material: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Wollsocken, Tasse
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Heike Kruse
Gebühr: 32,50 €
Kurs-Nr.: 95250

Sind Sie qualifiziert und haben Lust unser Dozententeam zu bereichern?

In der Gesundheitsbildung der VHS Lingen suchen wir Dozenten für folgende Kurse: Aquagymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Step Aerobic, Yoga, Ausgleichsgymnastik, Seniorsport, Body-Fitness, Kochkurse etc. Wir sind natürlich auch offen für attraktive innovative Ideen und freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen: Tel. 0591 91202500 oder e.leuschner@vhs-lingen.de.

Bewegt und entspannt in den Herbst

Übungen nach Joseph Pilates und Übungen aus dem Yoga kombiniert mit Entspannungseinheiten aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson fördern die körperliche Beweglichkeit und die innere Achtsamkeit. Eine Einladung an alle, die die Erfahrung machen möchten, Körper und Geist harmonisch in Einklang zu bringen. Ich freue mich auf Sie!

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

Umfang: 12 Termine

Material: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort: Kulturforum FOKUS, großer Seminarraum, Schulstr. 6-7, Emsbüren

Leitung: Wera Hoffmann

Gebühr: 69,60 €

Kurs-Nr.: 95210

NEU Mit 50+ bewegt und entspannt in den Herbst

Mit diesem Kurs möchte ich diejenigen ansprechen, die ihre körperliche Beweglichkeit trainieren und gleichzeitig die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit erleben möchten. Bewegungsübungen und Entspannungseinheiten aus der Progressiven Muskelentspannung nach Dr. Jacobsen sowie Meditationseinheiten mit Klangschalen können Körper und Geist harmonisch in Einklang bringen. Ich freue mich auf Sie!

Termin: donnerstags, ab 09.09.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

Umfang: 6 Termine

Material: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Wera Hoffmann

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr.: 95220

Termin: donnerstags, ab 04.11.2021, 10:30 - 11:30 Uhr

Umfang: 6 Termine

Material: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Wera Hoffmann

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr.: 95230

Qigong

Qigong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die Körper, Seele und Geist harmonisiert. Langsame fließende Bewegungen verbunden mit der Atmung lassen Sie tiefe Entspannung spüren und aktivieren die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Entdecken Sie die Energie, die durch Ihren Körper fließt und Ihnen Kraft und Vitalität gibt! Bitte bequeme Kleidung tragen.

Termin: dienstags, ab 02.11.2021, 10:00 - 11:15 Uhr

Umfang: 7 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Gertraude Huber

Gebühr: 46,70 €

Kurs-Nr.: 95330

Termin: donnerstags, ab 23.09.2021, 18:30 - 19:45 Uhr

Umfang: 7 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Ilka Bauermann

Gebühr: 58,40 €

Kurs-Nr.: 95340

Termin: donnerstags, ab 09.09.2021, 09:30 - 10:45 Uhr

Umfang: 12 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Erika Kramer

Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr.: 95350

NEU Superbrain-Yoga für Kinder - Workshop zum Kennenlernen

Superbrain-Yoga ist eine einfache und effektive Technik, um unser Gehirn zu energetisieren und aufzuladen und ist im Wesentlichen eine Form der Akupressur und Atemtechnik kombiniert mit einer Asana, um Energie zum Gehirn zu transportieren und die Gehirnhälften zu harmonisieren. Superbrain-Yoga wirkt unterstützend bei ADS, Hyperaktivität, Lern- und Konzentrationschwäche, Antriebs- und Freudlosigkeit, nervliche Belastung, inneren Spannungen und Vergesslichkeit. Mit dieser Methode möchten wir einen neuen WEG zu Ausgeglichenheit, erhöhte körperliche als auch mentale Leistungsfähigkeit ebnen. Bei Interesse von Seiten der TeilnehmerInnen besteht nach Absprache die Möglichkeit, Superbrain-Yoga als Kurs weiterzuführen. Mindestteilnehmerzahl: 8.



Termin: Samstag, 02.10.2021, 10:00 - 12:00 Uhr
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Claudia Poggemann
Gebühr: 14,70 €
Kurs-Nr.: 95300

NEU

FASZIENierender Sonnengruß (Yoga für Erwachsene)

Lust auf eine schwingvolle, federnde Yogastunde?! So vielseitig wie die Aufgaben des Faszien Gewebes sind, so vielseitig sind die Bewegungsformen, die das Faszien Gewebe liebt. Schwingvolle, federnde Bewegungen, langanhaltendes Dehnen, aber auch kleine Sprünge mag das Faszien Gewebe. Diese in den Sonnengruß integriert, lassen ihn zu einem besonderen Erlebnis werden. Aber auch die Regeneration kommt nicht zu kurz. Lass dich überraschen und sei dabei! Mindestteilnehmerzahl: 8.

Termin: Samstag, 06.11.2021, 10:00 - 12:00 Uhr
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Claudia Poggemann
Gebühr: 14,70 €
Kurs-Nr.: 95320

NEU

Yoga zum Kennenlernen

Zur Ruhe kommen und sich Wohlfühlen durch Atmung- und Entspannungsübungen. Neue Energie und Kraft für den Alltag bekommen durch sanfte Yogabewegungen (Asanas). Yoga kann ein Ansatz für die ganzheitliche Gesundheit sein. Yoga ist vielfältig. In diesen Stunden wird Bekanntschaft mit u.a. Yoga für den Rücken, Faszienyoga und Yin Yoga gemacht.

Termin: montags, ab 06.09.2021, 16:00 - 17:00 Uhr
Kein Unterricht am 20.12.2021

Umfang: 15 Termine
Material: Gymnastikmatte, Decke, Socken
Ort: Grundschule, Schulstr. 7, Turnhalle, Thuine
Leitung: Marlena Vogler-Deemter
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: 95410

Hatha-Yoga zum Kennenlernen

„Ideal für Anfänger aller Altersgruppen“

Yoga rundherum zum Kennenlernen. Sie erhalten in diesem Schnupperkurs Einblicke in Yoga Theorie und Praxis. Atem- und einfache Körperübungen in Verbindung mit Einheiten der Philosophie des Yogas werden vorgestellt. Entspannungsphasen und kleine Meditationen runden das Angebot ab. Für alle geeignet, die Yoga schon immer ausprobieren wollten. Ideal für Anfänger und Senioren.

Termin: freitags, ab 07.01.2022, 15:00 - 16:30 Uhr
Umfang: 4 Termine
Material: Bitte Decke und Socken mitbringen.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 32,00 €
Kurs-Nr.: 22F95400

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Gerne besprechen wir mit Ihnen zusammen **ein für Ihr Unternehmen angepasstes Programm**. Wir bieten zahlreiche Kurse in diesem Bereich von Bewegungs- sowie Fitnesskursen, über Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga und Stressbewältigung durch Achtsamkeit bis hin zu gesundheitsorientierten Kochkursen an.

Nutzen Sie uns als **Partner Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements** und nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf! Tel.: 0591 91202 500, e.leuschner@vhs-lingen.de

Hatha-Yoga - sanft & dynamisch

Sie möchten wieder entspannen und Kraft für den Alltag tanken? Die gleichmäßigen, langsamen Bewegungsabläufe der Yogaübungen verbunden mit dem ruhigen, fließenden Atem bewirken nicht nur Wohlbefinden im Körper, sondern auch Stille im Geist. Die Konzentration auf Bewegung und Atem erlaubt Ihnen, ganz bei sich zu sein. Sie können tiefe Entspannung, geistige Ruhe und Gelassenheit finden.

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 15:00 - 16:30 Uhr

Umfang: 6 Termine

Material: Bitte Decke und Socken mitbringen.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Sandra Beiermann

Gebühr: 54,00 €

Kurs-Nr.: 95430

Termin: dienstags, ab 02.11.2021, 15:00 - 16:30 Uhr

Umfang: 11 Termine

Material: Bitte Decke und Socken mitbringen.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Sandra Beiermann

Gebühr: 99,00 €

Kurs-Nr.: 95440

Termin: montags, ab 06.09.2021, 20:15 - 21:15 Uhr

Kein Unterricht am 22.12.2021

Umfang: 15 Termine

Material: Handtuch

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Melanie Lange

Gebühr: 90,00 €

Kurs-Nr.: 95490

Termin: mittwochs, ab 08.09.2021, 18:10 - 19:10 Uhr

Umfang: 10 Termine

Material: Decke, Socken

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Febrina Lübbers

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: 95450

Termin: mittwochs, ab 08.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Umfang: 10 Termine

Material: Decke, Socken

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Febrina Lübbers

Gebühr: 90,00 €

Kurs-Nr.: 95460

Hatha-Yoga - Achtsam & konzentriert

Sanfte und einfache Yogaübungen werden in Verbindung mit der Atmung durchgeführt, die besonders belastete Bereiche wie den unteren Rücken, den Schulter-Nackengebiet und die Gelenke entlasten und stärken sollen. Abgerundet werden diese Übungen durch Tiefenentspannung oder Meditation.



Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 08:30 - 10:00 Uhr

Umfang: 11 Termine

Material: Decke

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Febrina Lübbers

Gebühr: 99,00 €

Kurs-Nr.: 95550

Termin: donnerstags, ab 09.09.2021,
16:45 - 18:15 Uhr

Umfang: 12 Termine

Material: Decke, Socken

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Karin Reese

Gebühr: 120,00 € (Kleingruppe)

Kurs-Nr.: 95570

Yoga in seelischen Krisenzeiten

Yoga kann in seelischen Krisenzeiten unterstützend wirken und eigene Grenzen bewusst machen. Achtsames Üben von Yogahaltungen und Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem unterstützen Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit. Durch fortwährende Verankerung im gegenwärtigen Moment wachsen Klarheit und innere Freude. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt und ist nicht geeignet bei schweren Depressionen oder Psychosen. Ich freue mich, Sie in diesem neuen Kurs zu begrüßen!

Termin: montags, ab 27.09.2021, 16:30 - 18:00 Uhr
Umfang: 6 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Karin Reese
Gebühr: 78,00 €
Kurs-Nr.: 95580

Hatha Yoga - kräftig & dynamisch

Sie möchten wieder entspannen und Kraft für den Alltag tanken? Die gleichmäßigen, langsamen Bewegungsabläufe der Yogaübungen verbunden mit dem ruhigen, fließenden Atem bewirken nicht nur Wohlbefinden im Körper, sondern auch Stille im Geist. Die Konzentration auf Bewegung und Atem erlaubt Ihnen, ganz bei sich zu sein. Sie können tiefe Entspannung, geistige Ruhe und Gelassenheit finden.

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 16:30 - 18:00 Uhr
Umfang: 6 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 54,00 €
Kurs-Nr.: 95520

Termin: dienstags, ab 02.11.2021, 16:30 - 18:00 Uhr
Umfang: 11 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 99,00 €
Kurs-Nr.: 95530

Termin: montags, ab 13.09.2021, 18:45 - 20:30 Uhr
Umfang: 12 Termine
Material: Decke, Socken, Gymnastikmatte
Ort: Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Heuboden 2, Spelle
Leitung: Patricia Menzel-Plake
Gebühr: 126,00 €
Kurs-Nr.: 95540

NEU Lachyoga

Was der Volksmund schon lange wusste, konnte im Laufe vieler Jahre die Lachforschung wissenschaftlich bestätigen: Lachen ist die beste Medizin für die Gesundheit! Lachyoga ist eine wunderbare Methode aus Atem-, Dehn-, Klatsch- und Lachübungen. Es werden Stresshormone reduziert und Glückshormone ausgeschüttet, so dass Sie eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele verspüren können. Außerdem ist es ein wunderbares, sanftes Training für das Herz-Kreislaufsystem. Entdecken Sie den Ort Ihres Lachens!

Termin: freitags, ab 07.01.2022, 16:30 - 18:00 Uhr
Umfang: 4 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 32,00 €
Kurs-Nr.: 22F95310

Kakaozeremonie mit der VHS

Kursangebot nur für Euch - mit Freundinnen, Schwestern, Cousinen, Kolleginnen ...

Die Dozentin startet mit einem gemeinsamen, achtsamen Spaziergang durch den Wald. Im gemütlichen Raum vollkommen angekommen, trinkt Ihr gemeinsam einen warmen fülligen Kakao auf nüchternen Magen; die Gewürznote kann selbst ausgesucht werden. Die Kakaozeremonie ist ein sehr wirkungsvolles Ritual, um zur Selbsterkenntnis zu kommen und wird auch in Deutschland zunehmend angewendet. Ein meditativer Abschluss rundet das Erlebnis ab. Termin auf Anfrage, insg. 4 Unterrichtseinheiten (3Std.), max. 5 Personen, Gebühr pro Gruppe: 150,00€ zzgl. 15,00 Lebensmittelpauschale. Für weitere Informationen melden Sie sich gerne: Tel. 0591 91202 500 oder info@vhs-lingen.de.

Yoga für den Rücken

Durch sanfte, einfache aber intensive Yogaübungen werden Beschwerden im unteren Rücken, im Schulter-Nackенbereich und in den Gelenken gelindert. Abgerundet werden diese Übungen durch tiefe Entspannungsphasen und eine kleine Abschlussmeditation.

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Umfang: 6 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 54,00 €
Kurs-Nr.: 95590

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
Umfang: 6 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 36,00 €
Kurs-Nr.: 95600

Termin: dienstags, ab 02.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Umfang: 11 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 99,00 €
Kurs-Nr.: 95610

Termin: dienstags, ab 02.11.2021, 19:30 - 20:30 Uhr
Umfang: 11 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 66,00 €
Kurs-Nr.: 95620

Termin: montags, ab 06.09.2021, 19:15 - 20:15 Uhr
Umfang: 15 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Natascha Nöh
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: 95630

Yoga am Stuhl

Yoga 55plus

Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen, Yoga ist für Alle da. Die fließenden Bewegungen und die Körperhaltungen auf und mit Hilfe des Stuhles, steigern das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit. Durch die wohltuenden, sanften Dehnungen wird die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert. Die angeleiteten, bewussten Atemübungen (Pranayama) verbessern das Lungenvolumen und damit auch die Vitalität. Durch Yoga lernt man sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse besser zu spüren auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Dadurch hilft das Yoga den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen, um mehr Zufriedenheit und Lebensqualität zu erreichen.

Termin: mittwochs, ab 06.10.2021, 16:00 - 17:00 Uhr
Umfang: 9 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Petra Koppenburg
Gebühr: 54,00 €
Kurs-Nr.: 95680

Hatha-Yoga für Senioren

Yoga ist die perfekte Bewegungsart im Alter! Sanftes Yoga angepasst an die körperlichen Kapazitäten und momentanen Fähigkeiten verbessert das Körpergefühl, kräftigt die Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Somit wird ebenso das Sturzrisiko gesenkt. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gefördert. Ich freue mich auf Sie!



Termin: **donnerstags, ab 09.09.2021, 09:00 - 10:30 Uhr**
Umfang: 10 Termine
Material: Decke
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Febrina Lübbers
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: 95690

NEU Jin Shin Jyutsu & Bewegung

Als eine ganzheitliche Kunst kann Jin Shin Jyutsu unsere körpereigenen Selbsthilfkräfte aktivieren und unsere Lebensenergie harmonisieren. Auf der ganzen Welt sind es Tausende, die Jin Shin Jyutsu studieren und ausüben. Das bewusste Begreifen bestimmter Körperzonen mit unseren eigenen Händen hilft Blockaden zu lösen. Sie erhalten hilfreiche Tipps für Ihren Alltag - nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Gesundheit in die Hände zu nehmen. Anschließend nutzen wir die Entspannung des Körpers, um Muskeln zu kräftigen und den Körper beweglicher zu machen. Probieren Sie es gerne einmal aus!

Termin: **donnerstags, ab 09.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Marlena Vogler-Deemter
Gebühr: 36,00 €
Kurs-Nr.: 95810

Termin: **donnerstags, ab 04.11.2021, 18:30 - 19:30 Uhr**
Umfang: 9 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Marlena Vogler-Deemter
Gebühr: 54,00 €
Kurs-Nr.: 95820

BEWEGUNG

Laufen kompakt auf Borkum

Drei Tage lang können Sie sich der schönsten und gesündesten Nebensache der Welt widmen: dem Laufen. Und das im Hochseeklima der Insel Borkum! Immer mehr Menschen betreiben Ausdauersport, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Ganz vorn im Ranking der Ausdauersportarten ist seit den 80er Jahren das LAUFEN zu finden. Zu Recht. Mutter Natur hat uns mit zwei Beinen zur Fortbewegung geschaffen - also sollten wir sie nutzen. Laufen fasziniert, wenn man den ersten Schritt getan hat. Und Laufen bedeutet Freiheit. Ob die Sonne scheint oder ob Wind und Regen die Begleiter sind, ob am Meer, im Wald oder in den Bergen: Laufen kann man immer und überall. Und es wirkt: auf den Körper, auf die Seele und den Geist. Damit Laufen Spaß macht und die einmal gefundene Freude am Laufen auch nicht verloren geht, ist es entscheidend, es in der richtigen Form und in der individuell angemessenen Dosierung zu betreiben. Dies bedarf einiger Grundkenntnisse, die in diesem Seminar vermittelt werden. Von A wie Ausrüstung bis Z wie Zielzeiten werden viele Themen praxisnah besprochen und "erlaufen" werden. Das Seminar richtet sich sowohl an Laufanfänger als auch an Freizeitläufer (bis Halbmarathon). Untergebracht sind Sie dazu im Herzen der Insel im Haus "Alter Leuchtturm" in Doppel- oder Einzelzimmern mit Bad und Vollverpflegung. Die Fahrkarte ab Eemshaven (NL) und zurück, Transport zur Unterkunft, Kurtaxe, die Nutzung von Matten und Decken sowie eine Reiserücktrittsversicherung sind inklusive. Nicht eingeschlossen sind die An- und Abreise zum Fährhafen. Genauere Informationen und den Flyer erhalten Sie bei der Volkshochschule, Tel. 0591 91202-0.

INFO

Informationsveranstaltung

Termin: **Freitag, 15.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen
Leitung: Ute Bischoff
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 96850

WE

Termin: **Freitag, 28.01.2022 bis Sonntag, 30.01.2022 Anmeldeschluss: 05.11.2021**

Umfang: 3 Termine
Ort: Haus Alter Leuchtturm, Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum
Leitung: Ute Bischoff
Gebühr: 332,00 € (Einzelzimmer), 318,00 € (Doppelzimmer)
Kurs-Nr.: 22F96860

Laufend gesünder leben

Für Fortgeschrittene

Wenn Sie sich gerne im Freien bewegen und bereits regelmäßig laufend unterwegs sind, sollten Sie jetzt weiterlesen. Das Angebot richtet sich an "Genussläufer/innen", die nicht immer nur allein, sondern auch mal in der Gruppe unterwegs sein wollen. Feste Termine, eine Gruppe, Spaß und fachliche Begleitung sind vier gute Gründe, den immer lauenden inneren Schweinehund in die Schranken zu weisen und einfach dran zu bleiben. Ziel ist es, die eigene Fitness zu erhalten und ggf. zu verbessern. Also: Schnüren Sie die Laufschuhe und lassen Sie uns gemeinsam die Natur und den Herbst in Bewegung und an der frischen Luft genießen.



Termin: montags, ab 06.09.2021, 18:00 - 19:15 Uhr
Umfang: 13 Termine
Ort: Treffpunkt: Sportanlagen Schepsdorf,
Nordlohner Str., Lingen
Leitung: Ute Bischoff
Gebühr: 86,70 €
Kurs-Nr.: 96830

NEU Nordic Walking

Lassen Sie uns mal wieder die Stöcke rausnehmen und die Natur dabei erleben. Nach der Mobilisierung walken wir im moderatem Tempo, um unser Herz-Kreislauf-System gezielt zu aktivieren. Mit der Hilfe der richtigen Technik kann die Rückenmuskulatur trainiert werden. Anschließend werden wir ein paar Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers an der frischen Luft durchführen. Zur Ausleihe stehen bei Bedarf ebenso Stöcke zur Verfügung. Genießen wir das Naturerlebnis gemeinsam!



Termin: freitags, ab 10.09.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
Umfang: 15 Termine
Material: Nordic-Walking-Stöcke mitbringen
Ort: Parkplatz Hagebuttenweg /
Am Telgenkamp, Lingen
Leitung: Marlena Vogler-Deemter
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr.: 96770

Aqua-Gymnastik

60 plus

Das Element Wasser bietet ideale Trainingsvoraussetzungen. Einfache Bewegungen werden durch den Wasserwiderstand zu einem effektiven Kraft- und Ausdauertraining, das den gesamten Körper beansprucht, gelenkschonend ist, die Atmung vertieft und den Puls verringert. Springen auch Sie ins kühle Nass und machen mit!

Termin: mittwochs, ab 08.09.2021, 08:00 - 08:45 Uhr
Umfang: 16 Termine
Ort: Linus, Teichstr.18, Massagebecken
und Übergang zum Spaßbecken, Lingen
Leitung: Helmut Owczarek
Gebühr: 128,60 €
Kurs-Nr.: 96000

Termin: **mittwochs, ab 08.09.2021, 08:45 - 09:30 Uhr**
Umfang: 16 Termine
Ort: Linus, Teichstr.18, Massagebecken
und Übergang zum Spaßbecken, Lingen
Leitung: Helmut Owczarek
Gebühr: 128,60 €
Kurs-Nr.: **96020**

Aqua-Gymnastik

Fitness

Dieser Kurs bietet allen, die bei der Aqua-Gymnastik nicht ausgelastet sind, erhöhte Anforderungen für das Training im Wasser. Komplexe Bewegungen werden mit und ohne Handgeräte in mittlerem bis schnellem Tempo koordiniert und garantieren ein effektives Ausdauer- und Krafttraining. Da kommt auch der Spaß nicht zu kurz!

Termin: **montags, ab 06.09.2021, 19:30 - 20:15 Uhr**
Umfang: 16 Termine
Ort: Schulzentrum, Schulstr. 14,
Schwimmhalle, Lengerich
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 72,00 € zzgl. Eintrittsgeld
Kurs-Nr.: **96120**

Termin: **montags, ab 06.09.2021, 20:45 - 21:30 Uhr**
Umfang: 16 Termine
Ort: Schulzentrum, Schulstr. 14,
Schwimmhalle, Lengerich
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 72,00 € zzgl. Eintrittsgeld
Kurs-Nr.: **96130**

Termin: **donnerstags, ab 02.09.2021,
18:45 - 19:30 Uhr**
Umfang: 16 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1,
Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 113,60 €
Kurs-Nr.: **96140**

Termin: **donnerstags, ab 02.09.2021,
19:30 - 20:15 Uhr**
Umfang: 16 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1,
Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 113,60 €
Kurs-Nr.: **96150**

SmoveyAqua

Die neue Form des Wassertrainings für alle Alters- und Zielgruppen verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, entlastet aber auch die Wirbelsäule, Gelenke, Bänder, Sehnen und macht riesig Spaß! Smoveys sind das 8-in-1 Fitness-, Gesundheits- und Therapiegerät für Ihren Körper: Sie aktivieren 97 % der gesamten Muskulatur, fördern den Stoffwechsel, straffen das Bindegewebe, massieren und entlasten das Lymphsystem und kräftigen das Herz- und Kreislaufsystem. Sie bestehen aus 2 grünen Ringen, die mit freilaufenden Stahlkugeln gefüllt sind. Aber man kann viel über sie schreiben, etwas ganz anderes ist es, sie zu spüren!!! Wir laden Sie herzlich ein, das Training im Wasser mit 2 Dozentinnen zu erleben. Beim Kauf der Smoveys wird die von Ihnen bereits bezahlte Leihgebühr angerechnet.

Termin: **montags, ab 06.09.2021, 16:15 - 17:00 Uhr**
Kein Unterricht am 20.12.2021
Umfang: 15 Termine
Ort: Schulzentrum, Schulstr. 14,
Schwimmhalle, Lengerich
Leitung: Jutta Grewe / Beate Loner
Gebühr: 97,50 € inkl.30,00 € Leihgebühr
für die Smoveys, zzgl. Eintrittsgeld
Kurs-Nr.: **96180**

Termin: **montags, ab 06.09.2021, 17:00 - 17:45 Uhr**
Kein Unterricht am 20.12.2021
Umfang: 15 Termine
Ort: Schulzentrum, Schulstr. 14,
Schwimmhalle, Lengerich
Leitung: Jutta Grewe / Beate Loner
Gebühr: 97,50 € inkl.30,00 € Leihgebühr
für die Smoveys, zzgl. Eintrittsgeld
Kurs-Nr.: **96190**

Termin: **freitags, ab 03.09.2021, 16:30 - 17:30 Uhr**
Umfang: 7 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1,
Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Jutta Grewe / Beate Loner
Gebühr: 80,20 € inkl.14,00 € Leihgebühr
für die Smoveys
Kurs-Nr.: **96200**

Termin: **freitags, ab 05.11.2021, 16:30 - 17:30 Uhr**
Umfang: 9 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1,
Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Jutta Grewe / Beate Loner
Gebühr: 103,20 € inkl.18,00 € Leihgebühr
für die Smoveys
Kurs-Nr.: **96210**

Älter werden - fit bleiben

Der Kurs bietet Teilnehmenden ab ca. 50 Jahren (ohne Altersbegrenzung nach oben) eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden, beweglich machenden Übungen, spielerischen Elementen, Übungen zur Koordinationsverbesserung und Herz-Kreislauf-Training. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 08:45 - 09:45 Uhr
Umfang: 14 Termine
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen
Leitung: Ilseanne Buss
Gebühr: 74,70 €
Kurs-Nr.: 96230

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 18:15 - 19:15 Uhr
Umfang: 17 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Ute Bischoff
Gebühr: 90,70 €
Kurs-Nr.: 96290

Fitness für Senioren

Eine spezielle Gymnastik zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems kombiniert mit Kraft- und Dehnübungen, die die Beweglichkeit verbessern und die allgemeine Fitness stärken. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird berücksichtigt.

Termin: mittwochs, ab 08.09.2021, 09:00 - 10:00 Uhr
Umfang: 16 Termine
Material: Matte
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen
Leitung: Kerstin Schlimme
Gebühr: 85,30 €
Kurs-Nr.: 96250

Muskel- und Gelenktraining

Für Senioren

Ein bisschen mehr Muskelkraft, frische Energie und größere Beweglichkeit im Alltag wären ideal? Durch gezieltes Training, welches in diesem Kurs speziell auf Senioren abgestimmt ist, kann individuell die körperliche und geistige Fitness gesteigert werden. Ausdauer und Kraft werden gestärkt, die Koordination und die Flexibilität werden verbessert und Sie bekommen Handlungswissen vermittelt, um eigenständig Bewegungsaktivitäten durchzuführen. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe bietet die Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen. So kommt auch der Spaß nicht zu kurz!



Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 17:00 - 18:00 Uhr
Umfang: 17 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Ute Bischoff
Gebühr: 90,70 €
Kurs-Nr.: 96280

Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs bietet Ihnen Bewegungserfahrungen in vielfältiger Form zum Ausgleich der alltäglichen Belastungen. Nach Rhythmen flotter Musik werden die Gesundheitskomponenten Kraft, Koordination, Ausdauer, Dehn- und Entspannungsfähigkeit in abwechslungsreichen Übungsprogrammen trainiert.

Termin: montags, ab 06.09.2021, 19:00 - 20:00 Uhr
Kein Unterricht am 20.12.2021
Umfang: 15 Termine
Material: Gymnastikmatte, Handtuch
Ort: Grundschule, Klausenstr. 5, kleine Turnhalle, Freren
Leitung: Martina Feldmann
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr.: 96330

Sanfte Gymnastik

Für Frauen

Der Kurs richtet sich an Frauen in der zweiten Lebenshälfte, die sich auch nach längerer Pause oder mit gesundheitlichen Einschränkungen mit leichter Wohlfühlgymnastik und Entspannungsübungen etwas Gutes tun möchten. Es wird gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten vermittelt und dadurch die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert.

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 09:30 - 10:30 Uhr

Umfang: 13 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Helga Hafgenschheit

Gebühr: 69,30 €

Kurs-Nr.: 96260

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 10:35 - 11:35 Uhr

Umfang: 13 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Helga Hafgenschheit

Gebühr: 69,30 €

Kurs-Nr.: 96270

Konditionsgymnastik

Für Frauen

Der Kurs richtet sich an die Altersgruppe der etwa 45 bis 65-jährigen mit durchschnittlicher Kondition. Unterstützt durch flotte Musik werden wir die allgemeine Ausdauer sowie die Kraft und Beweglichkeit verbessern und den einseitigen Belastungen des Berufsalltags sowie dem Bewegungsmangel entgegenwirken.

Termin: montags, ab 06.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Umfang: 13 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Turnhalle, mittleres Drittel, Lingen

Leitung: Mechthild Dulle

Gebühr: 69,30 €

Kurs-Nr.: 96350

Kochkurse zum Bestellen oder Verschenken!

Sie wollen mit Ihrer Firma, Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis gemeinsam kochen? Wir gestalten nach Ihren Wünschen den richtigen Kurs für Sie. Gerne stellen wir Ihnen auch einen Gutschein zum Verschenken aus. Rufen Sie uns an! Tel. 0591 91202-510.

Frauenpower Gymnastik

Durch effektive Gymnastik mit musikalischer Untermalung kommen Sie in diesem Kurs zu neuer Energie und Vitalität! Im Vordergrund stehen die Kräftigung der gesamten Muskulatur, die Mobilisation der Wirbelsäule und eine gesundheitsfördernde Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.

Termin: mittwochs, ab 08.09.2021, 10:00 - 11:00 Uhr

Umfang: 16 Termine

Material: Matte

Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12,
Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen

Leitung: Kerstin Schlimme

Gebühr: 85,30 €

Kurs-Nr.: 96370

Gymnastik für Männer

Auch Männer können turnen! Die Muskeln werden fit gemacht, die Gelenke beweglich und auch die Koordination wird trainiert. So kommen Sie ins Schwitzen und bekommen eine gute Kondition! Die Teilnehmer dieses Kurses sollten möglichst sportlich vorbelastet und ohne gesundheitliche Einschränkungen sein.

Termin: montags, ab 06.09.2021, 19:00 - 20:00 Uhr

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Turnhalle, erstes Drittel, Lingen

Leitung: Herbert Dallherm

Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr.: 96300

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 20:00 - 21:00 Uhr

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Turnhalle, erstes Drittel, Lingen

Leitung: Herbert Dallherm

Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr.: 96310

NEU

Hüft-Fit

Gezieltes Training zur Hüftbeweglichkeit

Hüftbeschwerden kann die Lebensqualität eines einzelnen stark einschränken. Fehlhaltungen und Folgebeschwerden auch in anderen Gelenken sind häufig Resultate einer unbeweglichen Hüfte. Gezielte Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeitsförderung des Hüftgelenkes stellen den Fokus dieses Kurses dar. Der Kurs ist für jeden geeignet, der zunehmende Hüfteinschränkungen spürt, sowie bereits eine Hüftoperation mit anschließender Rehabilitation und Rehasport hinter sich hat.

Termin: freitags, ab 10.09.2021, 10:15 - 11:15 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Marlena Vogler-Deemter
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr.: 96315

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Sie kräftigt insbesondere den Beckenboden, die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken und korrigiert Fehlhaltungen. Pilates löst Blockaden und Verspannungen, verbessert Beweglichkeit und Balance, fördert die Konzentration, hilft Stress abzubauen und findet überwiegend auf der Matte statt.

Termin: mittwochs, ab 08.09.2021, 19:15 - 20:15 Uhr
Kein Unterricht am 22.12.2021
Umfang: 15 Termine
Material: Handtuch
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Melanie Lange
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: 96380

Termin: montags, ab 06.09.2021, 17:00 - 18:00 Uhr
Kein Unterricht am 15.11.2021
Umfang: 11 Termine
Material: Ein großes und ein kleines Handtuch
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Wera Hoffmann
Gebühr: 66,00 €
Kurs-Nr.: 96390

Kombi Pilates & Faszientraining

Pilates ist eine Trainingsmethode aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Sie kräftigt insbesondere den Beckenboden, die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken und korrigiert Fehlhaltungen. Das ganzheitliche Faszientraining zeichnet sich durch seine Vielseitigkeit, seine unterschiedlichen Anforderungen und Reize aus. Verschiedene Impulse zur Kräftigung, Förderung der Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit machen Ihr Bindegewebe elastisch und bringen Sie in Schwung!



Termin: montags, ab 20.09.2021, 20:00 - 21:00 Uhr
Umfang: 8 Termine
Material: Gymnastikmatte, Handtuch
Ort: Grundschule, Klausenstr. 5,
kleine Turnhalle, Freren
Leitung: Martina Feldmann
Gebühr: 48,00 €
Kurs-Nr.: 96410

NEU

Faszien-Yoga

In diesem Kurs erleben Sie eine Verknüpfung von Yogaelementen mit einem gezielten Faszientraining. Effektive Faszien Yoga Übungen können Verspannungen lösen und das Bindegewebe stärken. Ein funktionierendes Faszienetzwerk beugt Unbeweglichkeit und damit einhergehende Schmerzen vor. Finden Sie gerne heraus, ob Faszien-Yoga zu Ihnen passt!

Termin: freitags, ab 10.09.2021, 17:15 - 18:15 Uhr
Umfang: 15 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Natascha Nöh
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: 95640

Yogalates

Ein harmonisches Zusammenspiel aus Pilates- und Yogaelementen beinhaltet unser Yogalateskurs. Bei beiden Trainingsformen steht eine starke Mitte im Vordergrund. Sie werden die Erfolge im Alltag spüren - Stabilität und Beweglichkeit lassen vieles einfacher werden. Probieren Sie es einfach aus!

Termin: **mittwochs, ab 08.09.2021, 18:15 - 19:15 Uhr**
Umfang: 15 Termine
Material: Handtuch
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Melanie Lange
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: **96400**

NEU Power-Yoga

Vinyasa Power Yoga ist eine fitnessorientierte Yoga-Form, die dynamisch und fließend gestaltet ist. Die Übungen geben Kraft und lösen Blockaden, so dass der ganze Körper an Flexibilität und Ausdauer gewinnt. Es ist somit ein effizientes Energie-Management, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Erleben Sie ein neues modernes, ganzheitliches Yoga - Workout!

Termin: **montags, ab 06.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr**
Umfang: 15 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Natascha Nöh
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: **95750**

Termin: **donnerstag, ab 10.09.2021,
17:00 - 18:00 Uhr**
Umfang: 15 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Andrea Tönjes
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: **95740**

Termin: **freitags, ab 10.09.2021, 16:00 - 17:00 Uhr**
Umfang: 15 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Natascha Nöh
Gebühr: 90,00 €
Kurs-Nr.: **95770**

ON Mama-Fitness online - postnatal

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle frischgebackene Mamas, die unbedingt wieder etwas für sich und ihren Körper machen möchten. Mit dem zusätzlichen Ziel das damit aufgebaute Wohlbefinden auch auf die Zufriedenheit Eures Kindes zu übertragen. Die Fitnessseinheit beginnt zunächst für Euch mit einer Aufwärmphase. Der Fokus liegt insgesamt in einem Kraft- und Ausdauertraining sowie einer Rückbildungsgymnastik. Vereinzelt werden Übungen, wenn bei Euch vorhanden, auch mit Hilfsmitteln wie ein Gymnastikband durchgeführt. Euer süßes Baby dürft Ihr gerne während der Einheit mit einbeziehen. Alle Übungen sind natürlich auch mit Babytrage möglich. Voraussetzungen für den Kursbesuch sollte ein Mindestzeitabstand zur Geburt von 8 Wochen sein (nach Sectio 12 Wochen) und eine Rektusdiastase nicht größer als 2cm. Freut Euch auf ein besseres Fitnessgefühl!! Technisch benötigt Ihr nur eine stabile Internetverbindung. Nach der Anmeldung erhaltet Ihr weitere Anweisungen. Nutzt die Chance, es mal auszuprobieren!

Termin: **donnerstags, ab 02.09.2021,
10:30 - 11:30 Uhr**
Umfang: 8 Termine
Ort: Online-Seminar
Leitung: Heike Skroch
Gebühr: 42,70 €
Kurs-Nr.: **96360**

BOP plus

Wer kennt sie nicht, die berühmten Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po? Mit einem schönen Cardio workout und effektiven Übungen für diese Zonen können Sie Ihre Figur formen und Gutes für Ihre Gesundheit tun! Zusätzlich wird ein besonderes Augenmerk auf die gelenkschonende und rücken-gerechte Bewegung gelegt. Lassen Sie Ihren Stress hinter sich und nehmen Sie sich Zeit für ein sportlich effektives Erlebnis mit Fun-Faktor und guter Musik!

Termin: **donnerstags, ab 02.09.2021,
19:15 - 20:15 Uhr**
Umfang: 16 Termine
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12,
Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen
Leitung: Bärbel von Wolff
Gebühr: 85,30 €
Kurs-Nr.: **96420**

Bodypower

Durch gezielte Powergymnastik für die gesamte Muskulatur mit "heißer" Disco-Musik und anschließendem Cool-Down-Programm erreichen Sie Fitness und langanhaltende Kondition. Diesen Kurse kann jeder mitmachen, der über eine gute/durchschnittliche Kondition verfügt.

Termin: dienstags, ab 07.09.2021, 19:15 - 20:15 Uhr

Umfang: 16 Termine

Material: Matte, Handtuch

Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12,
Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen

Leitung: Ulrike Bonnekessen-Müller

Gebühr: 85,30 €

Kurs-Nr.: 96430

Termin: donnerstags, ab 02.09.2021,
19:00 - 20:00 Uhr

Umfang: 16 Termine

Material: Matte, Handtuch

Ort: Grundschule Darne, An der Kapelle 28,
Gymnastikhalle, Lingen

Leitung: Ulrike Bonnekessen-Müller

Gebühr: 85,30 €

Kurs-Nr.: 96440

Body Fit

Mit Body Fit trainieren Sie Ausdauer und Kraft in einem optimalen Verhältnis zueinander. Zu mitreißender Musik werden einfache Schrittfolgen kombiniert, die Ihren Körper vollständig in Bewegung bringen und Sie so einige Kalorien verbrennen lassen. Die anschließende Kräftigung sowohl der Halte- als auch der Bewegungsmuskulatur durch verschiedenste Übungen macht Sie fit für den Alltag, strafft Problemzonen und ist der Garant für eine aufrechte Haltung!

Wenn es um gesunde Ernährung geht!

Täglich frische Vollwertbackwaren

Naturkosmetik

Alles für die Vollwertkost

Bioland Fleisch und Wurstwaren

Großes Frischeangebot
(Molkereiprodukte, Gemüse, Backwaren)

Rohmilchkäse

Wir beraten Sie gerne!

Ihr Naturkostladen



Naturkost Kornblume

Hier lässt sich Bio erleben!

Feiner **bioladen**

Kivelingsstraße 10, 49808 Lingen
Tel. 0591 2926

www.kornblume-lingen.de



Termin: montags, ab 06.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
Kein Unterricht am 20.12.2021
Umfang: 15 Termine
Material: Gymnastikmatte, Handtuch
Ort: Grundschule, Klausenstr. 5,
kleine Turnhalle, Freren
Leitung: Martina Feldmann
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr.: 96450

Smovey Indoor / Outdoor

Smoveys sind Schwingringe mit freilaufenden Kugeln, die durch einfaches Hin- und Herschwingen Vitalkraft erzeugen. Das Besondere an den grünen Ringen ist die Vibration, die beim Training über die Handreflexzonen erzeugt wird. Die Smoveys eignen sich für jede Altersgruppe und werden drinnen, draußen, im Stehen, beim Laufen, im Sitzen, im Liegen, im Wasser, zur Musik und auch sehr schön zur Entspannung angewandt. Aber man kann viel über sie schreiben und erzählen, etwas ganz anderes ist es, sie zu spüren!!! Sie sind herzlich eingela-

den mit einer Smovey-Dozentinn das Training witterungsabhängig entweder draußen oder drinnen zu erleben. Beim Kauf der Smoveys wird die von Ihnen bereits bezahlte Leihgebühr angerechnet.



Termin: montags, ab 06.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr
Umfang: 6 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Angelika Jakobs
Gebühr: 52,00 € inkl. 12 € Leihgebühr für die Smoveys
Kurs-Nr.: 96750

NEU Dance-Fitness

Du stehst auf Gute-Laune-Musik beim Training? Beim Dance-Fitness erlernst du leichte Schritte aus unterschiedlichen Tanzstilen, bringst diese nach und nach zu Choreographien zusammen und erlebst zwischendrin kurze Kräfteinheiten im Stehen. Damit verbesserst du deine Ausdauer, Koordination und Kraft und bringst deinen Fettstoffwechsel auf Touren. Das macht Spaß und vertreibt Stress!

Termin: mittwochs, ab 08.09.2021, 18:10 - 19:10 Uhr
Kein Unterricht am 22.12.2021
Umfang: 15 Termine
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12,
Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen
Leitung: Ines Deguara
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr.: 96580

NEU Step-Workout

Dieses Powertraining ist eine Kombination aus intensivem Ausdauertraining mit einfachen Schrittfolgen auf dem Stepper und einem Kraft-Workout auf der Matte für den ganzen Körper. Mitreißende Musik, abwechslungsreiche Übungen und nette Leute garantieren dir den Gute-Laune-Kick!

Termin: **mittwochs, ab 08.09.2021, 19:15 - 20:15 Uhr**
Kein Unterricht am 22.12.2021
Umfang: 15 Termine
Material: Bitte eine Matte mitbringen!
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12,
Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen
Leitung: Ines Deguara
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr.: **96570**

Latin Fitness

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn mit diesem lateinamerikanischen inspirierten Tanz-Fitnessprogramm erleben Sie ein effektives Ausdauertraining zu leidenschaftlicher Musik. Einfache Schritte und Bewegungsfolgen aus verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen werden aneinander gefügt und getanzt. Das befreit vom Alltagsstress, macht den Körper beweglich sowie kräftig und verhilft zu Freude und Gesundheit!

Termin: **donnerstags, ab 02.09.2021,**
18:00 - 19:00 Uhr
Kein Unterricht am 02.12.2021
Umfang: 15 Termine
Ort: Jugendheim Listrup, Dorfstr. 9, Emsbüren
Leitung: Blanca Hornedo Otero
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr.: **96550**

Termin: **donnerstags, ab 02.09.2021,**
19:00 - 20:00 Uhr
Kein Unterricht am 02.12.2021
Umfang: 15 Termine
Ort: Jugendheim Listrup, Dorfstr. 9, Emsbüren
Leitung: Blanca Hornedo Otero
Gebühr: 80,00 €
Kurs-Nr.: **96560**

Zumba®

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es bei Zumba®. Lateinamerikanische Musik und ansteckende Moves aus Fitnessstanzprogrammen, die einfach zu erlernen sind, werden kombiniert. Diese Mischung macht Spaß, verbrennt Kalorien und verhilft weltweit Millionen von Menschen zu Freude und Gesundheit! Und garantiert auch bei Ihnen! Bitte bringen Sie ein Handtuch und viel zu trinken mit.

Termin: **montags, ab 06.09.2021, 19:30 - 20:30 Uhr**
Umfang: 12 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Sophie Knurbein
Gebühr: 64,00 €
Kurs-Nr.: **96590**

Zumba®kids für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Mit ganz viel Spaß und spielerischen Elementen dürfen die Kinder einfache Choreos kennenlernen. Die Musik unterstützt animierend und die Kinder bekommen mehr Alltagsfitness. Kreativität und Koordination kommen natürlich auch nicht zu kurz. Perfekt für unsere kleinen Zumba®-Fans!



Termin: **dienstags, ab 07.09.2021, 16:00 - 17:00 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Material: Bitte kommt in Sportbekleidung
und bringt ein Getränk mit!
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Sophie Knurbein
Gebühr: 28,00 €
Kurs-Nr.: **96630**

Termin: **dienstags, ab 02.11.2021, 16:00 - 17:00 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Material: Bitte kommt in Sportbekleidung
und bringt ein Getränk mit!
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Sophie Knurbein
Gebühr: 28,00 €
Kurs-Nr.: **96640**

WE Krav Maga - Selbstverteidigung für Kids

Für Mädchen und Jungs 8 - 11 Jahre

Kinder können vielfältigen Gefahrensituationen ausgesetzt sein. Dieser Kurs führt Kinder spielerisch an das Thema Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in alltäglichen Situationen heran. Neben einfachen Schlag- und Verteidigungstechniken werden Verhaltensweisen gegenüber Erwachsenen und Kindern besprochen und trainiert.

Termin: Samstag, 18.09.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

Material: Sportkleidung, Handtuch, Getränke

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Turnhalle, erstes Drittel

Leitung: Katrin Bernaczek

Gebühr: 24,80 €

Kurs-Nr.: 96650

Krav Maga - Selbstverteidigung

Für Mädchen 12 - 17 Jahre

Gerade Teenager sind heute oft gemeinen und unfairen Angriffen ihrer Altersgenossen ausgesetzt und müssen lernen, damit in der richtigen Weise umzugehen. Selbstverteidigung bedeutet dabei nicht, nur Techniken zu beherrschen. Sie beginnt mit dem Willen zur Selbstbehauptung und einfachen Vorsichtsmaßnahmen, durch die sie in der Lage sind, Gefahren vorherzusehen und zu vermeiden. In diesem Kompaktkurs erlernen die Teenager einfache und effektive Verteidigungstechniken basierend auf Krav Maga. Es handelt sich um ein spezielles Trainingsprogramm für Teens, das von speziell lizenzierten Trainern unterrichtet wird.

Termin: Samstag, 18.09.2021, 14:00 - 17:00 Uhr

Material: Sportkleidung, Handtuch, Getränke

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Turnhalle, erstes Drittel

Leitung: Katrin Bernaczek

Gebühr: 24,80 €

Kurs-Nr.: 96660

Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)

Hüpfen, Rollen, Stützen, Balancieren... im "Riesenraum" Turnhalle gibt es viele Möglichkeiten die motorischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten auszubauen. Eltern und Kinder können voneinander lernen und füreinander da sein, gemeinsam Bewegungsherausforderungen annehmen und viel Spaß miteinander haben! Los gehts!

Termin: montags, ab 06.09.2021, 15:00 - 16:00 Uhr
Kein Unterricht am 20.12.2021

Umfang: 15 Termine

Ort: Grundschule, Schulstr. 7, Turnhalle, Thuine

Leitung: Marlena Vogler-Deemter

Gebühr: 76,00 €

Kurs-Nr.: 96720

ERNÄHRUNG

Wichtige Info für die Kochkurse!

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen **Restbehälter** mit. Und beachten Sie, dass in unseren Kochkursen **zusätzlich zur Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zwischen 8,00 € und 15,00 € entsteht, die im Kurs zu zahlen ist.** Bei zu kurzfristigen Abmeldungen kann es daher sein, dass Ihnen diese zusätzlich zur Kursgebühr in Rechnung gestellt wird.

Kochkurse zum Bestellen oder Verschenken!

Sie wollen mit Ihrer Firma, Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis gemeinsam kochen? Wir gestalten nach Ihren Wünschen den richtigen Kurs für Sie. Gerne stellen wir Ihnen auch einen Gutschein zum Verschenken aus. Rufen Sie uns an! Tel. 0591 91202-510.

VO Wie der Stoffwechsel funktioniert

siehe ausführliche Beschreibung Seite 53.

Kurs-Nr.: 94090

(Industrie)zuckerfrei - Alternativen und Bewältigung im Alltag

"Zuckerfrei" ist momentan in aller Munde. Doch was bedeutet es eigentlich auf (Industrie) - Zucker zu verzichten? Schmeckt dann alles fade und langweilig? Darf man dann auch kein Obst mehr essen? Im ersten Teil des Workshops sprechen wir darüber, was es heißt den Industriezucker aus der Nahrung zu streichen und welche (positiven) Auswirkungen ein Zuckerverzicht für Ihren Körper hat. Zudem erfahren Sie, wo sich überall der Industriezucker versteckt und welche leckeren Zuckeralternativen uns zum Kochen und Backen zur Verfügung stehen. Wir besprechen zahlreiche Rezepte für zuckerfreie Mahlzeiten, Snacks und Süßigkeiten und werden im zweiten Teil des Kurses verschiedene Rezepte selber kochen, backen und gemeinsam probieren.



WE (Industrie)zuckerfrei in der Vorweihnachtszeit

Das (Industrie)-Zucker ungesund ist wissen die meisten Erwachsenen und so versuchen viele von ihnen mehr oder weniger erfolgreich, bei der eigenen Ernährung auf Süßes zu verzichten. Doch wie schwer fällt das gerade in der Vorweihnachtszeit, wo an jeder Ecke ein Schokoweihnachtsmann oder leckere Plätzchen lauern. Das Zuckerfreiheit nicht gleichbedeutend mit Verzicht ist, möchte ich Ihnen in diesem Workshop zeigen.

Im ersten Teil des Workshops sprechen wir darüber, was es heißt den Industriezucker aus der Nahrung zu streichen und welche (positiven) Auswirkungen ein Zuckerverzicht für Ihren Körper hat. Zudem erfahren Sie, wo sich überall der Industriezucker versteckt und welche leckeren Zuckeralternativen uns zum Kochen und Backen zur Verfügung stehen.

Im zweiten Teil werden wir viele industriezuckerfreie Rezepte für die Weihnachtszeit besprechen und gemeinsam einige der leckeren Aufstriche, Plätzchen und Süßigkeiten selber kochen, backen und natürlich auch gemeinsam probieren.

Termin: Samstag, 20.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Dr. Astrid Arning

Gebühr: 20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: 94130

WE (Industrie)zuckerfrei ins neue Jahr

Das neue Jahr startet für viele Menschen mit guten Vorsätzen, die häufig die eigene Gesundheit und eine Veränderung der gewohnten Ernährung betreffen. Das Zuviel an reichhaltigem Essen der vergangenen Feiertage zeigt sich häufig auf der Waage und dem eigenen Wohlbefinden.

Ich möchte Ihnen in diesem Workshop zeigen, dass ein bewusster Verzicht auf (Industrie) Zucker relativ schnell positiven Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden haben kann. Im ersten Teil des Workshops sprechen wir darüber, was es heißt den Industriezucker aus der Nahrung zu streichen und welche (positiven) Auswirkungen ein Zuckerverzicht für Ihren Körper hat. Zudem erfahren Sie, wo sich überall der Industriezucker versteckt und welche leckeren Zuckeralternativen uns zum Kochen und Backen zur Verfügung stehen.

Wir besprechen zahlreiche Rezepte für zuckerfreie Mahlzeiten, Snacks und Süßigkeiten und werden im zweiten Teil des Kurses verschiedene Rezepte selber kochen, backen und gemeinsam probieren.

Termin: Samstag, 15.01.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Dr. Astrid Arning

Gebühr: 20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: 22F94130

WE Termin: Samstag, 18.09.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Material: Schreibzeug, Restebehälter, evtl. Schürze

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Dr. Astrid Arning

Gebühr: 20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: 94140

WE Für Kinder und Jugendliche

Termin: Samstag, 16.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Material: Schreibzeug, Restebehälter, evtl. Schürze

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Dr. Astrid Arning

Gebühr: 20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: 94150

Kochrunde für Menschen mit depressiven Erkrankungen

An vier Abenden möchte ich in einer ungezwungenen Runde, zum Klönen, Kochen, Ausprobieren, Lernen und Genießen einladen. Gemeinsam und nach Euren Vorlieben orientiert, möchte ich die Kochtermine mit Euch zusammen gestalten. Es werden schmackhafte Impulse für Zuhause geschaffen.

Termin: **Dienstag, 28.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**
Dienstag, 02.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 07.12.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 18.01.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Petra Hoischen

Gebühr: 62,10 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92070**

Gesunde Ernährung in den Wechseljahren

Gewichtszunahme, Hitzewallungen, trockene Haut? Wie Sie diesen und anderen ernährungsbedingten Beschwerden in den Wechseljahren vorbeugen können, erfahren Sie an diesem Abend.

Termin: **Dienstag, 12.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Petra Hoischen

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92090**

Low Carb

In vielen Ernährungskonzepten geht der Trend immer mehr dahin, die Kohlenhydratmenge in der Nahrung zu reduzieren, also "low carb" zu essen. Ich möchte Ihnen die Hintergründe und Wirkweise dieser Ernährungsform darstellen sowie Möglichkeiten zur Gewichtsreduzierung erläutern. Anschließend bereiten wir gemeinsam leckere Gerichte zu und werden auch neue Alternativen für das Frühstück und Abendbrot kennenlernen.

Spätsommer-Edition

Termin: **Mittwoch, 22.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Petra Hoischen

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92060**

Low Carb

Herbst-Edition

Termin: **Mittwoch, 10.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Petra Hoischen

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92080**

Low Carb

Winter-Edition

Termin: **Mittwoch, 15.12.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Petra Hoischen

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92100**

Low Carb

Neujahrs-Edition

Termin: **Mittwoch, 12.01.2022, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Petra Hoischen

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92110**

Burger

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam selbst gebackene Burgerbrötchen zu. Diese belegen wir ganz frei nach Belieben mit Classic Rind, Hirse- und Linsenbratlingen, Fisch oder Hähnchen. Bei diesen Variationen dürfen natürlich auch Soßen, Beilagen sowie Salat nicht fehlen. Lassen Sie sich inspirieren, was Sie demnächst selbst zu Hause zubereiten können.

Termin: **Mittwoch, 06.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Ann-Christin Herbers

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92170**

Italienisch genießen

mit kleiner Einführung in die italienische Sprache (A1)

Wer möchte nicht einen Hauch Italien Zuhause verspüren? Lassen Sie sich verzaubern von selbst hergestellten Köstlichkeiten wie Pasta, Risotto, Saltimbocca oder Antipasti. Zusätzlich wird eine Sprachdozentin mit Ihnen in die Grundelemente der italienischen Sprache eintauchen - vielleicht ein wenig Wissenswertes für den nächsten Urlaub? Das alles genießen Sie gemeinsam in schöner Atmosphäre mit einem Gläschen Wein.

Termin: **Mittwoch, 19.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr**

Material: Restebehälter

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Ann-Christin Herbers / Brigitte Brunswig

Gebühr: 29,90 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92120**

Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht vor der Tür und es wird wieder Zeit für köstliche selbstgebackene Plätzchen. Wir backen gemeinsam leckere Klassiker wie Vanillekipferl, Husarenkräpfen und Makronen aber auch neue Variationen werden dabei sein. Ihr geht mit bunt gefüllten Keksdosen nach Hause und könnt in Ruhe die kommende Adventszeit genießen.

Termin: **Montag, 22.11.2021, 17:00 - 19:15 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Ann-Christin Herbers

Gebühr: 11,60 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92190**

Persische Küche

Die heutige persische Küche Irans und seiner Nachbarländer ist eine orientalisches-asiatische Küche. Es wird viel Wert auf die Geschmacksharmonie der Zutaten gelegt. Die persische Küche steht vorwiegend für gesunde und nahrhafte Speisen. Ein wichtiger Bestandteil der persischen Küche ist Duftreis (Basmatireis). Serviert wird ein Reisgericht mit Soße, die unter Verwendung bestimmter Gemüsesorten, wie Aubergine, Zucchini, Tomaten, Kartoffeln, Karotten, Paprika, Zwiebeln sowie Obstsorten oder Nüssen bereitet wird. Natürlich bilden verschiedene Kräuter wie Minze, Petersilie, Koriander, Safran und Kurkuma einen wichtigen Grundstock der Würzung. Eine süße Kleinigkeit z.B. Datteln, Walnüsse, Mandeln oder Pistazien am besten zum Kaffee oder Tee oder etwas Frisches wie Obstsalat aus Melonen, Weintrauben, Granatapfel runden die perfekte Mahlzeit ab.

Termin: **Freitag, 24.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Atefeh Safavi

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92260**

Termin: **Freitag, 05.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Atefeh Safavi

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92270**

Termin: **Freitag, 03.12.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Atefeh Safavi

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92280**

NEU Lengericher Kochclub

Entsprechend der Saison bereiten wir gemeinsam in geselliger Runde leckere, pffiffige und abwechslungsreiche Gerichte, wie Suppen, Haupt- und vegetarische Gerichte und Desserts zu.

Termin: **Dienstag, 07.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Montag, 08.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 09.12.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum, Schulstr. 14, Küche, Lengerich

Leitung: Mechthild Waller

Gebühr: 46,60 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92340**

Multitalent Hackfleisch

Hackfleisch lässt sich auf vielfältige Art zubereiten - im Alltag und für Gäste. Lassen Sie es uns gemeinsam ausprobieren.

Termin: **Montag, 20.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Schulzentrum, Schulstr. 14, Küche, Lengerich

Leitung: Mechthild Waller

Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **92350**

Kartoffeln - die tolle Knolle

Ob drüber oder drunter - die tolle Knolle zeigt sich hier von der besten Seite; lassen Sie sich von leckeren Gerichten wie z.B. Kartoffellasagne, Kartoffelbrötchen und mehr überraschen.

Termin: Dienstag, 05.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Mechthild Waller
Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage
Kurs-Nr.: 92330

Schlemmergerichte aus der Pfanne - fix gemacht und super lecker

Pfiffige Gerichte mit Nudeln, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Fisch immer neu kombiniert. Lassen Sie sich überraschen!

Termin: Montag, 15.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum, Schulstr. 14, Küche, Lengerich
Leitung: Mechthild Waller
Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage
Kurs-Nr.: 92360

Vegane indische Küche

Einen kleinen Ausflug in die aromatische Welt der indischen Küche. In diesem Kochkurs holen wir die fernöstlichen Klassiker und Spezialitäten auf den Tisch. Dabei treffen regionale Gemüsesorten auf exotische Gewürze und machen den Abend zu einer Reise für alle Sinne. Lassen Sie sich inspirieren und holen sich ein bisschen indischen Flair in Ihre Küche. Mindestteilnehmerzahl: 8



Termin: Donnerstag, 23.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Jan Kiesewetter
Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage 15 - 20 €
Kurs-Nr.: 92600

Termin: Donnerstag, 06.01.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Jan Kiesewetter
Gebühr: 14,50 € zzgl. Lebensmittelumlage 15 - 20 €
Kurs-Nr.: 22F92600

NEU Kochclub "Vegane Küche"

Cook it veggie! Eine vegetarisch/vegane Küche liegt nicht nur im Trend, sie bietet die Möglichkeit für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. An diesen vier Terminen kochen wir uns einmal durch den Tag und lassen uns dabei von regionalem Obst und Gemüse inspirieren. Eine abwechslungsreiche Palette leckerer Rezepte erwartet euch. Von fruchtigen Frühstücksvarianten bis zu herzhaften Gemüseklassikern und süßen sowie herzhaften Snacks und Desserts ist alles dabei. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung ganz einfach in Alltag und Berufsleben integrieren lässt. Mindestteilnehmerzahl: 8

Termin: donnerstags, ab 07.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Umfang: 3 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Jan Kiesewetter
Gebühr: 46,60 € zzgl. Lebensmittelumlage 15 - 20 € pro Termin

Kurs-Nr.: 92610

Veganer Burgerabend

Burger ohne Fleisch sind schon lange nicht mehr nur bei Vegetariern und Veganern beliebt. Ob aus Getreide, Hülsenfrüchten, Soja oder Seitan, die Möglichkeiten sind vielseitig. Sie sind mittlerweile als schnelle, gesunde und leckere Alternative auch bei denjenigen beliebt, die nicht jeden Tag Fleisch essen wollen. Dieser Kochkurs bietet den vollen Burgergenuss ohne Verzichtgefühl. Herzhafte Beilagen und leckere Dips sorgen für ein rundes Geschmackserlebnis und machen den Burgerabend komplett. Mindestteilnehmerzahl: 8

Termin: Donnerstag, 21.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Jan Kiesewetter
Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage 15 - 20 €
Kurs-Nr.: 92620

Termin: Donnerstag, 16.12.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Jan Kiesewetter
Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage 15 - 20 €
Kurs-Nr.: 92640

Die vegane Lunchbox

Herzhafte Aufstriche, fruchtige Chutneys und süße Cremes. Einer leckeren Brotzeit mit vielen Leckereien steht nichts mehr im Weg, egal ob morgens zum Frühstück oder mittags bei der Arbeit. Dieser Kochkurs gibt Einblick auf vegan interpretierte Brotaufstriche für eine gesunde und leckere Lunchbox.

Termin: Donnerstag, 18.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Jan Kiesewetter
Gebühr: 15,50 € zzgl. Lebensmittelumlage 15 - 20 €
Kurs-Nr.: 92630

Ayurvedische Küche im Winter

Um der winterlichen Kälte Lebenskraft und Energie zu schenken, wird es in der Ayurveda-Küche warm und deftig. Aphrodisierende Gewürze und Speisen sorgen für Leidenschaft im Winter, und reduzieren das sich im Herbst angereicherte Vata. Genießen Sie einen Abend mit warmen stärkenden Gerichten in geselliger Runde. Mindestteilnehmerzahl: 8

Termin: Donnerstag, 20.01.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Jan Kiesewetter
Gebühr: 14,50 € zzgl. Lebensmittelumlage 15 - 20 €
Kurs-Nr.: 22F92610

Kochkurse zum Bestellen oder Verschenken!

Sie wollen mit Ihrer Firma, Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis gemeinsam kochen? Wir gestalten nach Ihren Wünschen den richtigen Kurs für Sie. Gerne stellen wir Ihnen auch einen Gutschein zum Verschenken aus. Rufen Sie uns an! Tel. 0591 91202-510.

Kochtreff für Frauen - Peru

In Kooperation mit dem Verein "Frauen helfen Frauen"

Der Kochabend richtet sich an Einheimische und Migranten, die gerne Gerichte anderer Länder / Kontinente kennenlernen und ausprobieren möchten. Am Abend werden 6,00 EUR Lebensmittelumlage pro Person von der Dozentin eingesammelt.

Termin: Donnerstag, 14.10.2021, 18:00 - 22:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Dagmar Homeyer
Gebühr: Gebührenfrei
Kurs-Nr.: 92998

Kochtreff für Frauen - Portugal

In Kooperation mit dem Verein "Frauen helfen Frauen"

Der Kochabend richtet sich an Einheimische und Migranten, die gerne Gerichte anderer Länder/Kontinente kennenlernen und ausprobieren möchten. Am Abend werden 6,00 EUR Lebensmittelumlage pro Person von der Dozentin eingesammelt.

Termin: Donnerstag, 13.01.2022, 18:00 - 22:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Dagmar Homeyer
Gebühr: Gebührenfrei
Kurs-Nr.: 92999

NEU Weinland Italien

La Dolce Vita im Glas! Hier dreht sich alles um die bunte Vielfalt der italienischen Weinregionen. Ob Sizilien, Piemont oder Toskana, findet heraus, wo hier die Unterschiede liegen und probiert Euch durch die unterschiedlichsten Rebsorten und Anbauggebiete. Unser zweiter Abend in den bezaubernden Räumen des Kanuhofes "Zur Ems" in Wachendorf. Mindestalter: 18 Jahre.



Termin: Mittwoch, 08.09.2021, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Kanuhof "Zur Ems", Wachendorf,
Dalumer Str. 20, Lingen
Leitung: Holger Kautz
Gebühr: 35,00 €
Kurs-Nr.: 92750

NEU Single Malts aus Schottland & Irland

Das Wort Whiskey leitet sich von den Begriffen Wasser und Leben ab. Und darum schmeckt er nach den Heideblüten der Speyside, dem Honig der Lowlands, dem Mineral der Highlands oder dem Tang an den Stränden der Islands. Mal zart und süß nach den Holzfässern von Sherry und Port, mal rauchig und nach Torf wie ein schottisches Moor. Finden Sie heraus, welchen Whiskey Sie bevorzugen und erfahren Sie, wie die verschiedenen Sorten hergestellt werden. Mindestalter: 18 Jahre.

Termin: Mittwoch, 06.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Kanuhof „Zur Ems“, Wachendorf,
Dalumer Str. 20, Lingen
Leitung: Holger Kautz
Gebühr: 49,00 €
Kurs-Nr.: 92760

NEU Weinland Spanien

Viva España! Spanien hat weitaus mehr zu bieten als Rioja, dass ist auch in Deutschland kein Geheimnis mehr. Wie vielfältig die spanische Weinwelt ist, erfährt Ihr hier am eigenen Gaumen. Neben vielen Infos kommt natürlich der praktische Unterricht nicht zu kurz. Es wird garantiert ein spannender Abend im Kanuhof "Zur Ems" in Wachendorf! Mindestalter: 18 Jahre.

Termin: Mittwoch, 24.11.2021, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Kanuhof "Zur Ems", Wachendorf,
Dalumer Str. 20, Lingen
Leitung: Holger Kautz
Gebühr: 35,00 €
Kurs-Nr.: 92770

Whisky-Reise um die Welt

Begleiten Sie uns auf eine spannende Genussreise rund um den Globus. Erfahren und schmecken Sie die Unterschiede verschiedener Whiskysorten aus z.B. Schottland, Deutschland, Japan und Irland. Finden Sie heraus, welches "Lebenswasser" Sie bevorzugen und erfahren Sie, wie die verschiedenen Sorten hergestellt werden. Mindestalter: 18 Jahre.

Termin: Mittwoch, 12.01.2022, 19:30 - 22:30 Uhr
Ort: Kanuhof "Zur Ems", Wachendorf,
Dalumer Str. 20, Lingen
Leitung: Holger Kautz
Gebühr: 49,00 €
Kurs-Nr.: 22F92800

NATUR UND UMWELT

WE Das kleine Hunde 1x1

Ein Kurs für Ersthundebesitzer und für solche, die es mal werden wollen

Welpen vom Züchter oder Tierheimhund? Groß oder klein? Oder sind Sie überhaupt noch unsicher, ob ein Hund zu Ihnen passt? Mit diesem Kurs möchten wir angehenden Hundebesitzern eine Entscheidungshilfe, Wissen und praktische Erfahrungen rund um den Hund vermitteln. Aber auch frisch gebackene Hundebesitzer bekommen in diesem Kurs noch viele hilfreiche Informationen und Tipps zu Haltung und Erziehung ihres Vierbeiners. Folgende Themen werden vermittelt: Grundlagen rund um die Anschaffung, Auswahlkriterien und Hundehaltung in unserer heutigen Gesellschaft, Gesetze und Verordnungen, Verständigung zwischen Mensch und Hund, das Wesen des Hundes und die Erziehung des Hundes. Theorie und Praxis werden miteinander verbunden. Der Praxisteil wird auf dem Hundepark von Team Dog Lingen, Johann-Strauß-Straße 9 in 49809 Lingen, stattfinden.



Termin: Samstag, 16.10.2021, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 2,
rechter Eingang, Lingen
Samstag, 30.10.2021, 09:00 - 14:30 Uhr
inkl. Pause

Umfang: 2 Termine
Leitung: Heike Kempe / Anne Abel /
Andrea Kloosterhuis

Gebühr: 34,00 €

Kurs-Nr.: 99060

WE Mütter und ihre verborgenen Bedürfnisse

In und mit der Kraft der Natur

siehe ausführliche Beschreibung Seite 28.

Kurs-Nr.: 22150

WE Von der Mutter zurück zur Frau

In und mit der Kraft der Natur

siehe ausführliche Beschreibung Seite 28.

Kurs-Nr.: 22160

NEU Naturkosmetik-Workshop: Badezusätze selber machen

Badebomben, Badepralinen, Badesalze, Badeöle

Wenn es draußen kühler wird, steigen wir gern in ein duftendes und pflegendes Wannenbad. Sprudelnde Badebomben, pflegende Badepralinen und herrlich duftende Badesalze lassen sich mit ganz wenigen Zutaten selber herstellen. Ein Baderlebnis ganz nach unseren Bedürfnissen: Entspannen, Ruhen, Erfrischen oder Verwöhnen.

Termin: Mittwoch, 06.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Material: Bitte 2 gut verschließbare Behältnisse und 2 leere Marmeladengläser mitbringen.

Ort: Jutta Müller, Eibenweg 7, Lingen

Leitung: Jutta Müller

Gebühr: 15,30 € zzgl. 8,00 € - 15,00 € Materialkosten

Kurs-Nr.: 99250

Kakaozeremonie mit der VHS

Kursangebot nur für Euch - mit Freundinnen, Schwestern, Cousinen, Kolleginnen ...

Die Dozentin startet mit einem gemeinsamen, achtsamen Spaziergang durch den Wald. Im gemütlichen Raum vollkommen angekommen, trinkt Ihr gemeinsam einen warmen fülligen Kakao auf nüchternen Magen; die Gewürznote kann selbst ausgesucht werden. Die Kakaozeremonie ist ein sehr wirkungsvolles Ritual, um zur Selbsterkenntnis zu kommen und wird auch in Deutschland zunehmend angewendet. Ein meditativer Abschluss rundet das Erlebnis ab. Termin auf Anfrage, insg. 4 Unterrichtseinheiten (3Std.), max. 5 Personen, Gebühr pro Gruppe: 150,00€ zzgl. 15,00 Lebensmittelpauschale. Für weitere Informationen melden Sie sich gerne: Tel. 0591 91202 500 oder info@vhs-lingen.de.

NEU Naturkosmetik-Workshop: Die Seifenwerkstatt

Seife gießen, kneten und verzieren

Seife finden wir in jedem Haushalt, ob in fester oder flüssiger Form. Verschiedene Materialien bieten uns eine einfache Möglichkeit, dekorative Seifen selbst herzustellen. In diesem Workshop kneten und gießen wir unsere eigenen Seifen: Transparent, farbenfroh, mit Kräutern, ätherischen Ölen oder mit romantisch, fantasievoll eingelegten Elementen. Ob zum Verschenken oder selbst nutzen, selbstgemachte Seifen sehen toll aus und eignen sich auch als Dekoration für das heimische Badezimmer.

Termin: Mittwoch, 01.12.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Material: Ein gut verschließbares Behältnis mitbringen.
Ort: Jutta Müller, Eibenweg 7, Lingen
Leitung: Jutta Müller
Gebühr: 15,30 € zzgl. 8,00 € - 15,00 € Materialkosten
Kurs-Nr.: 99270

NEU Zero Waste Workshop - Herstellung von Reinigungsmittel

Wir stellen unterschiedliche nachhaltige Reinigungsmittel her, wie z. B. Allzweckreiniger, Badreiniger, Spülmaschinenpulver, WC-Tabs und Desinfektionsmittel.

Termin: Mittwoch, 08.12.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Material: Bitte 3 - 4 eigene Behälter z. B. (Marmeladen-) Gläser mitbringen.
Ort: Jutta Müller, Eibenweg 7, Lingen
Leitung: Jutta Müller
Gebühr: 15,30 € zzgl. 8,00 € - 15,00 € Materialkosten
Kurs-Nr.: 99290

NEU Zero-Waste Workshop - Herstellung von Waschmittel

In diesem Workshop werden verschiedene nachhaltige Waschprodukte hergestellt, wie z. B. Waschmittel aus Kastanien, Waschen mit Efeu, Waschmittel für weiße und bunte Wäsche, Weichspüler.



Termin: Mittwoch, 10.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Material: Bitte 3 - 4 eigene Behälter z. B. (Marmeladen-) Gläser mitbringen.
Ort: Jutta Müller, Eibenweg 7, Lingen
Leitung: Jutta Müller
Gebühr: 15,30 € zzgl. 8,00 € - 15,00 € Materialkosten
Kurs-Nr.: 99300

NEU Zero-Waste Workshop - Herstellung von Natürlicher Kosmetik

Es werden unterschiedliche Produkte zur natürlichen Kosmetik hergestellt. Roggenmehl-Shampoo, Deo-Creme, Haarkur mit Aloe Vera, Body-Lotion, Zahnpasta/-pulver sowie Mundspülung sind nur einige Beispiele.

Termin: Mittwoch, 13.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr
Material: Bitte 3 - 4 eigene Behälter z. B. (Marmeladen-) Gläser mitbringen.
Ort: Jutta Müller, Eibenweg 7, Lingen
Leitung: Jutta Müller
Gebühr: 15,30 € zzgl. 8,00 € - 15,00 € Materialkosten
Kurs-Nr.: 99320

Naturkosmetik-Workshop: Cremewerkstatt

Feste Handcreme, Bodybutter, Deocreme, Bodylotion

Die Herstellung von eigener Kosmetik bietet viele Vorteile, denn wir wissen genau, was drin ist. Sie ist natürlich, auf hochwertige Rohstoffe ausgerichtet und ohne Mikroplastik und Silikone. Gönnen wir unserer Haut also etwas Gutes und rühren unsere Creme selber an.

Termin: Mittwoch, 12.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Material: Bitte 2 gut verschließbare Behältnisse und 2 leere Marmeladengläser mitbringen.
Ort: Jutta Müller, Eibenweg 7, Lingen
Leitung: Jutta Müller
Gebühr: 15,30 € zzgl. 8,00 € - 15,00 € Materialkosten
Kurs-Nr.: 22F99260

NEU

Zero-Waste Workshop - Herstellung von „Alltags-Helferleins“ für Küche und Bad

Es werden unterschiedliche nachhaltige und nützliche Küchenhelfer hergestellt: Bienenwachstücher, Kaffeefilter aus Stoff, Spül- und Küchenlappen, Stofftaschentücher, Feuchttücher für Babys, Kosmetikpads, sind nur einige Beispiele.

Termin: Mittwoch, 19.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Material: Bitte 3 - 4 eigene Behälter z. B. (Marmeladen-) Gläser mitbringen.
Ort: Jutta Müller, Eibenweg 7, Lingen
Leitung: Jutta Müller
Gebühr: 15,30 € zzgl. 8,00 € - 15,00 € Materialkosten
Kurs-Nr.: 99310

QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG

Lehrgang Kognitive Verhaltenstherapie (VHS)

Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) gehört zu den sogenannten Richtlinienverfahren in Deutschland. Sie kombiniert zwei Therapieansätze: die kognitive Therapie und die Verhaltenstherapie. In einer kognitiven Therapie geht es darum, sich über seine Gedanken, Einstellungen und Erwartungen klar zu werden. Das Ziel ist es, nichtzutreffende und belastende Überzeugungen aufzudecken und umzustrukturieren. In einer Verhaltenstherapie geht es darum herauszufinden, ob es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die einem das Leben erschweren oder Probleme noch verstärken. Neben der Vermittlung des theoretischen Wissens wird die praktische Anwendung innerhalb eines Gesamtbehandlungskonzeptes geübt. Der Lehrgang richtet sich besonders an Teilnehmende aus gesundheitsorientierten und sozialen Berufsfeldern, Heilpraktiker/innen mit der Ausrichtung Psychotherapie sowie an andere Interessierte.

Lehrgangsdaten:

Lehrgangsbeginn: 15.10.2021
Lehrgangszeiten: freitags 17:00 - 20:00 Uhr und
samstags 10:00 - 16:00 Uhr
Lehrgangsdauer: 9 Wochenenden über 9 Monate verteilt

Zum Lehrgang Kognitive Verhaltenstherapie (Kursnummer 22210) findet am Freitag, 03.09.2021 um 19:00 Uhr eine kostenfreie und unverbindliche Online-Informationsveranstaltung statt. Den Link und weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-lingen.de oder per Email an info@vhs-lingen.de.

INFO

Informationsveranstaltung

Termin: Freitag, 03.09.2021, 19:00 - 20:15 Uhr
Ort: Online-Seminar
Leitung: Betina Jürgens / Eva Leuschner
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 22200

Kognitive Verhaltenstherapie (VHS) 2021

Lehrgang:

Termin: freitags, ab 15.10.2021, 17:00 - 20:00 Uhr
und samstags, ab 16.10.2021, 10:00 - 16:00
Uhr, weitere Termine s. Ausschreibung

Umfang: 18 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Betina Jürgens

Gebühr: 730,00 € (zahlbar zum 01. j. M.
in 8 Raten á 91,25 Euro)

Kurs-Nr.: 22210



NEU Kognitive Verhaltenstherapie - Aufbaukurs

Die Kognitive Verhaltenstherapie gehört zu den sogenannten Richtlinienverfahren in Deutschland und zählt zu den von den Krankenkassen anerkannten Therapieverfahren. Sie kombiniert zwei Therapieansätze: die kognitive Therapie und die Verhaltenstherapie.

Dieses Aufbauseminar baut sich auf die KVT Fortbildung auf und fokussiert sich mehr lösungsorientiert. Ziel ist es, konkrete Lösungen zu bearbeiten und die richtigen Fragen diesbezüglich zu stellen. Auch werden konkrete Übungen für zu Hause besprochen, die die Klienten zur Unterstützung und Bearbeitung ihres Themas anwenden dürfen.

Termin: Samstag, 04.12.2021, 10:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 26.03.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Betina Jürgens

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: 22181

NEU Suchtkrankenhelfer/-in (VHS) 2021/2022

Lehrgang

Fachspezifisch und mit reichlich Erfahrung in der Suchtberatung möchte das qualifizierte Dozententeam für das Thema Sucht nicht nur sensibilisieren, sondern gezielte Beratungskompetenzen schulen. Die erworbenen Kompetenzen ermöglichen unter anderem Potential für die Arbeit mit Suchtkranken, für Mitarbeiter in Unternehmen zum Aufbau präventiver Maßnahmen, in den Beratungsstellen, für die Arbeit im Ehrenamt sowie als persönliche Lebensbereicherung.

Dabei werden Entwicklungen, Formen und Ablauf von Abhängigkeitskrankheiten sowie sozio-psychosomatische Folgeschäden erlernt, Erkenntnisse über die Umfeldproblematiken, Behandlungsmöglichkeiten -und instrumente gewonnen und besonders auch eine Beratungskompetenz unter Einbezug der Selbsterfahrung im Rahmen der Reflexion eigener Möglichkeiten und Grenzen entwickelt.

Der berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an diverse Zielgruppen. Im beruflichen Kontext an unterschiedlichste Tätigkeitsfelder wie beispielsweise in Betrieben, JVA's, Schulen, Arbeitsfeldern des Sozial- und Gesundheitswesens. Die präventive Notwendigkeit mit dem Leitgedanken der betrieblichen Gesundheitsförderung und des Mitarbeiterpotenzials fordert ein erhöhtes Engagement in der Weiterqualifizierung der weitverbreiteten Suchtthematik. Ebenso dient der Lehrgang als Erweiterung im Ehrenamt der Suchtkrankenhilfe. Eine Vielzahl von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die auf den Hintergrund einer selbst erlebten Abhängigkeit Hilfe leisten, benötigen zusätzlich zur Erfahrung eigener Abhängigkeit und zum sozialen Engagement fundierte Kenntnisse. Die Umsetzung der Suchtkrankenhilfe in den Alltag der einzelnen Settings wie Beruf, Selbsthilfegruppe und privates Umfeld ist das wesentliche Lehrgangziel! Das Suchtfeld erstreckt sich über diverse Felder wie unter anderen: Alkohol, Medikamente, (Computer-)Spiele, Internet oder Drogen.

Lehrgangsdaten:

Lehrgangsbeginn: 08.10.2021

Lehrgangszeiten: freitags 18:00 - 22:00 Uhr und
samstags 09:00 - 18:00 Uhr

Lehrgangsdauer: 12 Wochenenden über 12 Monate verteilt

Termin: freitags, ab 08.10.2021,
weitere Termine s. Ausschreibung

Umfang: 24 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG09, Lingen

Leitung: Maria Theisling / Marielen Pünt /
Eileen Korte / Simone Greiten

Gebühr: 1.100,00 € (zahlbar zum 01. j. M.
in 12 Raten á 91,70 Euro)

Kurs-Nr.: 22250



Entspannungstrainer/-in (VHS) 2022

Lehrgang

Besonders in der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen unter Spannungen/Stressoren unterschiedlicher Ausprägung leiden, können Sie mit dem Entspannungstrainer (VHS) ein breites Spektrum an Entspannungs- und individuellen Beratungsmethoden abdecken und dadurch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen eingehen. Sie erwerben theoretisches Wissen und praktische Kompetenz in den 3 Modulen: Multimodales Stressbewältigungstraining, Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PME). Die Möglichkeiten und Grenzen der jeweiligen Methode sowie Methodik und Didaktik der Durchführung werden dargestellt und geübt. Der Lehrgang richtet sich nicht an spezifische Berufsgruppen und setzt keine Erfahrungen voraus. Eine Krankenkassenförderung für Kurse von ausgebildeten Entspannungstrainern ist je nach Thema bei entsprechender im Leitfaden für Prävention aufgeführter Qualifikation möglich. Außerdem wurde dieser Lehrgang von der Psychotherapeutenkammer Niedersachsens akkreditiert. Sie erhalten dafür 111 Fortbildungspunkte. Nähere Informationen zum Lehrgang erhalten Sie bei Eva-Maria Leuschner, Tel.: 0591 91202-500, E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de. Auch eine Förderung über die Bildungsprämie ist möglich! Nähere Informationen hierzu erhalten Sie bei Daniel Hafermalz, Tel. 0591 91202-410, E-Mail: d.hafermalz@vhs-lingen.de

INFO

Informationsveranstaltung online

Termin: Freitag, 26.11.2021, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: Online-Seminar

Leitung: Jeanette Richter / Tanja Feyer / Eva Leuschner

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 95000

Lehrgang

Termin: freitags, ab 25.02.2022, 16:00 - 20:00 Uhr
und samstags, ab 26.02.2022, 09:00 - 15:30
Uhr, weitere Termine s. Ausschreibung

Umfang: 17 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Jeanette Richter / Tanja Feyer

Gebühr: 936,00 € (zahlbar zum 01. j. M.
in 5 Raten á 187,20 Euro)

Kurs-Nr.: 22F95001



Lehrgang mit dem Ziel zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie - Psychologische/r Berater/in (VHS)

Wo Menschen permanent wachsenden Anforderungen in einer sich viel zu schnell verändernden Umwelt ausgesetzt sind, entsteht zunehmend Bedarf an psychologischer Beratung, Betreuung und Therapie. Sie suchen Unterstützung zum Abbau negativer oder zur Förderung positiver Gefühls-, Denk- und Verhaltensmuster, bei Orientierungsdefiziten, in psychosozialen Krisen und Lebenskonflikten. Immer häufiger auch kommt es zu psychischen Störungen mit Krankheitswert und akutem Therapiebedarf. Die amtliche Psychotherapie kann den Bedarf nicht ausreichend decken, mit der Folge unerträglich langer Wartezeiten.

Seit 1993 ist es möglich, die staatliche Zulassung zum "Heilpraktiker/in beschränkt auf das Gebiet Psychotherapie" durch eine Überprüfung vor dem Gesundheitsamt zu erlangen.

Dieser Lehrgang endet nach erfolgreicher Teilnahme mit dem Teilnahmezertifikat Psychologische/r Berater/in (VHS), umfasst jedoch keine vertiefende Ausbildung in einer Therapiemethode. Der Psychologische Berater/in (VHS) darf jede Form des Lebenscoachings und Beratung für hilfebedürftige, aber im gesetzlichen Sinne gesunde Klienten bieten.

Nähere Informationen zum Lehrgang erhalten Sie bei Eva-Maria Leuschner, Tel.: 0591 91202-500, E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de. Auch eine Förderung über die Bildungsprämie ist möglich! Nähere Informationen hierzu erhalten Sie bei Daniel Hafermalz, Tel. 0591 91202-410, E-Mail: d.hafermalz@vhs-lingen.de

INFO

Informationsveranstaltung online

Termin: Freitag, 03.12.2021, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort: Online-Seminar

Leitung: Betina Jürgens/Eva Leuschner

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 22195

Lehrgang

Termin: freitags, ab 18.03.2022, 16:00 - 19:30 Uhr
und samstags, ab 19.03.2022, 10:00 - 13:30
Uhr, weitere Termine s. Ausschreibung

Umfang: 24 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen

Leitung: Betina Jürgens

Gebühr: 920,00 € (zahlbar zum 01. j. M.
in 12 Raten á 76,30 Euro)

Kurs-Nr.: 22F22190



WE Angebot für pflegende Angehörige:

NEU Übungen zur Aktivierung und Gedächtnistraining

Pflegebedürftigkeit kann dazu führen, dass sich Betroffene zurückziehen. Bei gleichzeitigen Problemen mit der Merkfähigkeit fällt der Alltag schwerer. Das Interesse an gewohnten Tätigkeiten kann nachlassen. In dieser Veranstaltung erhalten Angehörige und Bezugspersonen kreative Anregungen und Informationen, wie sie mit einfachen Übungen Menschen mit Gedächtnisproblemen aktivieren können. Freude und Erfolgserlebnisse stehen dabei im Vordergrund. Viele Übungen lassen sich leicht selbst erstellen und es gibt viele Anknüpfungen an die Lebensgeschichte.

Termin: Freitag, 19.11.2021, 14:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 20.11.2021, 09:00 - 13:00 Uhr

Material: Notizblock, Stift
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen

Leitung: Oliver Rothhardt
Gebühr: 45,90 €

Kurs-Nr.: 22130

NEU Supervision

WE Heilpraktiker/-in für Psychotherapie, psychologischer Berater/-in sowie andere Berufsgruppen im Gesundheitsfeld sind in Ihrer anspruchsvollen Tätigkeit oft auf sich allein gestellt. Eine Supervision bietet die Möglichkeit, besondere Behandlungs- oder Betreuungsfälle im Gespräch zu besprechen und anzugehen. In einer Supervisionssitzung stellen die Teilnehmer/-innen einen Fall vor, die sie mit einer eigenen Fragestellung vortragen. Die Einfälle und Beiträge der Gruppenmitglieder bereichern die Sicht des Einzelnen und ermöglichen so eine Erweiterung des persönlichen Horizonts. Durch den Prozess der gemeinsamen, freien Assoziation können mehrere Blickwinkel zusammengetragen werden. Durch meine langjährige Tätigkeit als Krankenschwester in der Psychiatrie und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit langjährigen Berufserfahrungen kenne ich die Herausforderungen aus eigener Erfahrung. Die aktive Teilnahme wird mit einem Teilnahmezertifikat Fortbildung Supervision beendet.

Termin: Samstag, 20.11.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

Material: Bitte Vorstellung des
eigenen Falles vorbereiten!
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Betina Jürgens
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: 22180

Termin: Samstag, 26.02.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Material: Bitte Vorstellung des
eigenen Falles vorbereiten!
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Betina Jürgens
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: 22F22180

NEU Einführung in den Muskeltest

Mit Hilfe des Muskeltests bekommen wir einen Zugang zu unserem Unterbewusstsein. Das bedeutet, dass alle Erfahrungen und das Wissen darum, was gut oder schlecht für einen ist, im Körper gespeichert sind. Wir befragen den Körper nach Belastungen oder Blockaden und erfahren, mit welcher Behandlung bzw. Methode diese aufgelöst werden können. Der Muskeltest ist eine körpereigene Feedback-Methode, bei der der Körper durch den Muskeltest rückmeldet, was ihm fehlt und wie man dies wieder in Ordnung bringen kann. Der Muskeltest ist geeignet für alle therapeutischen Berufe aber auch für die, die es für sich nutzen wollen.

Termin: Freitag, 26.11.2021, 16:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 27.11.2021, 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7,
Raum OG 6, linker Eingang, Lingen

Leitung: Betina Jürgens
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: 22220

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Gerne besprechen wir mit Ihnen zusammen ein für Ihr Unternehmen angepasstes Programm. Wir bieten zahlreiche Kurse in diesem Bereich von Bewegungs- sowie Fitnesskursen, über Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga und Stressbewältigung durch Achtsamkeit bis hin zu gesundheitsorientierten Kochkursen an.

Nutzen Sie uns als Partner Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements und nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf! Tel.: 0591 91202 500, e.leuschner@vhs-lingen.de

NEU Leichter Lernen - Lerntypen erkennen, verstehen & unterstützen

WE Für Lehrer, Pädagogen, Erzieher etc.

Gerne möchte ich Ihnen die pädagogische Kinesiologie in Theorie sowie mit praktischen Tipps näherbringen, Sie über die Lerntypen aufklären und wie Sie damit umgehen können, um Kinder optimal unterstützen zu können. Wir fokussieren uns auf Lernmotivation durch Spaß und Freude am Lernen der Heranwachsenden. Mit Hilfe von geeigneten Bewegungs- und Energieübungen, werden die Vernetzungen der Gehirnbereiche gefördert, die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn wird verbessert, die Muskulatur entspannt sich und es verbindet Bewegung mit Lernen. Denn körperliche Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit sind eng miteinander verbunden. Die persönlichen Fähigkeiten und das Verhalten werden somit trainiert. Somit lassen sich Lernblockaden besser lösen. Unter Lernblockaden werden Aufmerksamkeitsstörungen, Lese & Rechtschreibschwäche sowie Rechenschwäche gefasst. Insgesamt werden 26 Übungen unter dem Namen "Brain Gym" von Gail E. und Paul E. Dennison vorgestellt und geübt. Die meisten davon sind einfache gymnastische Übungen. Mittagspause an beiden Tagen von 12:00 - 13:00 Uhr.

Termin: Freitag, 21.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 22.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

Umfang: 2 Termine

Material: bequeme Kleidung, Notizutensilien

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Betina Jürgens

Gebühr: 88,00 €

Kurs-Nr.: 22F22230

Hygienisch gut und sauber gekocht, einwandfrei ausgegeben!

Diese Hygieneschulung nach DIN 10514 ist besonders für Mitarbeiter in der Schulverpflegung/ Kindertagesstätte vorgesehen. Im Bewusstsein der Verantwortung für die Gesundheit der Essensteilnehmer müssen die gesetzlichen Vorgaben zur Lebensmittelsicherheit beachtet werden. Eine Förderung durch die Koordinierungsstelle kann beantragt werden (Weitere Infos im Internet unter VHS-Lingen.de - Infos/Service - Fördermöglichkeiten).

Inhalte weiterer Kurse (auch Inhouse- oder Firmenschulungen), sowie die Schulungszeiten können auf Sie zugeschnitten werden. Weitere Infos: P. Kolodzey; Tel.: 0591 91202-630; E-Mail: p.kolodzey@vhs-lingen.de

Termin: Auf Wunsch organisieren wir gerne Ihre Inhouse- oder Firmenschulungen.

Leitung: Andrea Droste

Gebühr: Wir machen Ihnen gerne ein Angebot!

Kurs-Nr.: 66010

Hygieneschulung auch Online möglich. Sollten Sie nicht zu uns kommen können, bieten wir Ihnen gerne auch eine Schulung in Form eines Webseminar an. Einzel- und Gruppenschulung sind möglich. Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Hygieneschulung nach DIN 10514

siehe ausführliche Beschreibung Seite 113.

Kurs-Nr.: 66020, 66021 und 66022

Kitahygiene: Unser Ziel - Ihre Sicherheit!

siehe ausführliche Beschreibung Seite 113.

Kurs-Nr.: 66030

Hygienemanagement für Reinigungskräfte

siehe ausführliche Beschreibung Seite 113.

Kurs-Nr.: 66040, 66041

Systemische*r Berater*in (VHS)

siehe ausführliche Beschreibung Seite 21.

Kurs-Nr.: 22F21964

