



GESUNDHEIT UND SPORT



Ursula Neißner, Tel.: 05451 931-768
E-Mail: ursula.neissner@ibbenbueren.de

Gabriela Althoff, Tel.: 05451 931-767
E-Mail: gabriela.althoff@ibbenbueren.de

Hinweis:

Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten für gesundheitliche Präventionsmaßnahmen zu 80 bis 100 %. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!

S1804 Abnehmen - aber mit Vernunft

Annette Liebner, Dipl.-Oecotrophologin, Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 19.00-21.15 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 116, 42 Unterrichtsstunden, Kursdauer: ca. 19 Wochen, wöchentlich, 14 Kursabende, Teilnehmergebühr: 109,20 EUR, bei Ermäßigung 76,40 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 14

Zusätzliche Kosten: 20,00 EUR für Kursmaterial.

Die Kursleitung erfolgt durch Frau Liebner, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ausgebildet worden ist. Das Kursmaterial wird vom Institut für Therapieforschung gegen Gebühr zur Verfügung gestellt. Der Kurs ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion, in dem besonderer Wert auf die Veränderung von Ernährungsgewohnheiten, eine ausgewogene und daher gesunde Ernährung sowie den langfristigen und dauerhaften Erfolg der Teilnehmer gelegt wird. Unter Mitarbeit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wurde das Programm in seinen Elementen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt, im Gesundheitsmagazin des ZDF vorgestellt und wird heute bundesweit unter Trägerschaft des Instituts für Therapieforschung durchgeführt. Das Programm hat folgenden Ablauf: Beobachtungsphase, Veränderungsphase und Stabilisierungsphase mit den Inhalten: Essverhalten kennen lernen, ändern und neues Essverhalten stabilisieren in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. Wichtigste Voraussetzung für den Erfolg des Einzelnen ist die Bereitschaft, sein Verhalten zu verändern und die regelmäßige Teilnahme. Die Teilnehmer/innen sollen sich gegenseitig über ihre Fortschritte austauschen.

Da der Kurs ein von den Krankenkassen anerkanntes Programm ist, bekommen die Teilnehmer/innen oftmals einen Kostenzuschuss der Krankenkassen.

HINWEIS

Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten für gesundheitliche Präventionsmaßnahmen bei entsprechender Qualifikation der KursleiterInnen zu 80 bis 100%. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!

S1807 Autogenes Training und Fantasiereisen -

für 8- bis 13-jährige

Birgit Spahn, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 16.45-17.45 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 20,80 EUR, keine Ermäßigung, Höchststeilnehmerzahl: 10

Das Autogene Training ist eine Technik der konzentrativen Selbstentspannung.

Dieses Training setzt sich aus aufeinander aufbauenden Übungen zusammen. Das Ziel dieser Methode ist es, durch regelmäßiges Üben in den Zustand körperlicher und geistiger Entspannung zu gelangen.

In der Gruppe werden Schritt für Schritt die Übungen erarbeitet und im gemeinsamen Erfahrungsaustausch besprochen. Hier finden die TeilnehmerInnen Unterstützung innerhalb der Gruppe und durch die Seminarleiterin.

Mitzubringen sind eine Isomatte, bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein Kissen.

S1808 Autogenes Training und Fantasiereisen -

für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Birgit Spahn, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 18.00-19.30 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 10

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 1807.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und ein Kissen.

Mitzubringen sind eine Isomatte, bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein Kissen.

S1810 Bioenergetik - Übungsgruppe

Das Leben leben, mehr Lebensenergien freisetzen

Andrea Kramer, Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG), Bioenergetische Analytikerin, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 19.45-21.15 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 10

Im Vordergrund der bioenergetischen Übungen stehen das Lösen von körperlichen Verspannungen und der Abbau von Stress.

Verspannungen in Rücken und Schulter, Bauch- und Kopfschmerzen, häufige Müdigkeit und Gereiztheit als Ausdruck von seelischem Stress binden unsere Lebensenergie und schränken unsere Lebensfreude ein.

Mit spielerischen, oft einfachen Übungen werden diese Verspannungen vorsichtig gelöst und man wird lockerer, häufig ruhiger und der Atem tiefer.

Die Übungen mit Körper, Atem und auch Stimme helfen, seine Gefühle achtsam wahrzunehmen, sie auszudrücken und zu verstehen.

Auf diese Weise können Lebensenergien, statt von chronischen Muskelverspannungen, Zähne zusammenbeißen und flachem Atem festgehalten zu werden, in mehr Kraft, Lebendigkeit und Lebensfreude einfließen.

Durch den Kontakt und den Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird dieser Prozess hilfreich unterstützt.

Aus der Vielfalt der bioenergetischen Übungen hat jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit "seine" Übungen zu finden, die ihm gut tun und diese regelmäßig zu nutzen.

Die Bioenergetik wurde von dem amerikanischen Arzt und Psychotherapeuten Alexander Lowen - ein Schüler von Wilhelm Reich - entwickelt und kam vor ca. 25 Jahren nach Deutschland.

Trotz der persönlichen Herangehensweise ersetzt dieser Kurs keine Psychotherapie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Decke.

S1811 Entschleunigen

Entspannungstraining für Ruhe suchende "stressgeplagte" Erwachsene

Angelika Abke, Entspannungspädagogin, Beginn: Dienstag, 16. Februar 2010, 18.30-20.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

In diesem Kurs sollen diejenigen angesprochen werden, die sich in einem ständigen Spagat befinden zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer. Ihr Tag ist ausgefüllt mit Arbeit, und selbst in der Freizeit hetzen Sie von einem Termin zum anderen. Das innere Gleichgewicht droht "aus den Fugen zu geraten". Die "Stresslast" einfach abzulegen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und zu regenerieren wird als dringendes Bedürfnis zwar wahrgenommen, die "Umschaltung" gestaltet sich jedoch schwierig.

Mit Hilfe von Autogenem Training und anderen Entspannungsverfahren kann dieses Gleichgewicht erhalten bzw. wieder hergestellt werden, und eine gelassene Grundhaltung stellt sich ein.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kopfkissen, evtl. eine Nackenrolle bei Knieproblemen und warme Socken mit. Das Tragen bequemer Kleidung wäre von Vorteil.

S1812 Progressive Muskelentspannung für Frauen

Gabriele Pauls, Beginn: Mittwoch, 10. Februar 2010, 9.00-10.30 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 20 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 52,00 EUR, bei Ermäßigung 36,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

Verspannungen in Rücken und Schulter, Ängste und Kopfschmerzen, Müdigkeit und Gereiztheit als Ausdruck von Stress schränken unsere Lebensfreude ein. Die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation beruht auf einem bewußten Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen des Körpers. Das Ziel dieser Methode ist, eine körperliche und seelische Balance zu finden und dadurch das eigene Wohlbefinden zu steigern. In der Gruppe werden Schritt für Schritt die Übungen erarbeitet und im gemeinsamen Erfahrungsaustausch besprochen. Hier finden die Teilnehmerinnen Unterstützung innerhalb der Gruppe und durch die Seminarleiterin.

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



ERMÄSSIGUNGEN ...

und Befreiungen vom Entgelt werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.



ONLINE ANMELDEN? KEIN PROBLEM!

Informieren Sie sich unter www.vhs-ibbenbueren.de über unser aktuelles Programm. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung über unsere Internetseite entgegen.

S1813 Tai Chi

Grundkurs für Anfänger/innen

Uwe Schleuter, Beginn: Mittwoch, 10. Februar 2010, 18.30-20.00 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 24 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 62,40 EUR, bei Ermäßigung 43,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Tai Chi ist ein altes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheits- und bewegungsfördernden Aspekten. Die langsamen, runden und fließenden Bewegungen sind für alle Menschen geeignet. Muskelverspannungen werden gelöst und die Körperhaltung optimiert. Die Stärkung der Rückenmuskulatur sorgt für Standfestigkeit und Stabilität. Vielen Arbeits- und Lebenssituationen kann gelassen begegnet werden.

Die Übungen finden in bequemer Kleidung, Gymnastikschuhen oder rutschfesten Socken statt.

S1814 Tai Chi - Auffrischkurs

für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Uwe Schleuter, Beginn: Mittwoch, 10. Februar 2010, 20.00-21.30 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 24 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 62,40 EUR, bei Ermäßigung 43,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende jeden Alters mit Vorkenntnissen. Es wird die "Peking-Form" aus dem vorangegangenen Kurs vertieft und näher auf die Prinzipien des Tai Chi eingegangen, um diese fließend und harmonisch anzuwenden (zu gehen).

Ein guter Ausgleich zum Alltagsstress und Leistungsdruck.

Schenken Sie (Weiter-) Bildung!



Geschenkgutscheine

erhalten Sie in der VHS Ibbenbüren!

YOGA

S1820 Yoga am Vormittag - für Anfänger und Fortgeschrittene

Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Mittwoch, 10. Februar 2010, 10.15-11.30 Uhr, Praxis für Krankengymnastik Jens Hruschka, Poststraße 15, 8 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühr: 39,40 EUR, bei Ermäßigung 27,60 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 15

An bequeme Kleidung und Wolldecke denken!

S1821 Kraft und Entspannung zum Stressabbau mit Yoga

- um die Hetze des Alltags besser zu bewältigen -

Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Freitag, 12. Februar 2010, 17.45-18.45 Uhr, Praxis für Krankengymnastik Jens Hruschka, Poststraße 15, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 32,00 EUR, bei Ermäßigung 22,40 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs ist für alle, die für sich und den Körper einen Ausgleich suchen. Die Beweglichkeit und Kraft des Körpers werden trainiert. Atem- und Entspannungsübungen wirken auf das Nervensystem ein, um so die Einheit von Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Bitte denken Sie an eine Wolldecke oder Matte (Yogamatte), bequeme Kleidung und Wollsocken!

S1822 Yoga und Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Freitag, 12. Februar 2010, 18.45-19.45 Uhr, Praxis für Krankengymnastik Jens Hruschka, Poststraße 15, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 32,00 EUR, bei Ermäßigung 22,40 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs ist die Erweiterung für Teilnehmer/innen aus „Kraft und Entspannung zum Stressabbau“ und Teilnehmer/innen, die schon Vorkenntnisse und Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte denken Sie an eine Wolldecke oder Matte (Yogamatte), bequeme Kleidung und Wollsocken!

S1824 Yoga für AnfängerInnen

Margitta Bendix-Nyland, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Mittwoch, 17. Februar 2010, 19.45-21.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 8 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühr: 34,60 EUR, bei Ermäßigung 24,20 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 10

Der Alltag bietet in der Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Durch das Funktionieren geraten wir mehr und mehr an unsere körperlichen Grenzen und bewegen uns in ungelösten Konflikten.

Yoga bietet eine Möglichkeit, eine Zeit lang ganz bei sich zu sein, den Körper und den Atem bewusst zu erleben, den Geist auszurichten.

Eine regelmäßige Yogapraxis hilft, die Körperwahrnehmung zu entwickeln, verbessert die Beweglichkeit und gibt Hilfestellung, um belastbar und konzentriert zu bleiben.

Bitte denken Sie an eine Wolldecke, bequeme Kleidung und Wollsocken! Für die Rückenlage ist eine Isomatte vorteilhaft.

HINWEIS

Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten für gesundheitliche Präventionsmaßnahmen bei entsprechender Qualifikation der KursleiterInnen zu 80 bis 100%.
Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!

S1825 Yoga für fortgeschrittene AnfängerInnen

Margitta Bendix-Nyland, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Donnerstag, 18. Februar 2010, 19.45-21.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 8 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühr: 34,60 EUR, bei Ermäßigung 24,20 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 10

Erläuterungen siehe Kurs 1824

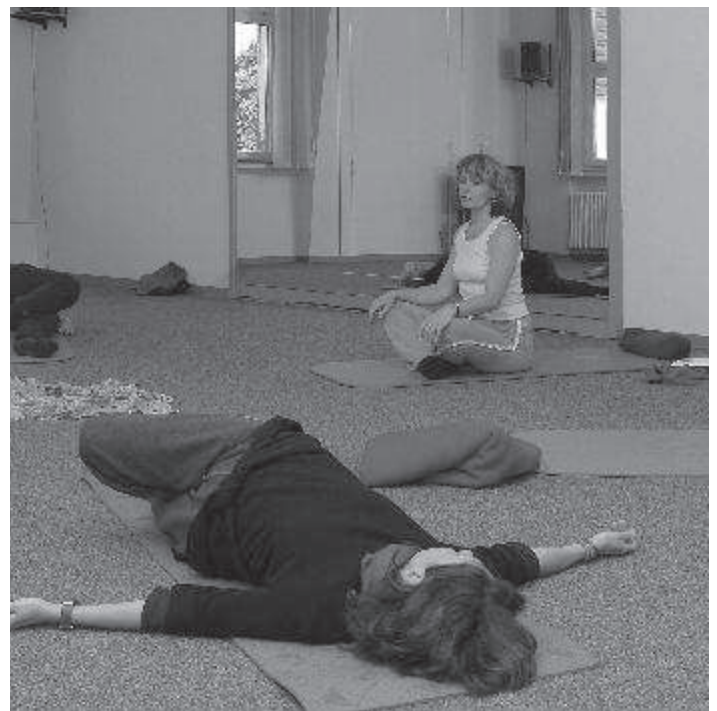
Bitte denken Sie an eine Wolldecke, bequeme Kleidung und Wollsocken! Für die Rückenlage ist eine Isomatte vorteilhaft.

S1826 Yoga für Fortgeschrittene

Margitta Bendix-Nyland, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Mittwoch, 10. Februar 2010, 18.00-19.30 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 20 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 52,00 EUR, bei Ermäßigung 36,40 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 10

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 1824

Bitte denken Sie an eine Wolldecke, bequeme Kleidung und Wollsocken! Für die Rückenlage ist eine Iso-Matte vorteilhaft.



GYMNASTIK

Die folgenden drei Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit dem DRK-Ortsverein statt.

S1840 Gymnastik für Menschen mit Behinderungen

Jutta Stenzel, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 17.45-18.30 Uhr, DRK-Haus, Groner Allee 29, 12 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Eintritt frei, Höchstteilnehmerzahl: 15

S1841 Gymnastik für Menschen mit Behinderungen

Jutta Stenzel, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 18.30-19.15 Uhr, DRK-Haus, Groner Allee 29, 12 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Eintritt frei, Höchstteilnehmerzahl: 15

S1843 Gymnastik - auch mit Musik - für psychisch Kranke

Ines Klemm, Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 17.30-18.30 Uhr, DRK-Haus, Groner Allee 29, 12 Stunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Eintritt frei, Höchstteilnehmerzahl: 15

Veranstaltungen - speziell für Frauen

S1844 Gymnastik für Frauen ab 50

Annegret Schrameyer, Beginn: Montag, 22. Februar 2010, 16.00-17.00 Uhr, Vereinssportheim SWE, Püßelbüren, Haarweg, 12 Stunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 40,10 EUR, bei Ermäßigung 28,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 50,10 EUR, bei Ermäßigung auf 35,10 EUR.

S1846 Fit und rund? Na und?

Gymnastik für Frauen ab Größe 44 - mit Musik

Gaby Eder, Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 18.15-19.15 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 7 Unterrichtsstunden, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 23,40 EUR, bei Ermäßigung 16,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 17

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 29,20 EUR, bei Ermäßigung auf 20,50 EUR.

Rund und gesund! Gerade die etwas „stärkeren“ Frauen haben häufig aufgrund ihrer „Stärke“ Hemmungen, sich sportlich zu betätigen. Dieser Kurs gibt der „starken Frau“ Gelegenheit, sich unter ihresgleichen sportlich zu betätigen. Dies fördert sowohl das körperliche und gesundheitliche Wohlbefinden als auch das Selbstbewusstsein. Dieser Kurs soll die „Schlanken“ nicht ausgrenzen, sondern die „Runden“ integrieren.

Kursinhalt: Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm zu flotter Musik. Trainiert werden speziell die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po sowie die Rückenmuskulatur.

Dabei gehört ein gelenkschonendes Ausdauer- und Muskeltraining ebenso zum Programm wie Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen: Sportbekleidung (wärmendes Oberteil), Handtuch

S1846 A Fit und rund? Na und?

Gymnastik für Frauen ab Größe 44 - mit Musik

Gaby Eder, Beginn: Dienstag, 13. April 2010, 18.15-19.15 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 23,40 EUR, bei Ermäßigung 16,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 17

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 29,20 EUR, bei Ermäßigung auf 20,50 EUR.

Nähere Informationen siehe Kurs Nr. 1846.

Mitzubringen: Sportbekleidung (wärmendes Oberteil), Handtuch

Veranstaltungen für Frauen und Männer

S1847 Fit und aktiv „ab 60“

Dieter Bockstette, Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 15.30-16.30 Uhr, Fitnessstudio Bockstette, 9 Stunden, wöchentlich, 9 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 56,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Dieses ausgewogene Fitness- und Gesundheitstraining spricht alle Teilnehmer/innen ab dem 60sten Lebensjahr an. Es fördert die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das seelische Gleichgewicht. Übungen an Fitness-Geräten sorgen auch im Alter für mehr Ausdauer, mehr Kraft, bessere Beweglichkeit und somit für ein besseres Lebensgefühl. Die Teilnehmer/innen erfahren ein neues Körpergefühl und erhalten praktische Tipps, die im alltäglichen Leben einfach umzusetzen sind.

Inhalte:

Muskeltraining an den Geräten
Step- Aerobic (kleine Stufen steigen)
Wirbelsäulengymnastik
Spinbike (leichtes Radfahren)
Zirkeltraining (leichtes Gerätetraining in der Gruppe)
Rollen- / Bandmassage

Kleine Gruppen (möglichst nach Leistungszustand aufgeteilt) sollen gebildet werden.

S1848 Fitnessgymnastik mit Musik - für Frauen und Männer

Gudrun Boße, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 19.00-20.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 6 Stunden, wöchentlich, 6 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 20,00 EUR, bei Ermäßigung 14,00 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 25

Der Kurs beinhaltet ein gezieltes Ausdauertraining mit Musik sowie die Durchführung spezieller Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch den Einsatz von Hanteln, Therabändern, z. B. auch im Intervalltraining, wird die allgemeine Fitness unterstützt und Kondition aufgebaut.

S1849 Fitnessgymnastik mit Musik - für Frauen und Männer

Gudrun Boße, Beginn: Montag, 12. April 2010, 19.00-20.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 11 Stunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 36,70 EUR, bei Ermäßigung 25,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 26

Nähere Informationen siehe Kurs Nr.1848.



WWW.VHS-IBBENBUEREN.DE



S1850 Bodystyling - für Frauen und Männer

Marion Schmedt, Beginn: Donnerstag, 11. Februar 2010, 18.00-19.00 Uhr, Goethe-Gymnasium - Europaschule -, Goethestraße 7, Gymnastikhalle, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 23,40 EUR, bei Ermäßigung 16,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Bodystyling bietet eine intensive Problemzonen-gymnastik für Bauch, Beine, Po und Arme. Abwechslungsreiche Übungen haben Muskelkräftigung, Bindegewebsstraffung, Verbesserung der Kondition sowie verbesserte Dehnbarkeit zum Ziel. Zum Abschluss stehen Entspannungsübungen auf dem Programm.

Bitte, wenn möglich, Gymnastikmatte mitbringen.

S1851 Bodystyling - für Frauen und Männer

Marion Schmedt, Beginn: Donnerstag, 15. April 2010, 18.00-19.00 Uhr, Goethe-Gymnasium - Europaschule -, Goethestraße 7, Gymnastikhalle, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Nähere Informationen siehe Kurs 1850.

Bitte, wenn möglich, Gymnastikmatte mitbringen.

S1852 Body Balance Pilates - Entspannung und Kräftigung der Muskulatur

Einführung

Birgit Dassmann, Beginn: Mittwoch, 10. Februar 2010, 18.00-19.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 27,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 33,80 EUR, keine Ermäßigung.

Body Balance Pilates bedeutet Entspannung und Kräftigung zugleich. Pilates ist ein Übungsprogramm, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Josef H. Pilates, der sein erstes Studio vor ca. 70 Jahren in New York eröffnete, entwickelte diese Trainingsmethode, die Menschen in der ganzen Welt begeistert. Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult. Die zu schwach gewordenen Muskeln gekräftigt, die verkürzten Muskeln gedehnt, was zu einer positiven Veränderung des Muskelgleichgewichts und somit zu einer Verbesserung der Körperhaltung führt. Die Übungen werden fließend koordiniert und durch eine entspannende Atmung unterstützt. Unabhängig vom Alter und von der physischen Kondition kann diese Methode von jedem praktiziert werden.

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Nackenkissen, ein Theraband, ein Tennisball

S1852 A Body Balance Pilates - Entspannung und Kräftigung der Muskulatur

Einführung

Birgit Dassmann, Beginn: Mittwoch, 14. April 2010, 17.45-18.45 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 27,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 33,80 EUR, keine Ermäßigung.

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 1852

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Nackenkissen, ein Theraband, ein Tennisball

S1853 A Pilates

Intensiv-Workshop

Maria Wessels, Beginn: Samstag, 17. April 2010, 11.00-17.00 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 5 Stunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 19,30 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Anmeldung: 07.04.2010, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 24,10 EUR, keine Ermäßigung.

Wollen Sie ein optimales Körpertraining zur Verbesserung Ihrer Haltung, Koordination und Konzentration kennen lernen oder vertiefen?

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem es um die Kräftigung der tiefliegenden Kernmuskulatur geht, Geist und Körper werden harmonisiert und mit dem kleinsten Aufwand soll die größtmögliche Bewegungsqualität und Balance erreicht werden. Die Symbiose aus Konzentration, Atmung sowie die bewusste Kontrolle und Präzision von fließenden Bewegungsabläufen führt bei regelmäßigem Training zu einer neuen körperlichen Präsenz und Ausstrahlung und damit zu einer allgemeinen Leistungssteigerung im täglichen Leben.

Sie werden in diesem Intensiv-Workshop mit den wichtigsten Prinzipien der Pilates Bodymotion Methode in Theorie und Praxis vertraut gemacht.

Zur Auflockerung dienen kleine tänzerische Bewegungsabläufe.

Für TeilnehmerInnen mit Vorerfahrungen dient dieser Workshop der Verinnerlichung bereits gewonnener Bewegungsqualität.

Bitte bringen Sie neben bequemer Kleidung eine Matte, ein mittelgroßes Handtuch, rutschfeste leichte Schuhe und etwas zu trinken mit!

S1853 B Pilates & Salsa

Intensiv-Workshop


Maria Wessels, Beginn: Samstag, 20. Februar 2010, 11.00-17.00 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 5 Stunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 19,30 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Anmeldung: 10.02.2010, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 24,10 EUR, keine Ermäßigung.

Wollen Sie Ihre Haltung verbessern und gleichzeitig Ihre Kondition und Beweglichkeit steigern? In diesem Intensiv-Workshop erhalten Sie durch die Verbindung von Pilates und Tanz ein optimales Haltungs- und Bewegungstraining zu mitreißender Musik. Durch Übungen aus der Pilates-Bodymotion-Methode und eine intensive Einführung in die Pilates-Prinzipien

(u.a. Atmung, Zentrierung, Lockerheit und Entspannung) bereiten wir uns auf tänzerische Bewegungen vor. Mit kleinen Tanzabfolgen nähern wir uns dem Salsa. Wir lernen verschiedene lateinamerikanische und insbesondere karibische Rhythmen kennen, die es uns einfach machen, Freude für Bewegung zu entdecken.

Bitte bringen Sie neben bequemer Gymnastikleidung eine Isomatte, ein mittelgroßes Handtuch, rutschfeste leichte Schuhe oder Noppensocken und genug zu trinken mit!



ONLINE ANMELDEN? KEIN PROBLEM!
 Informieren Sie sich unter www.vhs-ibbenbüren.de
 über unser aktuelles Programm. Gerne nehmen wir
 Ihre Anmeldung über unsere Internetseite entgegen.

S1854 Body Balance Pilates - für Teilnehmer mit Pilates-Erfahrung

Birgit Dassmann, Beginn: Mittwoch, 10. Februar 2010, 19.00-20.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 27,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 33,80 EUR, keine Ermäßigung.

Gleichmäßige, fließende und von einem stabilen Zentrum, dem sogenannten "Powerhouse", ausgehende Bewegungen gehören zu den wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode. Für alle, die das bewährte Pilatustraining bereits kennen und schätzen gelernt haben, werden in diesem Kurs Basicübungen vertieft und neue ausprobiert.

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Nackenkissen, ein Theraband (mittel-stark), ein Tennisball.

S1854 A Body Balance Pilates - für Teilnehmer mit Pilates-Erfahrung

Birgit Dassmann, Beginn: Mittwoch, 14. April 2010, 19.00-20.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 27,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 33,80 EUR, keine Ermäßigung.

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 1854.

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Nackenkissen, ein Theraband (mittel-stark), ein Tennisball.

S1858 European Tae Bo

Marion Schmedt, Beginn: Donnerstag, 11. Februar 2010, 19.00-20.00 Uhr, Goethe-Gymnasium - Europaschule -, Goethestraße 7, Gymnastikhalle, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 23,40 EUR, bei Ermäßigung 16,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 30

European Tae Bo ist Gruppenfitness mit Kampfsportelementen, es ist ein sehr gutes Konditionstraining, stärkt alle Muskeln im Körper und schult die Koordination und das Gleichgewicht.

Es ist keine besondere körperliche Fitness erforderlich, da der Stundenablauf jedem/r Teilnehmer/in individuelle Pausen ermöglicht.

S1859 European Tae Bo

Marion Schmedt, Beginn: Donnerstag, 15. April 2010, 19.00-20.00 Uhr, Goethe-Gymnasium - Europaschule -, Goethestraße 7, Gymnastikhalle, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 30

Nähere Informationen siehe Kurs Nr. 1858.



Die Kursgebühren sind für eine Mindestteilnehmerzahl kalkuliert. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann sich die Kursgebühr entsprechend erhöhen.

S1861 Jujutsu

Moderne Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis Schnupperkurs für Frauen und Männer ab 16 Jahren

Rainer Zedler, Beginn: Samstag, 27.02.2010 und Samstag, 06.03.2010, jeweils 14.00-18.15 Uhr, Alte Mauritiuschule (Ecke Weststraße/hinter der Dreifach-Sporthalle), Schulstraße 25, Turnhalle, 10 Unterrichtsstunden, 2 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Abmeldung: 12.02.2010, Höchstteilnehmerzahl: 15

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 20,00 EUR, keine Ermäßigung.

Dieser Selbstverteidigungskurs ist gedacht für Frauen und Männer jeden Alters. Die Fähigkeit, sich bei körperlichen Übergriffen zu helfen zu wissen, stärkt das Sicherheitsgefühl - Mann/ Frau fühlt sich stärker und selbstbewusster!

Jujutsu ist ein Selbstverteidigungssystem, das leicht erlernbar, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv ist.

Erlern werden einfache Schlag- und Tritttechniken, Fuß- und Fauststöße, Befreiung aus Würgegriff und aus der Umklammerung.

Neben diesen Techniken werden auch richtige Verhaltensweisen sowie z. B. der Einsatz der eigenen Stimme vermittelt, mit denen gefährliche Situationen bereits im Vorfeld entschärft werden können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

S1863 Nordic Walking - ein Bewegungsgeschenk für alle

Birgit Dassmann, Beginn: Samstag, 17. April 2010, 10.00-11.30 Uhr, Treffpunkt: Dörenther Berg, Straße: Josefshöhe, Wendepplatz, hinter Haus Nr. 105, 12 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 6 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 31,20 EUR, bei Ermäßigung 21,80 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 39,00 EUR, bei Ermäßigung 27,30 EUR.

Die Lauftechnik des Nordic-Walking gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufs und ist einfach zu erlernen. Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewußten Stockeinsatz.

Durch das Erlernen der "sechs Bausteine" wie z.B. die Arm-Stock-Methode trainiere und aktiviere ich bis zu 90 % der gesamten Muskulatur.

Die motorischen Fähigkeiten wie Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit werden geschult. Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter-, Nackenbereich und entlastet die Gelenke.

Es dient zusätzlich dem Stressabbau und beinhaltet einen hohen Spaßfaktor.

Mitzubringen sind: Nordic-Walking Stöcker, Trinkflasche

**ERMÄSSIGUNGEN ...**

und Befreiungen vom Entgelt werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.

WWW.VHS-IBBENBUEREN.DE

KLETTERSCHULE

34 Jahre Bergausbildung (1977 - 2010)

IN DER VHS-KLETTERSCHULE

Vor nunmehr 34 Jahren gründete Klaus Sundermann im Auftrag der VHS Ibbenbüren die Kletterschule - damals ein abenteuerlicher und mutiger Entschluss! Dieses Unternehmen wurde schnell zum Erfolg: Bis heute haben mehr als 2000 Teilnehmer/innen die Kurse absolviert.

Waren zu Beginn der Kletterschule die Alpen das zumeist anvisierte Urlaubsziel der Teilnehmer/innen, so ist es heute das Sportklettern selbst - als eine eigenständige Sportart.

Dem trägt das neue Ausbildungskonzept Rechnung:

Es werden im Bereich „Sportklettern“ zwei aufeinander abgestimmte Module angeboten - neben der eintägigen „klassischen Klettersteigausbildung“.

Sportklettern:

Modul I - Toprope

Dieses Modul vermittelt Wissen, Techniken und Handgriffe zum sicheren Topropeklettern in gut ausgestatteten Sportklettergebieten und an künstlichen Kletteranlagen

Modul II - Vorstieg

Dieses Modul baut auf Modul I auf und erweitert in Theorie und Praxis Kenntnisse und Fähigkeiten zum eigenverantwortlichen Klettern - weltweit

Gehen am Klettersteig:

Grundkurs

Dieser Kurs führt ein in die Theorie und Praxis des Klettersteiggehens

Die Kletterkurse der VHS Ibbenbüren folgen der aktuellen Lehrmeinung des Deutschen Alpenvereines (DAV), die Kletterausbildung erfolgt durch Fachübungsleiter des DAV.

Es können die DAV - Kletterscheine:

Toprope (Prüfungsgebühr: 10 EUR) und/oder Vorstieg (Prüfungsgebühr: 15 EUR) erlangt werden.

Eine informative Kletterkursbroschüre mit Anmeldeformular so wie ein Gästejournal mit Übernachtungsmöglichkeiten erhalten Sie auf Anfrage bei der Volkshochschule.

S1864 2-Tage-Sportkletterkurs „Toprope“

- Modul I -

Sebastian Südbeck, Termin: Samstag, 29. Mai und Sonntag, 30. Mai 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnahmegebühr: 89,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühren

S1864 A 2-Tage-Sportkletterkurs „Toprope“

- Modul I -

Volker Wicks, Termin: Samstag, 05. Juni und Sonntag, 06. Juni 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnahmegebühr: 89,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühren

S1864 B 2-Tage-Sportkletterkurs „Toprope“

- Modul I -

Sebastian Südbeck, Termin: Samstag, 19. Juni und Sonntag, 20. Juni 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnahmegebühr: 89,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühren

S1865 2-Tage-Sportkletterkurs "Vorstieg"

- Modul II -

Sebastian Südbeck, Termin: Samstag, 12. Juni und Sonntag, 13. Juni 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnahmegebühr: 89,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühren

S1865 A 2-Tage-Sportkletterkurs "Vorstieg"

- Modul II -

Sebastian Südbeck, Termin: Samstag, 26. Juni und Sonntag, 27. Juni 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnahmegebühr: 89,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühren

DER NEUE STANDORT

Wir sind umgezogen! Auf 800 qm Bergsport, Outdoor und Laufsport!





NEU



sundermann

bergsport outdoor running

Windthorststraße 35 · 48143 Münster
Fon: 02 51-98 29 26-0 · Fax: 02 51-98 29 26-26
www.bergsportsundermann.de

S1865 B 2-Tage-Sportkletterkurs "Vorstieg"

- Modul II -

Volker Wicks, Termin: Samstag, 03. Juli und Sonntag, 04. Juli 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühr: 89,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühren

S1866 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Dirk Sundermann, Termin: Sonntag, 25. April 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 12 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühr: 50,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühr

S1866 A Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Dirk Sundermann, Termin: Sonntag, 16. Mai 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 12 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühr: 50,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühr

S1866 B Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Dirk Sundermann, Termin: Sonntag, 30. Mai 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 12 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühr: 50,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühr

S1866 C Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Dirk Sundermann, Termin: Sonntag, 20. Juni 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 12 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühr: 50,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühr

S1866 D Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Dirk Sundermann, Termin: Sonntag, 05. September 2010, Sandsteinklettergarten "Dörenther Klippen", 12 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühr: 50,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Gebühr einschl. Unterrichtsmaterialien, ohne Prüfungsgebühr

Kompetenzen unserer Kursleiter/innen

Unsere Kursleiter/innen besitzen Fachkompetenz in Theorie und Praxis und sind über die aktuelle Fachdiskussion der von ihnen behandelten Themenbereiche orientiert. Sie haben in der Regel ein Hochschulstudium abgeschlossen oder verfügen über vergleichbare langjährige fachliche Praxis, ergänzt durch erwachsenenpädagogische Erfahrung.

Wir erwarten einen teilnehmerorientierten Unterricht mit didaktischen Unterrichtsstrukturen und vielfältig eingesetzte Unterrichtsmethoden. Wir achten darauf, dass unsere KursleiterInnen über soziale kommunikative Kompetenzen verfügen und damit zu einer positiven Lernatmosphäre beitragen.

Wir unterstützen und fördern die Teilnahme unserer KursleiterInnen an Fortbildungen, die den Unterricht optimieren.



Spritzig · spaßig · springlebendig



- Wellenhallenbad** •
- 100 m - Riesenrutsche** •
- Grotte** •
- Wasserspiele** •
- 2500 m² Wasserfläche** •
- Abenteuerlandschaft** •
- und vieles mehr ...**



www.aaseebad-ibbenbueren.de

Aaseebad ibbenbüren

An der Umfluth 99
49479 Ibbenbüren
Tel. 0 54 51 - 1 47 70
Fax 0 54 51 - 89 90 50

SCHWIMMEN

S1872 Schwimmen für Leute ab 50

Dieter Iborg, Beginn: Dienstag, 12. Januar 2010, 13.00-14.00 Uhr, Hallenbad, Holsterkampstraße, 20 Stunden, wöchentlich, 20 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 30,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 40

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad in Höhe von 1,00 EUR pro Veranstaltung nicht enthalten.

Wie in den vergangenen Semestern bietet die VHS aufgrund der großen Nachfrage auch in diesem Semester wieder für ältere Mitbürger/innen Kurse „Seniorenswimmen“ an.

Diese Kurse ersetzen keine Einführung in das Schwimmen.

Hinweis

Schwimmkurse für Kinder

Da das Aaseebad wegen Renovierungsarbeiten voraussichtlich bis zum Frühsommer 2010 geschlossen ist, können im Frühjahrsemester 2010 leider keine Schwimmkurse für Kinder angeboten werden.

Die nächsten Schwimmkurse für Kinder beginnen voraussichtlich im Herbst 2010.

Hinweis

Aquajogging für Erwachsene

Da das Aaseebad wegen Renovierungsarbeiten voraussichtlich bis zum Frühsommer 2010 geschlossen ist, können im Frühjahrsemester 2010 leider keine Kurse „Aquajogging“ angeboten werden.

Die nächsten Aquajoggingkurse beginnen voraussichtlich im Herbst 2010.

TANZEN

S1878 Turnen - Toben - Tanzen

für Mädchen und Jungen von 2 bis 4 Jahren mit Eltern

Kerstin Albrecht, Beginn: Mittwoch, 03. Februar 2010, 17.00-18.00 Uhr, Mauritiusschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 18,40 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 23,00 EUR, keine Ermäßigung.

Wir wollen miteinander spielerisch unseren Körper und seine Möglichkeiten entdecken, Körpergefühl entwickeln und dadurch das Selbstwertgefühl stärken. Wir bewegen uns mit Musik, Bällen, Trampolin, Schwungtuch und allem, was Spaß macht. Bitte Teilnahme mit Stoppersocken oder barfuß.



YACHT- UND SEGELSCHULE

Sportbootführerschein - Binnen (SBF-Binnen)

Auf einer Binnenschiffahrtsstraße (Fluss, Kanal, Binnenmeer) ist zum Führen eines Sportboots mit einer Antriebsleistung größer als 3,68 KW oder 5 PS und einer Bootslänge bis 15 m der Sportbootführerschein - Binnen unter Antriebsart Motor amtlich vorgeschrieben (Mindestalter 16 Jahre).

Der Sportbootführerschein-Binnen ist ein national und international amtlich anerkanntes Zertifikat, das als Voraussetzung zum Erwerb aller weiterführenden Binnenscheine dient.

Für das Führen oder Chartern eines Segelbootes in Binnengewässern ist fast immer der Sportbootführerschein - Binnen unter Antriebsart Motor/Segel (Mindestalter 16 Jahre) oder der Sportbootführerschein - Binnen unter Antriebsart Segel amtlich vorgeschrieben (Mindestalter 14 Jahre).

S1880 Amtlicher Sportbootführerschein - Binnen unter Segeln und/oder Motor

Dipl.-Ing. Sven Mutert, Beginn: Mittwoch, 17. Februar 2010, 18.30-21.30 Uhr, Segelschule am Aasee, An der Umfluth 87, 40 Unterrichtsstunden, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 96,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 15

Herr Mutert ist lizenzierte Segellehrer vom DSV und VDS.

Im Kurs werden alle notwendigen Kenntnisse zum Bestehen der Prüfung und noch weitergehende Informationen zum Sportbootführerschein - Binnen vermittelt.

Inhalt:
Wetterkunde
Gesetzeskunde
Seemannschaft
Sicherheit und Rettung
Motorenkunde
Theorie des Segelns

Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Selbstverständlich kann auch die praktische Ausbildung, sowohl im Segeln als auch auf unserem Motorboot (Hafenschlepper), in der Segelschule am Aasee oder Alfsee durchgeführt werden.

Prüfungen finden am Aasee oder Alfsee statt.

Am ersten Kursabend werden diese Angelegenheiten, Anerkennung vorhandener Prüfungen und konkrete Termine besprochen.

Prüfungsgebühren und Lehrmaterialien müssen gesondert entrichtet werden, keine Ermäßigung.

Sportbootführerschein - See (SBF-See)

Innerhalb der Drei - Seemeilen - Zone der Küstenmeere und deren Flusszuläufe ist zum Führen von Motor- und Segelbooten mit einer Antriebsleistung größer als 3,68 KW oder 5 PS der Sportbootführerschein - See amtlich vorgeschrieben (Mindestalter 16 Jahre).

Der Sportbootführerschein - See gilt gleichermaßen für Motor- wie für Segelboote, obwohl das Segeln nicht zum Prüfungsstoff gehört.

Der Sportbootführerschein - See ist ein national und international amtlich anerkanntes Zertifikat und dient als Voraussetzung zum Erwerb aller weiterführenden Seeführerscheine. Er schließt jedoch den Sportbootführerschein - Binnen nicht mit ein.

S1881 Theorie für den amtlichen Sportbootführerschein-See (SBF-See)

Paul Kolmorgen, Beginn: Mittwoch, 20. Januar 2010, 19.00-22.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 111 a, 48 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 115,20 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 15

Herr Kolmorgen ist Inhaber aller amtlichen Befähigungsnachweise für die Sportschiffahrt der BRD, Ausbilder für Theorie und Praxis im Binnen-, See- und Hochseebereich, Schiffsführer für die SKS- und SSS- Ausbildung, Bereich Nord-, Ostsee und Mittelmeer, bestellter Mitarbeiter im Prüfungsausschuss Münster für Sportbootführerscheine und bestellter Mitarbeiter im Prüfungsausschuss Leer für Funkbetriebszeugnisse SRC/UBI

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung des amtlichen SBF-See vor und vermittelt Kenntnisse in:

Navigation
Rechtskunde
Seemannschaft
Wetterkunde

Notfallabwehr und die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen

Fakultativ wird die erforderliche praktische Ausbildung im Motorbootfahren angeboten sowie ein Skippertraining im Seebereich.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem Prüfungsausschuss Aurich des DMVY und des DSV, Prüfungsort ist Münster.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche finanzielle Aufwendungen für Prüfungsgebühren usw. verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen und die Prüfungsvoraussetzungen vom Kursleiter näher erläutert.

Sportküstenschifferschein (SKS)

Der Sportküstenschifferschein gilt weltweit innerhalb der Zwölf-Seemeilen-Zone der Küstenmeere und deren Flusszuläufe. Wollen Sie im Küstenbereich eine Motor- und Segelyacht chartern, so verlangen die Vercharterer und Versicherungen national wie international zusätzlich zum SBF-See den Sportküstenschifferschein als amtlich anerkannten Sachkundenachweis zum sicheren Umgang mit einer größeren Yacht (Mindestalter 16 Jahre).

Anders als beim Sportbootführerschein - See kann dieser Schein für Fahrzeuge nur mit Maschinenantrieb und für Fahrzeuge mit Segel- und Maschinenantrieb erworben werden.

Der Kurs erweitert deutlich die Inhalte des Sportboot - See - Führerscheins, wobei die Schwerpunkte im Üben von Navigationsaufgaben liegen. Hier werden Seereisen im Bereich der Nord- und Ostsee in Form von Fallstudien durchgeführt, deren Bearbeitung nicht nur auf die Prüfung, sondern vor allem auf die spätere Praxis vorbereitet.



ONLINE ANMELDEN? KEIN PROBLEM!
Informieren Sie sich unter www.vhs-ibbenbueren.de über unser aktuelles Programm. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung über unsere Internetseite entgegen.



S1882 Amtlicher Sportküstenschifferschein (SKS)

Dipl.-Ing. Sven Mutert, Beginn: Donnerstag, 04. März 2010, 18.30-21.30 Uhr, Segelschule am Aasee, An der Umfluth 87, 56 Unterrichtsstunden, 14 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 168,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 20

Qualifikation des Dozenten siehe Kurs-Nr. 1880.

Im Kurs werden die Inhalte vom Sportbootführerschein - See (Voraussetzung für die Prüfung) deutlich vertieft. Dies gilt besonders im Bereich der Navigation, bei der zum Beispiel die Gezeitenkunde eine wesentliche Rolle spielt. Ferner wird besonders auf die Segeltheorie eingegangen, die beim Sportboot - See keine Rolle spielt.

Inhalt:
Navigation
Gezeitenkunde
Wetterkunde

Gesetzeskunde
Seemannschaft
Sicherheit und Rettung
Motorenkunde
Yachtkunde

Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Selbstverständlich kann auch die praktische Ausbildung organisiert werden. Die Segelschule bietet hierfür jedes Jahr zahlreiche Ausbildungstörns auf Ost-/Nordsee, aber auch im Mittelmeer an.

Am ersten Kursabend werden diese Angelegenheiten, Anerkennung vorhandener Prüfungen und konkrete Termine besprochen.

Prüfungsgebühren und Lehrmaterialien müssen gesondert entrichtet werden, keine Ermäßigung.

DAS UKW - SPRECHFUNKZEUGNIS


Fast alle Yachten, insbesondere jedoch die Charteryachten, sind heute mit einem UKW-Funkgerät ausgestattet. Somit ist im Notfall aber auch schon bei heiklen Situationen eine schnelle und sichere Hilfe jederzeit möglich bzw. es kann gezielt um Rat nachgefragt werden. Doch in erster Linie erfolgt mit dem UKW-Funkgerät die Verkehrssteuerung der Schiffe untereinander, die sichere und schnelle Verkehrsabwicklung vor Schleusen-, Brücken- und Hafenanlagen, die Übermittlung des aktuellen Seewetterberichtes sowie die Information zu sonstigen wichtigen Ereignissen im jeweiligen Revier. Das Handy ist kein Ersatz, insbesondere nicht in einem Notfall.

Ist eine Yacht mit einem Funkgerät ausgerüstet, so besteht in Deutschland, wie auch heute schon in vielen anderen Ländern, die Funkbenutzungspflicht. Die Nachrichten der Revier- und Verkehrszentralen zur sicheren Verkehrsabwicklung müssen abgehört werden.

Im Küstenbereich hat nur das UKW-Funkbetriebszeugnis (SRC) und im Binnenschiffahrtbereich nur das UKW-Sprechfunkzeugnis (UBI) Gültigkeit.

Neu ist, dass im Seefunkbereich nach Änderung im Seeverkehrsrecht vom 15.08.2005 der verantwortliche Schiffsführer selber Inhaber des UKW-Funkbetriebszeugnisses (SRC) sein muss.

ONLINE ANMELDEN? KEIN PROBLEM!
 Informieren Sie sich unter www.vhs-ibbenbueren.de über unser aktuelles Programm. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung über unsere Internetseite entgegen.



S1883 Das UKW - Funkbetriebszeugnis für den Seefunkdienst (SRC)

Paul Kolmorgen, Beginn: Montag, 11. Januar 2010, 19.00-22.00 Uhr (erstes Treffen), die weiteren Termine werden abgesprochen, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 111 a, 24 Unterrichtsstunden, Teilnehmergebühr: 144,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Berufliche Qualifikation des Dozenten siehe Kurs Nr. 1881.

12 Unterrichtsstunden gemeinsamer Unterricht aller Teilnehmer/innen, 12 Unterrichtsstunden in Kleinstgruppen (3-4 Teilnehmer/innen) am Funkgerät.

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische und praktische Prüfung des UKW- Funkbetriebszeugnisses SRC vor.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem Prüfungsausschuss Leer des DMYV und DSV, Prüfungsort ist Glandorf.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche Aufwendungen für Prüfungsgebühren und Lehrmaterial verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen und die Besonderheiten der SRC-Ausbildung vom Kursleiter dargestellt und näher erläutert.

S1884 Das UKW - Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk (UBI)

Paul Kolmorgen, Beginn: Montag, 11. Januar 2010, 19:00-22:00 Uhr (erstes Treffen), die weiteren Termine werden abgesprochen, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 111 a, 18 Unterrichtsstunden, Teilnehmergebühr: 90,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Berufliche Qualifikation des Dozenten siehe Kurs Nr. 1881.

12 Unterrichtsstunden gemeinsamer Unterricht aller Teilnehmer/innen, 6 Unterrichtsstunden in Kleinstgruppen (3- 4 Teilnehmer/innen) am Funkgerät.

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische und praktische Prüfung des UKW-Sprechfunkzeugnisses UBI vor.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem Prüfungsausschuss Leer des DMYV und DSV, der Prüfungsort ist Glandorf.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche Aufwendungen für Prüfungsgebühren und Lehrmaterial verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen und die Besonderheiten der UBI-Ausbildung vom Kursleiter dargestellt und näher erläutert.



KOSMETIK - PFLEGE - FARBBERATUNG

S1890 Immer richtig geschminkt - Machen Sie mehr aus Ihrem Typ

Heike Humborg, Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 19.00-22.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Tagungsraum 06 (Untergeschoss), 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 6,80 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Abmeldung: 01.02.2010, Höchststeilnehmerzahl: 13

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 8,50 EUR, keine Ermäßigung.

Mit wenigen Handgriffen morgens schön und strahlend auszusehen - welche Frau wünscht sich das nicht! Aber wie kann das gelingen, ohne „angemalt“ zu wirken? Unter fachlicher Anleitung mit guten Tipps lernen Sie in diesem Seminar das typgerechte und natürliche Schminken. Vorgestellt werden die Trendfarben, verbunden mit neuen Schminktechniken und Farbkombinationen.

Die Materialkosten von 3,50 Euro sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

Bitte mitbringen: 1 Kosmetikspiegel, evtl. 1 Haarband.

S1890 A Immer richtig geschminkt - Machen Sie mehr aus Ihrem Typ

Heike Humborg, Beginn: Dienstag, 23. März 2010, 19.00-22.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Tagungsraum 06 (Untergeschoss), 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 6,80 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Abmeldung: 16.03.2010, Höchststeilnehmerzahl: 13

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 8,50 EUR, keine Ermäßigung.

Nähere Informationen siehe Kurs Nr. 1890.

Die Materialkosten von 3,50 Euro sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

Bitte mitbringen: 1 Kosmetikspiegel, evtl. 1 Haarband.

S1891 Tages-Make-up und Gesichtspflege

Heike Humborg, Beginn: Dienstag, 23. Februar 2010, 17.15-22.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Tagungsraum 06 (Untergeschoss), 6 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 10,20 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Abmeldung: 16.02.2010, Höchststeilnehmerzahl: 10

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 12,70 EUR, keine Ermäßigung.

Ein natürliches Make-up kommt durch eine gute Gesichtspflege noch besser zur Geltung. Sie lernen den Aufbau und die Beschaffenheit der Haut kennen und wie sie richtig zu pflegen ist. Dabei werden die Hauttypen und Hautprobleme der einzelnen Teilnehmerinnen bestimmt. Weiter haben Sie die Gelegenheit, individuelle Make-up-Techniken zu lernen und anzuwenden.

Bitte mitbringen: 1 Kosmetikspiegel, 2 Handtücher, 1 Haarband, Schüssel.

Die Materialkosten von 6,00 EUR sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

S1892 Professionelle Maniküre

Heike Humborg, Beginn: Dienstag, 20. April 2010, 18.00-21.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Tagungsraum 06 (Untergeschoss), 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 6,80 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Abmeldung: 13.04.2010, Höchststeilnehmerzahl: 10

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 8,50 EUR, keine Ermäßigung.

Hände spielen in der menschlichen Kommunikation eine entscheidende Rolle. Sie berühren, signalisieren oder beruhigen. Schöne, gepflegte Hände und Fingernägel verstärken die positive Ausstrahlungskraft ihrer Trägerin.

Themen des Abends:

Selbständige und professionelle Maniküre, Pflegeprogramm für schöne Hände, Naildesign und das Geheimnis gut lackierter Nägel, wie zum Beispiel French Maniküre.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 kleine Handbad- Schüssel, Maniküre-Set, wenn vorhanden.

Die Materialkosten von 3,50 EUR sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

S1894 Individuelle Farbbberatung

Einführungsveranstaltung

Kerstin Albrecht, Beginn: Dienstag, 16. März 2010, 19.00-22.00 Uhr, Volkshochschule, Alte Sparkasse, Oststraße 28, Raum 111 a, 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 14,00 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Abmeldung: 08.03.2010, Höchststeilnehmerzahl: 8

Inhalte:

Entstehung von Farbe

Farbberatungsmethoden: psychologische, physikalische, visuelle Wirkung von Farbe: auf die Hautstruktur, Hautfarbe, Schattenbildung im Gesicht

Optische Proportionsveränderungen durch Farbenwechsel

Praktische Umsetzung vor dem Spiegel

Die Einführungsveranstaltung kann auch zu einem anderen Zeitpunkt oder an einem anderen Ort stattfinden sowie als Kleingruppe gebucht werden, die Teilnehmergebühr richtet sich nach dem Umfang der jeweiligen Gruppe und nach der Anzahl der Unterrichtsstunden.

