



Volkshochschule
Euregio-VHS Gronau

NEWSLETTER 1 / 2017

Begrüße das neue Jahr vertrauensvoll und ohne Vorurteile,
dann hast du es schon halb zum Freund gewonnen.

Novalis (eigentlich Georg Philipp Friedrich von Hadenberg, deutscher Philosoph und Schriftsteller der
Frühromantik, 1772 – 1801)

Aktuelles

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

mit Jahresbeginn bieten wir Ihnen das aktuelle Volkshochschulprogramm neben der bereits veröffentlichten Online-Version auch wieder als gedruckte Version an. Es liegt ab der kommenden Woche zur kostenlosen Mitnahme an den bekannten Ausgabestellen in Banken und Sparkassen, öffentlichen Einrichtungen sowie in einigen Gronauer Supermärkten aus. Gerne senden wir Ihnen auf Anfrage auch ein Exemplar zu:

„Bildung verbindet“ – so lautet das Motto des Veranstaltungsprogramms für die erste Jahreshälfte 2017. Ein Slogan, der in vielerlei Hinsicht die Weiterbildung jedes Einzelnen sowie das gruppenspezifische Lernen mit und voneinander kennzeichnet.

Gehört es auch zum Inhalt Ihrer Vorsätze, den Alltagsstress für sich und Ihre Familie zu reduzieren?

(Nicht nur) In diesem Fall möchte ich Ihnen die Teilnahme an der Semestereröffnungsveranstaltung am 26. Januar empfehlen, bei der Sie sicherlich den ein oder anderen Tipp für eine realisierbare Umsetzung erhalten werden.

[Kurs: 171-1000](#)

Im Namen des gesamten VHS-Teams wünsche ich Ihnen ein gutes Jahr 2017, geprägt von Gesundheit, Freude, Erfolg und vielen bereichernden Begegnungen,

Helga Ausländer
Leiterin der Euregio-Volkshochschule

Demnächst beginnende Kurs und Veranstaltungen:

Taijiquan und Qigong für Erwachsene – Fortgeschrittene

Montag, 09.01.2017

Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst und baut auf mehrere tausend Jahre alte Erfahrungen auf. Schon damals erkannten die Chinesen, dass sie sich mit dieser Art Übungen leistungsfähig erhalten, ihre Abwehrkräfte stärken und somit gesund und vital den Lebensabend erleben.

[Kursdetails: 171-6411](#)

Taijiquan und Qigong für Erwachsene - Anfänger/-innen

Montag, 09.01.2017

Der Körper wird trainiert und die Kondition verbessert. Ihre äußere Form sind langsame, ruhige Bewegungen, die in völliger Entspannung ausgeführt werden.

[Kursdetails: 171-6410](#)

Rücken - Aktiv - Bewegung statt schonen

Mittwoch, 11.01.2017

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar.

[Kursdetails: 171-7233](#)

Workout mit Kleingeräten

Donnerstag, 12.01.2017

Das Angebot beinhaltet ein ausgewogenes Kraft-Ausdauer-Training unter Einsatz diverser Kleingeräte wie z.B. Flexi-Bar, XCO®, Brasil, Overball usw.

Die Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Kraftkoordination sprechen vor allem die Tiefenmuskulatur an. So verbessern Sie spielend Ihre Haltung und aktivieren Stoffwechsel und Fettverbrennung.

[Kursdetails: 171-7364](#)

Line Dance für Frauen ab 55 Jahren

Donnerstag, 12.01.2017

Line Dance ist Tanzen ohne festen Partner und für jede Altersgruppe. Es wird einzeln, neben- und hintereinander getanzt. Er besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Figuren, die synchron von einer Gruppe getanzt werden.

Niemand muss hier jemanden führen oder Angst haben, seinem Partner auf die Füße zu treten. Jeder tanzt hier sozusagen solo.

[Kursdetails: 171-7618](#)

Lesespazten und Leselöwen mal herhören! Vorlesestunde in der Bücherei Epe **Donnerstag, 12.01.2017**

Macht es euch an jedem zweitem Donnerstag im Monat in der Kinderbücherei bequem und taucht gemeinsam ab in die große Welt der Phantasie.

Die Büchereimitarbeiterinnen warten auf euch mit spannenden, lustigen oder abenteuerlichen Bilderbuchgeschichten, die sie euch in gemütlicher Atmosphäre vorlesen.

Im Anschluss könnt ihr nach Herzenslust in der Kinderbücherei stöbern, das ein oder andere Buch ausleihen und zuhause von den Eltern vorlesen lassen.

[Kursdetails: 171-9005](#)

E-Book-Sprechstunde **Donnerstag, 12.01.2017**

Sie haben einen E-Book-Reader gekauft und haben Fragen zur Nutzung?

Die Stadtbücherei lädt Sie zu einer offenen "E-Book-Sprechstunde" ein. In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen rund um die E-Ausleihe, Muensterload und den Umgang mit dem E-Reader.

Anhand des Portals muensterload.de erklärt Ihnen die Bibliotheksmitarbeiterin, wie Sie E Books, E-Audios und E- Papers herunterladen können.

Probleme mit dem eigenen Reader können ebenfalls besprochen werden.

[Kursdetails: 171-9016](#)

Hallenspiele für Männer **Donnerstag, 12.01.2017**

Der Kurs richtet sich an Männer in der zweiten Lebenshälfte, die einen sportlichen Ausgleich zum Alltag suchen, denen aber oft die Zeit fehlt, regelmäßig in einem Verein Sport zu treiben.

[Kursdetails: 171-7310](#)

Gutes für den Rücken **Freitag, 13.01.2017**

Bewegung gehört im Alltag zu den elementaren Faktoren eines gesunden Körpers. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache Übungen den Rücken stärken und die Belastbarkeit für den Alltag erhöhen.

[Kursdetails: 171-7231](#)

Fitness-Boxen für Anfänger/-innen **Samstag, 14.01.2017**

Boxen meint nicht: raufen, hauen, kloppen, prügeln. Ganz im Gegenteil: Als eine der ältesten Wettkampfformen des Menschen hat die Popularität eine lange Tradition und alle respektieren die sportliche Leistung und die außergewöhnliche Fitness des Ausübenden.

[Kursdetails: 171-7370](#)

Kindertrauergruppe **Montag, 16.01.2017**

Kinder trauern anders als Erwachsene.

Häufig ist ein Wechselspiel der Verhaltensweisen zu beobachten:

Sind sie in dem einen Moment offensichtlich traurig, toben und spielen sie im nächsten Moment mit Gleichaltrigen herum. Sind sie in dem einen Moment voller offener Aggressionen kann kurze Zeit später ein freundliches Miteinander folgen. Dem vollständigen Rückzug folgt oft schnell ein Bedürfnis nach Ablenkung durch Spielkameraden. In der Kindertrauergruppe möchten die Trauerbegleitenden mit den Kindern Antworten auf deren Fragen suchen und ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihre Trauer zulassen, verstehen und annehmen können. Das Angebot soll als Unterstützung und Entlastung betroffener Familien verstanden werden. Eine Anmeldung bei der Hospizbewegung ist erforderlich.

[Kursdetails: 171-1202](#)

Acryl- und Ölmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Montag, 16.01.2017

Vom impressionistischen "alla prima" (direktes Malen mit Schwung) über "Impasto" (pastöses Malen mit Strukturen) bis hin zur altakademischen, realistischen Detail-Malerei mit transparenten Lasuren:

Der Dozent wird Sie technisch unterstützen und mit Ihnen beraten, welches Thema mit welcher Technik am besten dargestellt werden kann.

[Kursdetails: 171-9213](#)

After-Work(out) für Mann und Frau

Montag, 16.01.2017

Direkt nach der Arbeit Abschalten, Schwitzen und Entspannen mit einer Sportstunde - das ist der ideale Einstieg in den Feierabend.

In diesem Kurs erwartet jeden ein abwechslungsreiches Programm:

Im Warm up werden die Gelenke mobilisiert, verspannte Muskulatur wird gelockert, danach gibt es ein intensives Training zur Muskelkräftigung für den gesamten Körper.

Bauch und Rücken bekommen im Workout eine kleine Extraeinheit, da hier bei den meisten leichte Beschwerden vorliegen. Zum Ende der Stunde gibt es ein Stretching zur Entspannung und Regeneration. Nach dieser Sportstunde ist dann der Arbeitsstress wie weggeflogen.

[Kursdetails: 171-7350](#)

Rücken Fit - Gymnastik für die Wirbelsäule

Montag, 16.01.2017

Wirbelsäule - 24 Stunden im Einsatz!!! Funktionelle Gymnastik für den Rücken ist notwendig, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Kräftigung, Koordination, Aufrichtung, Mobilisation und Beweglichkeit werden in diesem Kurs vermittelt. Es werden Übungen erlernt zum Muskelaufbau und danach gibt es Dehnung und Entspannung für die Wirbelsäule. Ebenfalls bekommt jeder Informationen über die Wirkungsweise der Übungen und über rückengerechtes Alltagsverhalten. Durch den Einsatz von Flexi-Bars, Thera-Bändern, großen Sitzbällen, Aero-Steps und anderen Kleingeräten werden die Übungsstunden abwechslungsreich. Nach diesem Kurs geht jeder auf jeden Fall stabiler und aufrechter durch den Alltag.

[Kursdetails: 171-7227](#)

Man-Power-Workout **Montag, 16.01.2017**

Dieser Kurs ist speziell nur für Männer, die in kurzer Zeit ihre Fitness aufbauen und verbessern möchten. Die Trainingsstunden beginnen mit einem dynamischen Aufwärmtraining mit Elementen aus dem Boxsport und Kampfsport, also ganz einfach und nicht kompliziert. Das kraftvolle Workout-Training wird mit verschiedenen Zusatzgeräten wie Hanteln, Flexi-Bar, X.Co unterstützt. Zur Abwechslung gibt es auch mal ein Zirkeltraining oder Parkourtraining. Zum Abschluss der Trainingsstunde dient das Stretching der Beweglichkeit und Regeneration.

[Kursdetails: 171-7352](#)

Acryl- und Ölmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene **Montag, 16.01.2017**

Vom impressionistischen "alla prima" (direktes Malen mit Schwung) über "Impasto" (pastöses Malen mit Strukturen) bis hin zur altakademischen, realistischen Detail-Malerei mit transparenten Lasuren: Der Dozent wird Sie technisch unterstützen und mit Ihnen beraten, welches Thema mit welcher Technik am besten dargestellt werden kann.

Im individuellen Unterricht kann jeder, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, sich in seine eigene Richtung entwickeln.

Kursdozent John A. van der Laan ist akad. Maler und Grafiker sowie Kunstlehrer am Assink Lyceum. Kostenfreie "Schnuppertermine" sind möglich.

[Kursdetails: 171-9214](#)

Pilates **Dienstag, 17.01.2017**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Auch die Entspannung und der Spaß werden in den Pilates-Stunden nicht fehlen.

[Kursdetails: 171-7212](#)

Rücken-Fit - das Wellness-Programm für den Rücken **Dienstag, 17.01.2017**

In diesen Kursstunden geht es darum, dem Rücken ein gezieltes und effektives Training zu geben und anschließend gibt es Wellness-Impulse zum Lockern, Wahrnehmen und Entspannen.

Die tiefliegende, gelenkstabilisierende Muskulatur der Wirbelsäule wird intensiv gekräftigt, auch unter Einsatz unterschiedlichster Kleingeräten.

Verschiedene Entspannungstechniken, bewusste Atmung und angenehme Musik runden die harmonisierende Wirkung der Bewegung ab. Am Ende der Trainingsstunde ist jeder dann wieder voller Energie und Tatendrang.

[Kursdetails: 171-7229](#)

Sanftes Yoga für Anfänger/-innen

Dienstag, 17.01.2017

Sanftes Yoga ist für Einsteiger/-innen geeignet, da die Yoga-Lehrerin Johanna Vöcking auf die individuellen und körperlichen Bedürfnisse jedes Teilnehmenden eingeht. Sie leitet die Yoga-Übungen so an, dass sie jeder entsprechend seinem Level durchführen kann.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Dass die Übungen aus dem Yoga harmonisieren, bestätigen wissenschaftliche Studien.

Jeder, der ein wenig Yoga praktiziert, kann schon bald die Wirkungen erfahren: Mehr Energie und neue Vitalität, geistige Klarheit, Verbesserung der Konzentration, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen.

Eine Yoga-Stunde pro Woche reicht schon aus, um diese Wirkungen zu erfahren und sie regt an ein paar Übungen auch in das tägliche Leben einzubauen.

[Kursdetails: 171-6531](#)

Zumba®

Dienstag, 17.01.2017

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen?

Genau das ist das Zumba®-Programm. Ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat.

Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach anstrengendem Workout an, weil es so viel Spaß macht.

Angeregt wird das Training durch lateinamerikanische Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue, kombiniert mit tollen Tanzschritten.

[Kursdetails: 172-7608](#)

TABATA - Fit in 4 Minuten

Dienstag, 17.01.2017

Tabata ist das effektive Workout für alle, die es eilig haben. Diese Trainingsmethode lebt von intensiven 4-Minuten-Intervallen - super für Figur und Fitness!

Auf das Schnell-Workout schwören nicht nur Leistungssportler, sondern auch immer mehr Hobbyathleten.

Der Grund: Diese 240 Sekunden verlangen Ihnen zwar alles ab - sie sind aber auch extrem effektiv. Während Sie an Ihre Belastungsgrenzen gehen, verbrennen Sie mehr Fett als bei den meisten anderen Ausdauereinheiten.

Auf eine Phase der Anstrengung, in der möglichst viele und große Muskeln beansprucht werden, folgt eine Pause, meistens im Verhältnis 2 : 1. 20 Sekunden Belastung wechseln sich mit 10 Sekunden Pause ab - achtmal hintereinander, also über vier Minuten.

Im Gegensatz zum normalen Ausdauertraining sind Tabatas die ultimative Fettschmelze, denn sie sorgen für einen erheblichen Nachbrenneffekt, weil der Grundumsatz, also der Kalorienverbrauch am Tag, steigt und für 24 Stunden aufrechterhalten bleibt.

[Kursdetails: 171-7390](#)

Fitness-Yoga

Mittwoch, 18.01.2017

Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit - Körper, Geist und Seele - und seiner Harmonie beschäftigt. Das größte Ziel liegt in der inneren Ausgeglichenheit und der Beruhigung des Geistes. Um dieses zu erreichen werden im Hatha-Yoga Körperübungen (Asanas) unter Einbezug der Atmung ausgeübt, die sogenannten Flows. Damit wird erreicht die volle Konzentration auf sich zu lenken und ganz bei sich zu sein. Von Gedankensprüngen kommt

jeder während der Stunde in die Gedankenstille, d.h. Stressabbau pur.

Yoga-Fitness zeichnet sich durch anspruchsvolle Asanas aus, die Kraft, Ausdauer und Flexibilität fördern und immer Stabilität und Leichtigkeit beinhalten.

Es ist kein Workout, sondern ein "Workin", also pure Körperwahrnehmung. Eigene Grenzen werden ausgetestet und mit einer Abschlussentspannung belohnt!!!

[Kursdetails: 171-6523](#)

Selbst ist die Frau: Dübeln statt grübeln:

Mittwoch, 18.01.2017

Ein Seminar für alle Frauen, die ihren Mann stehen.

Beim Renovieren stoßen wir oft auf bröselige Wände, die so oft verändert wurden, dass keiner mehr weiß, was hinter der Tapete steckt.

Hier gilt: Alte Probleme benötigen neue Lösungen!

Und die Antwort auf die Frage: "Wie befestige ich was in welchem Baustoff?" wird durch Grundkenntnisse in der Befestigungstechnik kinderleicht.

Dieser Abend beinhaltet neben dem Vortrag auch einen praktischen Teil.

[Kursdetails: 171-2301](#)

Tanz-Kurs für Anfänger/-innen

Freitag, 20.01.2017

Ein schönes Fest oder eine Party, die Musik fängt an - und dann kommt die Frage: "Darf ich bitten?"

Für viele immer noch ein schwierige Frage, aber der Turnverein Gronau hat für Sie eine gute Antwort: einen Tanz-Kurs für Anfänger/-innen mit Standardtänzen wie Disco Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Cha Cha Cha, Jive, Rumba und Tango.

Der Unterricht wird geleitet von einem professionellen Trainer und das in lockerer gemütlicher Atmosphäre und vor allem mit Spaß.

Beim Tanzen bewegt man mehr als 500 Muskeln im Körper und es macht fit. Tanzen ist gesund und es verbindet Menschen. Gesundheitsforscher bestätigen: Eine Stunde Tanz pro Woche hält Geist und Körper fit.

[Kursdetails: 171-7320](#)

Rückblick

Am vergangenen Mittwoch startete mit dem ersten Film des Jahres auch das VHS-Frauenkino in die neue Saison. Gezeigt wurde der Film „Zusammen ist man weniger allein“, ein französisches Großstadtmärchen nach dem gleichnamigen Bestsellerroman von Anna Gavalda. Beim gemütlichen Beisammensein mit Sekt und Orangensaft tauschte man sich in Anschluss an die Vorführung über den gesehenen Film und das anstehende Kinoprogramm aus.

Ausblick

Für das folgende Halbjahr (immer am ersten Mittwoch des Monats) hat das VHS-Frauenkino-Team gemeinsam mit dem Cinetech-Kino erneut ein buntes Programm zusammengestellt, das auf Flyern, Plakaten und im VHS-Programmheft nachzulesen ist. So steht zum Beispiel im Mai der derzeit hochgelobte deutsche Film „Toni Erdmann“ der Regisseurin Maren Ade auf dem Programm.

Doch auch der nächste am 01. Februar gezeigte oscarprämierte Film „Grand Budapest Hotel“ verspricht hochkarätige Unterhaltung: **Kurs: 171-9120**

Seien Sie herzlich eingeladen zu einem preisgünstigen Kinoerlebnis (der Eintritt beträgt 6,50 Euro) mit Verlosung und anschließendem Empfang! PS: Auch filminteressierte Männer sind willkommen.

Impressum:

Euregio-Volkshochschule
der Stadt Gronau
Frau Helga Ausländer
Von-Keppel-Straße 10
48599 Gronau

Telefon 02562 12666
E-Mail vhs@gronau.de
Internet www.vhs-gronau.de

