

„Bleiben Sie gesund“ – VHS Bergkamen hat noch freie Plätze in Gesundheitskursen

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken benötigen Sie Gesundheitskompetenz. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Die Bildungsangebote der VHS Bergkamen vermitteln Ihnen, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren.

Ganz neu im Programm ist das Kursangebot „Meditation erleben“. Unter Leitung der zertifizierten Entspannungslehrerin Frau Kerstin Franzke erlernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Meditation abschalten können und Ihre Konzentration wieder erlangen. Sie lernen Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und wahrzunehmen was geschieht, statt sich in Gedanken zu verlieren. Das kann dazu führen, dass Sie völlig frei von Gedanken werden. Sie erreichen eine „vollkommene Stille des Bewusstseins“! Der Kurs beginnt am 07.02.2020 und wird fünfmal in der Zeit von 17.00-19.15 Uhr durchgeführt.

Seit dem letzten Semester hat die VHS auch wieder das „Rückentraining“ mit Übungen für einen starken Rücken im Angebot. Bettina Siemens, Fachübungsleiterin für Rehasport, führt Sie mit gelenkschonender Gymnastik zu einem stabileren Rücken und zu einer besseren Haltung.

Das Rückentraining beginnt am 24.01.2020 in der Zeit von 16.30-17.15 Uhr.

Am 13.02.2020, 17.00-19.00 Uhr, erwartet Sie ein spannender Vortrag zum Thema „Ernährung-Gesundheit-Nachhaltigkeit“. Die Ernährungsberaterin Frau Dagmar Lehmkuhl setzt sich seit

einigen Jahren mit dem Zusammenhang von Ernährung und Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht etc. auseinander, sowie mit Autoimmunerkrankungen wie Allergien, Zöliakie, Multiple Sklerose, Schuppenflechte und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Ein drängendes Thema! Laut einer Umfrage geben nur 4 % der Bevölkerung an, keine gesundheitlichen Beschwerden zu haben – aber über 30 % geben an, an mehr als fünf Krankheiten zu leiden. Betroffen sind auch immer mehr Kinder und junge Erwachsene.

Frau Lehmkuhl zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie dem Verlust Ihrer Gesundheit langfristig vorbeugen bzw. Lebensqualität und Gesundheit zurück erlangen können. Hier geht nicht um eine individuelle gesundheitliche Beratung.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, nimmt das VHS-Team Ihre Anmeldungen gerne persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Kursanmeldungen per Telefon sind unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.