

# Freie Plätze in Gesundheitskursen der VHS Bergkamen

Es gibt noch freie Plätze in Gesundheitskursen der Volkshochschule Bergkamen:

Dagmar Lehmkuhl, Ernährungsberaterin und Vitamin-D Beraterin hält am 01.02.2024, 18.00 Uhr, einen online Vortrag zum Thema „Die Kraft des Sonnen-Vitamins D- Warum 1000I.E. Vitamin täglich nicht ausreichen könnten“. Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Nur werden wir einerseits vor Risiken des Sonnenlichts gewarnt und sind aufgerufen, uns zu schützen, und andererseits werden wir vor den Gesundheitsrisiken des Vitamin D Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt allgemein zu Verunsicherung und Verwirrung in der Bevölkerung.

Frau Lehmkuhl informiert in ihrem Vortrag umfassend über Risiken und Lösungen zu dieser Problematik. Am 15.02.2024 referiert Frau Lehmkuhl online zum Thema „Den Körper selbst entgiften“.

Im nächsten Kurs der VHS Bergkamen geht es eher dynamisch zu. Pound Fitness- „The Rockout Workout“®, das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen „Drumsticks“ ausgeführt. Gute Laune ist garantiert. Der Kurs beginnt am 02.02.2024 um 19.45 Uhr. Geleitet wird der Kurs von der gelernten Pound Trainerin Veronica Sternal.

Zwei weitere Vorträge, geleitet von der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin Yvonne Hartman, beschäftigen sich mit den Themen „Lass die Pfunde los – wie

nimmt man eigentlich ab?“ und „Heilfasten“.

Der Vortrag „Lass die Pfunde los – wie nimmt man eigentlich ab?“ am 06.02.2024, 18.00 Uhr, in der VHS richtet sich an Personen, die erfolgreich und nachhaltig abnehmen möchten. Frau Hartman gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über die meisten Themen, die mit dem Abnehmen zusammenhängen und wie man mit kleinen Schritten eine große Veränderung herbeiführen kann.

Der Vortrag „Heilfasten“ wird zeigen, welche gesundheitlichen Vorteile das Fasten bietet und wie es durchgeführt werden sollte. Der Vortrag findet am 19.02.2024, 18.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.