



## **Programm Januar bis Juni 2026**

**Volkshochschule Kirchen**

Verbandsgemeindeverwaltung Kirchen, Lindenstraße 1, 57548 Kirchen

Anmeldung: Selina Hees, Tel.: 02741 / 688329, E-Mail: [s.hees@kirchen-sieg.de](mailto:s.hees@kirchen-sieg.de), Fax: 02741 / 688-110

## Gesundheit

### Funktionsgymnastik 4

#### Hilfe bei Rücken- und Gelenkbeschwerden

In diesem Kurs vermittelt Sporttherapeut Dr. H. M. Kretzer individuelle Entlastungsübungen bei Rücken- und Gelenkproblemen. Erlernen Sie auf den einzelnen Teilnehmer zugeschnittenen Übungen als Hilfe zur Selbsthilfe, die auch zu Hause ohne großen Aufwand durchgeführt werden können.

#### Bitte Isomatte und Kopfstütze (Nackenrolle) mitbringen!

- **Grundschule Wehbach**
- **Kurs 1 – Dienstag, 13.01.2026,**  
18:15 – 19:00 Uhr
- 11 Termine
- **Kurs 2 – Dienstag, 13.01.2026,** 19:45 – 20:30 Uhr
- 11 Termine
- Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
- Dozent Dr. Hans-Martin Kretzer



## Wege aus der Stress-Falle: CHI GONG 4

„Entspannungstechniken sind nichts für mich – je länger ich stillliege, umso unruhiger werde ich!“ Das ist eine oft vernommene Aussage zu mentalen Entspannungstechniken wie z. B. dem Autogenen Training. Dabei gibt es durchaus Alternativen:

Die chinesische Atem- und Bewegungstherapie hat im CHI GONG eine meditative Gymnastik entwickelt, die mit langsam harmonisch fließenden Bewegungen im steten Wechsel von sanfter Spannung und Entspannung dabei hilft, Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden. Da die meisten Übungen des CHI GONG im Sitzen und Stehen durchgeführt werden, eignet sich diese Entspannungstechnik gut für den Büroalltag. Sie bietet wirkungsvolle Hilfe bei Spannungskopfschmerz und stressbedingten Muskelverspannungen im Schulter-Nackengebiet.



- **Grundschule Wehbach**
- **Dienstag, 13.01.2025, 19:00 – 19:45 Uhr**
- 11 Termine
- Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
- Dozent Dr. Hans-Martin Kretzer

## Pilates und mehr 4

Achtsam und mit fließendem Atem kräftigen, dehnen und entspannen wir unseren gesamten Körper. Während der Kräftigungsübungen spannen wir immer wieder unsere Beckenbodenmuskeln an und entspannen diese während des Dehnens.

Wir erleben einen Ausgleich zu den einseitigen Haltungen des Alltags. Das ganzheitliche Konzept mit einer abschließenden Entspannungseinheit führt zu einer Steigerung des Wohlbefindens und einer Balance im Körper.

### Bitte Isomatte mitbringen!

- **Grundschule Wehbach**
- **Kurs 1: Dienstag, 13.01.2026**  
16.00 – 17.00 Uhr,  
5 Termine
- **Kurs 2: Dienstag, 13.01.2026**  
17.00 -18.00 Uhr,  
5 Termine
- Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
- Dozentin Andrea Kretzer



## Wir lernen Latino Aerobic

Spaß, Fun, Fitness, Fettverbrennung, gestraffte Figur und Gewinn an Körperausdrucksstärke. Diese Form der sportlichen Aktivität verbindet in perfekter Weise Bodyfitness und feurige Salsa-Musik.

Hier finden Sie eine Ganzkörper-Bewegung, integriert in Salsa-Schrittelelementen, die die Beweglichkeit, Koordination, Kondition und Körperwahrnehmung verbessert.

- **Mehrzweckhalle Wehbach**
- **Donnerstag, 15.01.2026, 18:00 – 19:00 Uhr**
- 15 Termine
- Kursgebühr: 55 € ab 8 Teilnehmern
- Dozentin Roswitha Ginsberg



## **Bodega Moves & Reflow**

Bodega Moves (Bodywork meets Yoga) & Reflow verbindet die Elemente aus dem Bodyshaping, Bodystretch und Bodybalance.

Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Entspannung.

In jeder Phase wird unser muskuläres System koordinativ gefordert und der gesamte Körper gestärkt.

Wir kombinieren in der Stunde Elemente aus dem funktionalen Body Workout (BBP) mit Flows aus dem Vinyasa Power Yoga. Im letzten Teil der Kursstunde bringen wir mit Bodega Reflow die Energie wieder zum Fließen.

Ruhige aufgebaute Stretching Flows machen unseren Körper entspannter, dehnen die Muskulatur und tragen somit zu einem harmonischen Ausklang der Stunde bei.

Die Stunde ist für Einsteiger geeignet.

**Zur Stunde bitte eine Yogamatte und ein Getränk mitbringen.**

- **Grundschule Wehbach**
- **Montag, 09.03.2026, 18.00 – 19.00 Uhr**
- 12 Termine
- 42 € ab 8 Teilnehmern
- Anmeldung + Informationen: [B.S.Power-Yoga@gmx.de](mailto:B.S.Power-Yoga@gmx.de)
- Dozentin Bettina Schmidt



## Faszien Flow & Rücken - ganzheitlich beweglich bleiben

In diesen Kurs erwartest dich eine wohltuende Kombination aus dem Faszientraining (Bindegebe), fließende Yoga Asanas und gezielte Übungen für einen starken Rücken.

Durch das Training lösen wir die Verklebungen und Verspannungen im Gewebe.

Mit bewussten Dehnungen und schwingenden Bewegungen verbessert sich unsere gesamte Beweglichkeit und trägt zu einer guten Durchblutung bei.

Fließende Yoga Sequenzen fördern dein Körpergefühl und bringen dich in einen harmonischen & dynamischen Bewegungsfluss.

Ergänzt wird die Stunde durch funktionelles Rückentraining und gibt dir Impulse für eine gesunde Haltung im Alltag.

Der Kurs ist ideal für dich, wenn du Rückenbeschwerden vorbeugen möchtest oder einfach Zeit für dich und deinen Körper suchst. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

**Zur Stunde bringst du deine Yogamatte und ein Getränk mit.**

- **Grundschule Wehbach**
- **Mittwoch, 15.04.2026**, 18.00 - 19.00 Uhr
- 12 Termine
- 42 € ab 8 Teilnehmern
- Anmeldung + Informationen: [B.S.Power-Yoga@gmx.de](mailto:B.S.Power-Yoga@gmx.de)
- Dozentin Bettina Schmidt



## Vinyasa Flow Yoga & Faszien Fit

Vinyasa Flow Yoga & Faszien Fit ist ein Ganzkörper-Workout, in dem die Übungen aus dem VINYASA Power Yoga mit fließenden und harmonischen Übergängen im Wechsel mit Faszien Training kombiniert werden und den Körper gleichermaßen beanspruchen.

Hierbei werden speziell die Faszien (Bindegewebe) entspannt, gedehnt und gekräftigt.

Wir bewirken eine Steigerung der Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, erreichen durch regelmäßiges Training eine Verbesserung der Haltung, eine Stärkung der Wirbelsäule, eine Regeneration der Muskeln und lösen Verspannungen (verklebte Faszien).

Durch diese Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Beweglichkeit und Flexibilität verbessert und die Vitalität wird gesteigert. Stretch- und Balance-Einheiten runden die Stunde ab und tragen zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe bei. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Zur Stunde bitte eine Yoga Matte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen.**

- **Grundschule Wehbach**
- **Donnerstag, 16.04.2026**, 18.00 -19.00 Uhr
- 12 Termine
- 42 € ab 8 Teilnehmern
- Anmeldung + Informationen: [B.S.Power-Yoga@gmx.de](mailto:B.S.Power-Yoga@gmx.de)
- Dozentin Bettina Schmidt



## Sprachen

### Englisch für Senioren, Kurs 4 (für Fortgeschrittene)

An unserem Seniorenkurs kann teilnehmen, wer bereits gute Englisch-Kenntnisse hat und diese (zum Beispiel nach einer längeren Pause) auffrischen und erweitern möchte.

Neben Grammatikwiederholung, dem Lesen einer Lektüre und Reiseberichten, besteht auch die Möglichkeit zur Konversation.

- **Beginn: 23.02.2026;** 09:00-10:30 Uhr
- 12 Termine
- Rathaus Kirchen (Sieg), Lindenstraße 1, 57548 Kirchen (Sieg)
- Dozentin Irene Häffner
- Kursgebühr 55,00 €

