



Volkshochschule Kirchen

Verbandsgemeindeverwaltung Kirchen (Sieg)
Lindenstraße 1, 57548 Kirchen

Anmeldung:

Selina Hees

Tel.: 02741 / 688323

E-Mail: s.hees@kirchen-sieg.de

Fax: 02741 / 688323

Gesundheit

Funktionsgymnastik 3

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, 26.08.2025, 18:15 – 19:00 Uhr**
- 15 Termine

- **Kurs 2 – Dienstag, 26.08.2025, 19:45 – 20:30 Uhr**
- 15 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 3

„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, 26.08.2025, 19:00 – 19:45 Uhr**
- 15 Termine
- Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
- Dozent Dr. Hans Martin Kretzer

Pilates und mehr 3

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, 02.09.2025,**
16.00 – 17.00 Uhr,
- 15 Termine
- **Kurs 2: Dienstag, 02.09.2025**
17.00 -18.00 Uhr,
- 15 Termine
- Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
- Dozentin Andrea Kretzer

Wir lernen Latino Aerobic (Anfänger)

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-Schrittelementen, die die Beweglichkeit, Koordination, Kondition und Körperwahrnehmung verbessert.

- **Mehrzweckhalle Wehbach**
- **Donnerstag, 28.08.2025, 18:00 – 19:00 Uhr**
- 15 Termine
- Kursgebühr: 55 € ab 8 Teilnehmern
- Dozentin Roswitha Ginsberg

Faszien Flow & Rücken - ganzheitlich beweglich bleiben

In diesen Kurs erwartet dich eine wohltuende Kombination aus dem Faszientraining (Bindegewebe), 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 tragen 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 geben 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 deinen Yogamatte und ein Getränk mit.

- **Grundschule Wehbach**
- **Mittwoch, 20.08.2025, 18.00 - 19.00 Uhr**
- 12 Termine
- 42 € ab 8 Teilnehmen
- Anmeldung + Informationen: 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, 28.08.2025, 18.00 -19.00 Uhr**
- 12 Termine
- 42 € ab 8 Teilnehmern
- Anmeldung + Informationen: B.S.Power-Yoga@gmx.de
- Dozentin Bettina Schmidt

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Workshop, speziell für Frauen, werden in einfachen Schritten verschiedene praktische Übungen erlernt, wie Sie als Frau in Gefahrensituationen Ihren "Mann" stehen können.

Was mache ich um aus einem Griff zu entkommen; wie löse ich mich aus einer Umklammerung; wie setze ich mich gekonnt zur Wehr mit Arm und Beintechniken; meine Handtasche, ihr Inhalt und was ich damit machen kann und praktische Schlag und Kickübungen.

In dem Kurs wird zudem auch Wissen zur rechtlichen Seite der Notwehr vermittelt.

Zum Kurs bitte mitbringen: lockere und bequeme Sportkleidung sowie Sportschuhe und natürlich Motivation und Neugier.

- **Grundschule Wehbach**
- **Samstag, 18.10.2025, 17.00 bis 18.30 Uhr**
- Kursgebühr: jeweils 18,00 € ab 14 Teilnehmern
- Dozent Torsten Haupt

Kunst

Aquarellworkshop für Anfänger mit der Aquarellkünstlerin Nina Niederhausen

Es einfach mal fließen lassen... Einblicke in die Aquarellmalerei

Wenn du dich immer schon für die Aquarellmalerei interessiert hast, aber du nicht weißt, wie du beginnen sollst, dann bist du hier genau richtig.

In diesem Workshop lernst du die Leichtigkeit der Aquarellfarben kennen. Du erhältst Grundlagen und Einblicke in das Mischen von Farben (Farbkreis), in die Materialien und in die verschiedenen Aquarelltechniken. Wir werden lernen, mit verschiedenen Hilfsmitteln künstlerische Effekte zu erzielen. Du wirst mit verschiedenen Übungen deine Technik verbessern und am Ende des Workshops ein eigenes, kleines Aquarell erstellt haben. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Anfänger, die Lust haben, mit der Aquarellmalerei in Kontakt zu treten.

Eine Materialliste wird bei Anmeldung weitergeleitet.

- **Mehrgenerationentreff Kirchen, Kirchstraße 4**
- **Tagesworkshop am 30.08.2025, 10:00 – 14:00 Uhr**
- 40 € Kursgebühr
- Dozentin Nina Niederhausen

Aquarellworkshop für Fortgeschrittene mit der Aquarellkünstlerin Nina Niederhausen

Du kennst dich bereits mit der Aquarellmalerei aus und hast Grundlagen im Zeichnen? Dann können wir sofort durchstarten!

In einer Schritt-für-Schritt Anleitung malen wir gemeinsam ein komplexes, figuratives Motiv (ein rostiges Türschloss auf einer verwitterten Tür). Du lernst, Licht und Schatten zu setzen und wie du dein Motiv zum Leuchten bringen kannst. Weiterhin erhältst du Tricks, rostige Strukturen und Holz im Aquarell darzustellen, um interessante Effekte und Plastizität zu erzielen.

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die schon Erfahrungen mit der Aquarellmalerei haben.

Eine Materialliste wird bei Anmeldung weitergeleitet.

- **Mehrgenerationentreff Kirchen, Kirchstraße 4**
- **Tagesworkshop am 25.10.2025**
- 10:00 – 15:00 Uhr
- 50 € Kursgebühr
- Dozentin Nina Niederhausen