



„Bildung macht glücklich“

Volkshochschule Ravensberg (VHS) stellt Programm für Frühjahr/Sommer 2011 vor

VON ROLF UHLEMEIER

■ Halle. Es ist eine stattliche Erscheinung, kommt ganz in Gelb daher und liegt gewichtig in der Hand: Das neue Programmheft der Volkshochschule Ravensberg bietet auf knapp 300 Seiten ein umfassendes Programm vom Abnehmkurs für Kinder über Lachyoga am Wochenende und Fremdsprachenkurse mit und ohne Vorkenntnisse bis hin zu »Zerschneiden und Nähen« an.

Kurt Ulrich Schäfer stellt das Angebot der VHS unter die Überschrift: »Bildung macht glücklich«. »Es gibt ernstzunehmende Untersuchungen, die belegen, dass Bildung zu Glücksgefühlen führt.« Und genau die will der Leiter der Volkshochschule zu-

sammen mit den rund 250 Kursleiterinnen und Kursleitern in über 400 Angeboten vermitteln. Das VHS-Programm für das Frühjahr und den Sommer 2011 liegt bei allen heimischen Banken und Sparkassen, in den Buchhandlungen, bei den Stadtverwaltungen und vielen städtischen Einrichtungen, vielen Geschäften und natürlich in der VHS-Geschäftsstelle an der Kiskerstraße 2 aus.

Lachyoga und Entspannung am Dümmersee

Dabei wartet das aktuelle Programm mit einer interessanten Neuerung auf. Kurt Ulrich Schäfer: »Wir veranstalten zum ersten Mal Seminare am Dümmersee. Angeboten wird ein Wohlfühlwochenende mit Stephanie Breken-

kamp und Lachyoga mit Hans-Jörg Angele.« Die Auftaktveranstaltung des neuen Programms ist für Dienstag, 1. Februar, ab 19.30 Uhr in der Aula des Berufskollegs geplant. Michael Martin wird von seinen abenteuerlichen Reisen durch die Wüsten dieser Welt berichten.

Ganz persönlich freut sich Kurt Ulrich Schäfer auf die Dia-Show zum Thema »Afghanistan von Innen« am Mittwoch, 23. Februar: »Da wird ein ganz anderes Bild von Afghanistan gezeigt, als das, das wir aus den Medien kennen.«

Besonders hilfreich beim umfassenden Angebot der Volkshochschule ist laut Schäfer der Terminkalender. »Da kann man ganz gezielt schauen, wann man Zeit hat und was an den entsprechenden Tagen angeboten wird.«

Traditionell gehören Sprachkurse für die unterschiedlichsten Länder und Eingangsvoraussetzungen zum Kernprogramm der VHS. Interessenten empfiehlt der Leiter der Volkshochschule entsprechende Einstufungstests: »Das lohnt sich auf jeden Fall und verhindert, dass man im falschen Kurs landet.«

Kurse im Bereich Gesundheit sehr gefragt

Ähnlich vielfältig wie das Angebot der Volkshochschule sind auch die Möglichkeiten, sich für einen Kurs anzumelden. Das geht natürlich in der VHS-Geschäftsstelle zu den üblichen Öffnungszeiten, in schriftlicher Form und auch über das Internet. Kurt Ulrich Schäfer: Es lohnt sich auf jeden Fall, mal auf unserer Home-



Vielfältiges Programm: Michaela Fischer, Kurt Ulrich Schäfer, Stephanie Brekenkamp, Silke Förster und Kerstin Lohmann-Kreft (von links) freuen sich auf viele spannende Kurse der Volkshochschule Ravensberg in der ersten Hälfte des neuen Jahres. FOTO: R. UHLEMEIER

Stephanie Brekenkamp

■ Die Steinhagenerin arbeitet im Fachbereich 3 und findet folgende Kurse besonders interessant: Fasten für Erstfaster und Erfahrene (Seite 123), den vegetarischen Ayurveda Kochkurs »Dinner in Mumbai« (Seite 126) sowie den Massagekurs für Paare (Seite 94), der traditionell schnell ausgebucht ist.

Michaela Fischer

■ Im Fachbereich 4 leitet Michaela Fischer Integrationskurse und findet folgende Angebote sehr spannend: die Dia-Show »Durchs Land der Maya und Azteken« (Seite 30), den Vortrag über und die Tagesfahrt zur Kunsthalle Emden (Seiten 42 und 43) sowie »Sonnenstrahlen für die Seele« (Seite 237).

Kerstin Lohmann-Kreft

■ Kerstin Lohmann-Kreft gibt Kurse im Fachbereich 4 und kann sich für folgende Angebote begeistern: »Chinesisch kurz und intensiv« (Seite 190), »Russisch für Grundschüler« (Seite 242) sowie themenbezogene Kochkurse wie zum Beispiel »Fingerfood – Auf die feine englische Art« (Seite 130).

Silke Förster

■ In den Fachbereichen 3 und 6 ist Silke Förster aktiv und findet folgende Angebote spannend: den Zauberlehrgang (Seite 244), der jetzt auch für Mädchen angeboten wird, die Nachtexkursion in den Allwetterzoo Münster (Seite 255) sowie die Yoga-, Inlineskater- und Töpferkurse für Kinder.

page vorbeizuschauen.« Nach Angaben des VHS-Leiters sind Kurse im Bereich Gesundheit immer sehr gefragt. Schnell ausgebucht dürften auch in diesem Jahr Partnermassage und die Nachtexkursion zum Allwetterzoo nach Münster sein. Grundsätzlich versucht die VHS laut Schäfer, »alle Interessenten unterzubringen und wenn möglich Zusatzkurse anzubieten«. Dabei ist es auch kein Problem, wenn man sich nach erfolgter Anmeldung

umscheidet. Schäfer: »Bis eine Woche vor dem jeweiligen Kurs nehmen wir Abmeldungen ohne Stornogebühren entgegen.«

Im vergangenen Jahr erreichte die heimische Volkshochschule mit ihren Angeboten nicht weniger als 10 700 wissbegierige Menschen. Das Angebot der VHS, die über elf festangestellte Mitarbeiter (überwiegend in Teilzeit) verfügt, gliedert sich in fünf Bereiche: Mensch, Kultur, Andere Länder; Gestalten, Krea-

tivität, Musik; Gesundheit, Bewegung, Ernährung; Deutsch, Fremdsprachen, Grundbildung; Beruf, Computer, Umwelt sowie Frauen, Eltern- und Familienbildung. Dabei möchte die VHS im Altkreis ein »bedarfsgerechtes, qualitativ gutes, preiswertes, sozial ausgewogenes, aufklärendes sowie innovatives Weiterbildungsangebot durchführen«. Und – nicht zu vergessen – mit Bildung auch ein bisschen glücklich machen!

Montag, 10. 1. bis Samstag, 15. 1.

1. GESUNDHEITSWOCHEN IM REHA-GESUNDHEITSZENTRUM in Halle, Lange Straße 2

Neues Jahr, gute Vorsätze

Haller Gesundheitszentrum »reha med & reha fit« startet Aktionswoche

■ Halle (nic). Neues Jahr, gute Vorsätze! Mehr Sport, bessere Ernährung, Gewicht reduzieren – Ziele wie diese hat sich so mancher gesetzt. Und für all diejenigen, die diese Vorsätze in 2011 tatsächlich realisieren möchten, bietet das Haller Gesundheitszentrum »reha fit & reha med« unter der Leitung von Marion Stöppelwerth-Giljohann jetzt eine Gesundheitswoche mit einer großen Auswahl neuer Kurse, Fachvorträgen und Aktionen an.

Christian Mense (28), Fitness-Ökonom und bei »reha med & reha fit« neben der Trainingstherapie auch für den Bereich Marketing verantwortlich, hat dabei folgendes Programm ausgearbeitet: Montag, 10. Januar: ab 9 Uhr Typ- und Haarberatung von Sarah Vitale; 9 Uhr Nordic-Walking-Kurs; 14.30 Uhr Kurs zur Gewichtsreduktion; ab 16 Uhr kurze Gesundheitschecks mit Blutzuckeranalyse, Blutdruckmessung und Bioimpedanzanalyse. Dienstag, 11. Januar: 11 Uhr Kurs zur Rückenstabilisierung; 12 Uhr Sprechstunde bei Dr. Christian Schürmann für bisher sportlich inaktive Personen oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen; ab 14 Uhr isometrische Kraftmessungen der Bauch- und Rückenmuskulatur. Mittwoch, 12. Januar: Ganganalyse auf dem Laufband von EWYSports mit Computeranalyse und Beratung; 10.30 Uhr Kurs Bauch-Beine-Po; 11.15 Uhr Training für Knie und Hüfte zur Entlastung der Gelenke; ab 15 Uhr Tipps rund um die Fußpflege von Nicole Reupohl; 17 Uhr Kurs zur Gewichtsreduktion; 19 Uhr Vortrag von Dr. med. Matthias Reich über die Behandlungsmög-



Freuen sich schon auf die Gesundheitswoche: Freuen sich schon auf die Gesundheitswoche: Unser Foto zeigt – von links: Fitness-Ökonom Christian Mense, reha-med-Kunde Walter Heidenreich sowie Inhaberin Marion Stöppelwerth-Giljohann. FOTO: N. DONATH

lichkeiten von Arthrose – hier wird um Voranmeldungen gebeten. Donnerstag, 13. Januar: ab 9 Uhr misst Hans-Joachim Baltrusch (Lindenapotheke) Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck; 10 Uhr Wirbelsäulengymnastik; 12 Uhr Kurs zur Gewichtsreduktion; ab 14 Uhr Infostand der BKK Dr. Oetker mit Schwerpunkt Ernährung; 18 Uhr Infostunde für Patienten mit Gelenksbeschwerden der Hände mit Maya Weingart – um Voranmeldung wird gebeten. Freitag, 14. Januar: ab 9 Uhr Typ- und Haarberatung durch Friseurmeisterin Mehüde Salikara; 12 Uhr Infostunde für konservative Behandlungsmöglichkeiten bei Gelenk- und Muskelbeschwerden (insbesondere

bei Rückenschmerzen) mit Katja Deike. Samstag, 15. Januar: 12 Uhr Sprechstunde bei Dr. Christian Schürmann für bisher sportlich inaktive Personen. Darüber hinaus erhalten all diejenigen, die sich während der Gesundheitswoche bei »reha fit« fürs Training entscheiden, Vergünstigungen bis zu 30 Prozent. »Dabei bieten wir kein herkömmliches Fitnessstudio, sondern medizinisches Gesundheitstraining«, wirbt Christian Mense für das Programm bei »reha fit«. »Qualität statt Quantität lautet das Motto. Unsere Mitglieder genießen eine ganztägige Trainingsbetreuung. Qualifizierte Physiotherapeuten, Fitnessökonomie, Gymnastiklehrer, Sport-

therapeuten und fachlich geschulte Trainer nehmen sich gerne Zeit und erarbeiten gemeinsam auf Basis der individuellen Vorstellungen ein persönliches Gesundheitskonzept.« Auch die Physiotherapeuten seien bei »reha med & reha fit« nicht zuletzt wegen ihrer Mitgliedschaft im Verbund von »Physio Netzwerk« immer auf dem neuesten Stand, ergänzt Inhaberin Marion Stöppelwerth-Giljohann. »Hier werden die neuesten Trainingsmethoden vermittelt, die wir umgehend an unsere Kunden weitergeben können.« Nähere Infos sowie Anmeldungen sind unter ☎ (0 52 01) 66 54 05 oder im Internet unter www.reha-fit-halle.de möglich.

Massage-Angebot

10+ 2 Massagen für 135,00 €

nur gültig während der Gesundheitswoche vom 10. 1.–15. 1. 2011

Physiotherapie-Praxis reha med Lange Straße 2, 33790 Halle Telefon (0 52 01) 66 54 03



Es lebt sich viel entspannter, wenn wir uns täglich eine kleine Zwischenlandung gönnen.
Nicole Reupohl
Mobile Fußpflege
Sie erreichen mich unter der Nummer:
0 52 01-73 45 55 oder 0 15 77-26 33 998
Fußpflege € 18,- • Med. Fußpflege € 20,- • Klangschaalenmassage € 35,-

Gesundheitswoche

2011 wird ein gesundes Jahr mit reha fit!

Setzen Sie jetzt bei uns Ihre guten Vorsätze für das Neue Jahr um!

Mo., 10. 1. 2011 – Sa., 15. 1. 2011

Interessante Vorträge und Informationsveranstaltungen:

- Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose Dr. Matthias Reich
- Behandlungsmöglichkeiten bei Gelenksbeschwerden an der Hand bei Physiotherapeutin Maya Weingart
- Behandlungsmöglichkeiten bei Gelenk- und Muskelbeschwerden bei Physiotherapeutin Katja Deike
- Optimales Herz- Kreislauftraining bei Dr. Christian Schürmann
- Cholesterinmessungen der Lindenapotheke
- EWY-Sports Ganganalysen mit Beratung für das richtige Schuhwerk beim Sport und im Alltag
- BKK Dr. Oetker Ernährungsberatung
- Haar- und Typberatung von Friseurmeisterin Mehüde Salikara und Sarah Vitale
- Gesundheitschecks mit Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Kraftmessungen der Rumpfmuskulatur (Ist Ihre Bauchmuskulatur stark genug?)
- Viele Gesundheitskurse und Fitnesskurse zum testen

Genauere Infos täglich im Haller Kreisblatt und unter Telefon (0 52 01) 66 54 03 und www.reha-fit-halle.de

Ihre Gesundheitszentrum Mit Rücken- und Gesundheitstraining zu Ihrem Erfolg Lange Straße 2 • Halle • Tel. 0 52 01/66 54 05

