

Schlafgesundheit - Hintergründe von Schlafstörungen und Tipps für einen erholsamen Schlaf

Ein- und Durchschlafstörungen können Begleitsymptom verschiedener Erkrankungen sein. Aber auch z.B. Stress, falscher Lebensstil, Rhythmusverlust, Ängste, Schmerzen, Lärm und vieles mehr können zu Schlafstörungen führen. Häufig ist die Ursache nicht medizinischer Natur und Verhaltensänderungen können durch Verhaltensänderungen zu einem erholsameren Schlaf führen. In diesem Kurs gehen wir auf mögliche Gründe der Schlafstörung ein und Sie bekommen Tipps für einen erholsameren Schlaf.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Corinna Magiera / Kurs-Nr. 232-35202
Mittwoch, 24.01.24, 18:00 - 20:30 Uhr
Haus der Volkshochschule; Seminar 1.3
kostenfrei für Mitglieder Förderverein,
Anmeldung erforderlich

Nordic-Walking mit Gymnastik an der Fitnessstation in den Breitwiesen

Sibylle Jankovsky / Kurs-Nr. 241-33104
ab Mo, 19.02.24, 10:00-11:00 Uhr, 17-mal
Treffpunkt: Fitnessstation (Breitwiesenschule)
100,00 €

AKTIV und BEWEGLICH Sanfte Rückengymnastik

Sibylle Jankovsky / Kurs-Nr. 241-33458
ab Di, 05.03.24, 17:45 - 18:35 Uhr; 15-mal
Waldschule; Gymnastikraum
74,00 €

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt Das gar nicht so einfache Leben im Ruhestand

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Während des Berufslebens machen sich gerade die Menschen, die sich noch viel vorgenommen haben und sich darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, oftmals unrealistische Vorstellungen über „die Zeit danach“. Durch gute und rechtzeitige Vorbereitung auf die neue Lebensphase lassen sich persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend verbessern. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um individuelle Ziele und Wünsche erfolgreich umzusetzen.

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt?

Dr. Michael Schwelling / Kurs-Nr. 241-17102G
Donnerstag, 06.06.24, 15:00 - 18:00 Uhr
Haus der Volkshochschule; Atelier 2.1
29,00 €

Anmeldung und Beratung

Volkshochschule Gerlingen
Schulstraße 19
70839 Gerlingen
Telefon 07156 205-401
Fax 07156 205-405
info@vhs-gerlingen.de
www.vhs-gerlingen.de

Gesund und Fit 50 Plus für Frauen - Bewegen statt schonen

Claudia Burghart / Kurs-Nr. 241-33562

ab Di, 20.02.24, 17:10 - 18:10 Uhr; 16-mal, (nicht am 14.05.)
Pestalozzi-Schule; Aula
94,00 €

Beckenbodentraining für Frauen

Brigitte Müller / Kurs-Nr. 241-33302

Für AnfängerInnen

ab Do, 22.02.24, 08:45-09:45 Uhr, 5-mal
Markusgemeindehaus; Hirschstr. 17
35,00 €

Brigitte Müller / Kurs-Nr. 241-33303

Übungskurs für Frauen

ab Do, 11.04.24, 08:45-09:45 Uhr, 5-mal
Markusgemeindehaus; Hirschstr. 17
35,00 €

Qigong am Nachmittag - Wohltuende Pflege der Lebensenergie

Uli Mall / Kurs-Nr. 241-32209

Mo, 15:30 - 16:30 Uhr; ab 19.02.24, 18-mal
Haus der Volkshochschule; VHS-Halle 0.1
106,00 €

Mann kocht!! Kochtreff für Männer

Für alle kochbegeisterten Männer, die Lust haben über den Tellerrand zu schauen und gemeinsam entdecken, wie die Welt kocht. Gemeinsam an den Abenden ein leckeres 3 bis 4-Gänge-Menü aus dem Handgelenk zaubern und genießen. In diesem Kochtreff bereiten wir kreative Alltags- und Festtagsküche von Fleisch bis Fisch und knackigem Gemüse zu – ganz entspannt, locker und mit Lust auf Genuss. Anschließend genießen wir das selbst zubereitete Menü bei heiteren Gesprächen. Am Ende des Kurses teilen wir uns noch den Abwasch nach dem Motto: „Viele Hände geben bald ein Ende.“ Freuen Sie sich auf spannende Rezepte.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, bei Bedarf Küchenschürze, Getränk und Behälter für Kostproben

Karina Schmidt / Kurs-Nr. 241-37104

Do 14.03., Do 21.03. und Do 11.04.24; immer 18:00 - 22:00 Uhr
Realschule; Küche (Übergangsküche neben der Schwimmhalle
Gerlingen, Meterstr./Hasenbergstr.)
125,00 € inkl. EUR 54,00 Lebensmittelkosten

Gedächtnistraining Kognitives Training nach Dr. Stengel

Haben Sie manchmal das untrügliche Gefühl, dass Ihre geistigen Fähigkeiten auch schon mal besser waren? Dann sollten Sie etwas unternehmen, um geistig fit und rege zu bleiben. Durch die Teilnahme am Kognitiven Training nach Dr. Stengel beugen Sie z.B. zunehmender Vergesslichkeit, Merkfähigkeitsstörungen und mangelnder Konzentration vor. Sie werden angeregt, die Umwelt bewusster zu erleben, Ihre Erinnerungen aufzufrischen und in der Kommunikation mit anderen neue Erfahrungen zu sammeln. Durch gemeinsame Übungen (ohne Abfragen wie in der Schule) wird in spielerischer Form das Gedächtnis trainiert. Damit können Sie ohne Leistungsdruck Ihre geistige und körperliche Gesundheit verbessern und Spaß und Freude erleben.

Petra Ruhnke / Kurs-Nr. 241-17101

Sa, 23.03., 27.04., 18.05., 29.06. und 20.07.24, 13:30 - 15:45 Uhr; 5-mal
Haus der Volkshochschule; Seminar 1.4
78,00 €

*„Stressprävention im Wald“ -
Waldbaden (jap. „Shinrin Yoku“) im Frühjahr und Sommer*

Johanna Clasing / Kurs-Nr. 241-33106 „Frühjahr“

Sa, 23.03.24, 10:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Krumbachtal, Waldparkplatz
kostenfrei für Mitglieder Förderverein,
Anmeldung erforderlich

Johanna Clasing / Kurs-Nr. 241-33108 „Sommer“

Sa, 07.07.24, 10:00-12:30 Uhr
Treffpunkt: Krumbachtal, Waldparkplatz
kostenfrei für Mitglieder Förderverein,
Anmeldung erforderlich

*Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe
Schnupperworkshop*

Sie fühlen sich manchmal unsicher auf den Beinen? Die Beweglichkeit, ist nach einem Sturz, etwas eingeschränkt? Sie möchten aktiv, sicher und mobil werden und bleiben? Stürze bergen für ältere Menschen ein hohes Risiko. Sie gehen häufig mit schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung einher, die von Wunden und Frakturen über Einschränkung des Bewegungsradius infolge verlorenen Vertrauens in die eigene Mobilität bis hin zum Verlust einer selbständigen Lebensführung reichen. Durch rechtzeitige Prävention kann eine sichere Mobilität gefördert werden. Mit diesem Kurs kommen Sie, mit Spaß und Freude, wieder ins Gleichgewicht- ganz ohne Leistungsdruck. Weitere positive Effekte: Die Koordination / Sturzprophylaxe wird trainiert, das Gehirn kommt auf Hochtouren und Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten. Zielgruppe sind Seniorinnen und Senioren, die Hilfsmittel benötigen, wie z.B. Gehstock oder Rollator.

Petra Ruhnke / Kurs-Nr. 241-33502

Sa, 23.03., 27.04., 18.05., 22.06. und 20.07.24,
11:00 - 12:30 Uhr; 5-mal
Haus der Volkshochschule; VHS-Halle 0.1
52,00 €

Fitness für die Augen - Augentraining

Durch das ganzheitliche Augen- und Sehtraining werden Ihnen im Kurs Möglichkeiten gezeigt, wie Sie Sehproblemen vorbeugen, die Sehkraft regenerieren, die Selbsthilfkräfte des Sehens aktivieren und die Sehfähigkeit erweitern können. Dies geschieht durch einfache Sehübungen, unterstützt durch Bewegungs- und Entspannungseinheiten, die auch zuhause leicht umgesetzt werden können. Geübt werden kann im Stehen, Sitzen und Liegen. Das Augentraining eignet sich für Menschen mit Normal-, Kurz-, Weit- und Alterssichtigkeit.

Brigitte Müller / Kurs-Nr. 241-35204

ab Do, 06.06.24, 08:45-09:45 Uhr, 4-mal
Markusgemeindehaus; Hirschstr. 17
28,00 €

Fuß- und VenenFit

Bewegung tut den Venen immer gut. Darüber hinaus ist bei Venenerkrankungen oder zu deren Vorbeugung vor allem eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur sinnvoll. In diesem Kurs werden Übungen und Anwendungen gezeigt, wie Fuß- oder Venenleiden vermieden oder verbessert werden können.

Brigitte Müller / Kurs-Nr. 241-33410S

ab Do, 04.07.24, 08:45-09:45 Uhr, 3-mal
Markusgemeindehaus; Hirschstr. 17
21,00 €

Yoga im Sitzen auf dem Stuhl

Uta Schneider / Kurs-Nr. 241-31134

ab Di, 27.02.24, 13:45-14:45 Uhr, 14-mal
(nicht am 07.05.)
Markusgemeindehaus; Hirschstr. 17
82,00 €