



GESUNDHEIT

## ENTSPANNUNG

2614B134B *vhs-PLUS Workshop*

### Sounder Sleep System

Leitung: Helga Schnick  
Termin: Sa. 14.03.2026, 11:30-14:30 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
Entgelt: 18,00 € (4 UE)



2614C101B *vhs-PLUS Workshop*

### Lachyoga (Workshop)

Leitung: Daniela Attardo  
Termin: Sa. 18.04.2026, 13:00-16:00 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
Entgelt: 17,00 € (4UE)

2614C103B *vhs-PLUS Workshop*

### Nacken-Schulter-Kiefer – loslassen und entspannen

Leitung: Heike Marzinek  
Termin: So. 22.03.2026, 10:00-16.00 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
Entgelt: 36,00 € (8 UE)

2614B306B *vhs-PLUS Workshop*

### Qigong – Workshop vom Meister

Leitung: Ying Xian Wang  
Termin: So. 15.03.2026, 13:00-18:00 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
Entgelt: 29,00 € (6 UE)

2614B105B *vhs-PLUS Workshop*

### MedBow®- Meditatives Bogenschießen

Leitung: Frank Goll  
Termin: So. 22.02.2026, 13:00-19:00 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)  
Entgelt: 67,00 € (8 UE)



vhs Bottrop im Kulturzentrum August Everding

Fachbereich Gesundheit  
Böckenhoffstraße 30  
46236 Bottrop

Ansprechpartnerin/Beratung  
Fachbereichsleiterin:  
Maria Reidick-Rominski Tel.: 02041 -70 -3311  
E-Mail: maria.reidick-rominski@bottrop.de

Bürozeiten  
Montag / Mittwoch / Donnerstag:  
08:00 - 15:00 Uhr,  
Dienstag:  
08:00 - 12:00 Uhr

Bilder: © AdobeStock



1. Semester 2026

Anmeldung ab 19.01.2026

# Gesundheit

## Workshops - Seminare Einzelveranstaltungen

Gesundheit – Resilienz/Stressabbau -  
Ernährung – Entspannung - Tanz -  
Spezielles



#### Hinweise für den Kursbesuch

Für alle Bewegungskurse bitte sportliche bequeme Kleidung sowie eine Gymnastikmatte und eine leichte Decke und Socken mitbringen. Sporthallen können nur mit Hallenschuhen betreten werden.  
Bei vorliegenden Erkrankungen oder gesundheitlichen Einschränkungen wenden Sie sich vor Kursanmeldung an Ihren Arzt.

Beachten Sie die Kursdetails im Kursprogramm unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)





GESUNDHEIT

## STRESSABBAU

2614A103D vhs-PLUS Webinar

### Lebenssinn entdecken - Mentale Gesundheit stärken

In diesem Webinar erforschen wir gemeinsam den Lebenssinn und entwickeln Strategien zur Stärkung der mentalen Gesundheit. Ziel ist es, Ihnen praxisnahe Werkzeuge an die Hand zu geben, die zu mehr Klarheit und Erfüllung in Ihrem Leben führen. Gemeinsame Übungen zur Selbstreflexion helfen Ihnen, Ihre Werte und Lebensziele klarer zu definieren. Die Referentin Laura Schanke, psychosoziale Beraterin, gibt zudem fachliche, kompakte Inputs zu bewährten Ansätzen der psychischen Gesundheit, die sofort umsetzbar sind. Sie erhalten die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe auszutauschen und voneinander zu lernen, um gegenseitige Inspiration und Unterstützung zu fördern. (Auszug). Weitere Infos: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

Leitung: Laura Schwanke

Termin: **Mi. 25.02.2026, 18:30-20:00 Uhr**

Ort: Online, vhs-cloud

Entgelt: 15,00 € (2UE)



2614A101B vhs-PLUS Seminar

### Ruhepunkte – Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Entspannung

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die gesundheitsfördernde Wirkung von Achtsamkeit und Entspannung in Alltag und Beruf. Sie erkennen und reflektieren die Stressoren und Belastungen im Alltag und Beruf und entwickeln Lösungswege in belastenden Situationen um Stress zu reduzieren. (Auszug). Zertifizierung nach Präventionsgesetz ist beantragt. Weitere Infos: [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

Leitung: Christina Zunke

Termin: **Sa./ So., 27.06.-28.06.2026, 10:00-16:50 Uhr**

Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)

Entgelt: 98,00 € (8 Einheiten je 90 Min.)



## STRESSABBAU

2614C105B vhs-PLUS Workshop

### Kraftquelle Stimme die eigene Stimme erleben und entwickeln

In diesem Workshop tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Ihrer Stimme. Sie ist Ihr ureigenes Instrument der täglichen Kommunikation. Sie gewinnen einen Eindruck davon, wie Sie mithilfe der Stimme aktiv zur vegetativen Entspannung beitragen können. Mit einfachen Wahrnehmungsübungen bringen Sie Ihre Stimmlippen natürlich zum Schwingen. Damit wecken Sie Ihre Resonanzräume und können damit eine anstrengungsfreie Atemtechnik entwickeln. Sie erleben, dass Sie Ihrer Stimme mehr Tragfähigkeit, Volumen und Resonanz verleihen können. Eine intensive Schulung der Klang- und Körperwahrnehmung fördert physiologische Selbstregulierungsprozesse der Stimme, die sich harmonisierend und entspannend auf den gesamten Körper auswirken. Weitere Infos unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

Leitung: Katrin Gudatus

Termin: **So. 26.04.2026, 13:00-19:00 Uhr**

Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr. Hinter Hs.-Nr. 61

Entgelt: 37,00 € (8 UE)

## WISSEN - ERNÄHRUNG

2614A105D vhs-PLUS Webinar

### Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht in 5 Schritten

In dieser 5-teiligen Seminarreihe erfahren Sie, wie Sie zielgerichtet abnehmen können. Sie lernen, warum es bisher so schwer war, welche unbewussten Fehler Sie bisher gemacht haben und wie Sie Ihren Körper endlich wieder in die Fettverbrennung bringen. (...)

Leitung: Robert Esser (Ernährungswissenschaftler)

Termin: **Di. 24.02. – 24.03.2026, 20:00-21:30 Uhr**

Ort: Online – vhs-cloud

Entgelt: 52,00 € (10 UE)



Weitere Kurse und Workshops finden unter:  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

## TANZ – WASSER & CO



2614H105B vhs-PLUS Workshop

### Rumba

In diesem Workshop werden Sie in die Welt des "Rumbatanzes" eingeführt. Rumba ist der Tanz der Liebe – langsam, gefühlvoll und elegant.

Leitung: Yurii Yehorov

Termin: Do. 23.04.2026, 18:30-20:30 Uhr

Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA)

Entgelt: 11,00 € (2,6 UE)

2614G101B vhs-PLUS Workshop

### Rudern – Gesundheitssport – ein Einblick

In Kooperation mit der Rudergemeinschaft Bottrop e. V.

Leitung: Werner Bischoff

Termin: Mo. / Di. 22.06.-23.06.26, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Bootshaus Rudergemeinschaft  
Am Rhein-Herne-Kanal 13

Entgelt: 30,00 € (5 UE)

2614G410B vhs-PLUS Workshop

### Stand up Paddling (iSuP)

Leitung: Thomas Libor

Termin: Mo. 06.07.2026, 18:00-20:15 Uhr

Treff: Parkplatz Kurt-Schumacher-Str. 28,  
46282 Dorsten

Entgelt: 46,00 € (3 UE)

## WISSEN - GESUNDHEIT

2614A104H vhs-PLUS online

### Wie wirken Medikamente - Herz-Kreislauferkrankungen

In Kooperation mit der vhs Gelsenkirchen

Leitung: Prof.Dr. Hartmut Kleinert  
Molekular- und Immunpharmakologie

Termin: **Mi. 01.07.2026, 18:00-20:00 Uhr**

Ort: Online – Zoom (vhs Gelsenkirchen)

Entgelt: entgeltfrei (2,7 UE)

Anmeldung unter: [www.vhs-gelsenkirchen.de](http://www.vhs-gelsenkirchen.de)

