



Volkshochschule
Lilienthal | Grasberg
Ritterhude | Worpswede

**Betriebliche
Gesundheitsförderung
für die Mitarbeiter/innen
der Gemeinden**



**Programm
1/2018**

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

„Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen!“

(MARCUS TULLIUS CICERO)

Der Jahresbeginn ist oft mit guten Vorsätzen wie „ich will mich mehr bewegen“ oder „ich will mich mehr um meine Gesundheit kümmern“ verbunden. Mit den Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung können Sie einen großen Teil Ihrer Vorsätze umsetzen. Sie brauchen nur anzufangen, indem Sie in unserer neuen Broschüre Frühjahr 2018 stöbern und sich anmelden. Es gibt wieder einige neue Angebote wie z.B. die Rückenmessung mit der MediMouse. Sie bietet Ihnen die Gelegenheit, mehr über den Gesundheitszustand Ihres Rückens zu erfahren und danach gezielt in „Bewegung“ zu kommen. Das Rückentraining, die zahlreichen Bewegungswshops, das Nordic Walking oder die Angebote der Feldenkrais Methode zum Thema Balance und Augen werden Sie dabei unterstützen.

Wie immer können Sie sich aber auch wieder bei den verschiedenen Massageangeboten verwöhnen lassen und entspannen. Dazu lade ich Sie ein!

Ich wünsche Ihnen eine aktive Zeit für den Frühling!

JUTTA RODENBURG

(Päd. Mitarbeiterin Gesundheit, vhs),
Telefon 04298 929235,
E-Mail: Jutta.Rodenburg@lilienthal.de

Kulturzentrum Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal
Telefon 04298 9292-40/41, Telefax 04298 9292-93
Internet www.vhs-lilienthal.de, E-Mail vhs@lilienthal.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Dienstag: 8.00 – 12.30 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag: 8.00 – 12.30 Uhr, 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 8.00 – 12.30 Uhr

TANZEN UND ENTSPANNEN

Tanzen und Entspannen

O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit Dir nichts anzufangen! (Kirchenvater Augustin)

In diesem Sinne wollen wir heute sehr unterschiedliche Tänze erlernen. Von Beattänzen, israelischen Tänzen über fetzige Mixer bis zum griechischen Sirtaki! Tanzen macht Spaß! Die letzten 45 Minuten sind dann der Entspannung gewidmet. Nach einer Atemübung folgt eine Körper-/Phantasiereise. Den Abschluss bildet eine wohlige Noppenballmassage. Mitzubringen: Isomatte, Turnschuhe und ein Getränk. Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich! Dieses Angebot richtet sich an Bedienstete der Gemeinden Lilienthal, Grasberg, Ritterhude und Worpswede! Für Außenstehende gerne auf Anfrage.

9801 | Helga Wottrich

► Mittwoch, 30.05.2018, 18.00 – 20.15 Uhr

Gebühr: 16,00 €

WORPSWEDE: Feldstr. 24 (Ortschaft Hüttenbusch)



NORDIC WALKING

9804 | Andrea Barth

Nordic Walking

Als effektiver Ganzkörpersport aus Finnland aktiviert und trainiert Nordic Walking fast alle Muskelgruppen Ihres Körpers. Im Gegensatz zum normalen Gehen werden dabei fast doppelt so viele Kalorien verbraucht. Herz und Kreislauf werden gestärkt und der Alltagsstress auf erholsame Weise abgebaut. Wir trainieren nach der Nordic-Alfa-Technik, die aus vier Bewegungsmerkmalen besteht: aufrechte Körperhaltung, ein langes Armpendeln, ein flacher Stockeinsatz und eine angepasste Schrittlänge.

Seminarinhalt: Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings, Erlernen der Nordic-Walking-Alfa-Technik, Trainingssteuerung und -gestaltung, Mobilisation und Aufwärmen, Stretchingübungen, Fehlerkorrektur, Informationen über die Ausrüstung: Stöcke und Schuhe. Bitte Walking- oder Sportschuhe tragen!

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte ggf. eine Regenjacke mitbringen! Wir gehen eine Strecke von ca. 5 km, die jede/r im eigenen Tempo gehen kann. Die Walking-Stöcke werden gestellt!

Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich.

➔ **Mittwoch, 02.05.2018, 16.00 – 18.15 Uhr**

Gebühr: 15,00 €

GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 1, Speckmannstr. 30



FELDENKRAIS

9805 | Ute Sander

Die Balance halten: im Gleichgewicht zwischen Stabilität und Beweglichkeit Feldenkrais-Methode

Für manche fängt die Suche nach dem Gleichgewicht schon im Stehen oder Gehen an, für andere ist vielleicht erst das Balancieren auf einem Hochseil oder einem galoppierenden Pferd eine Herausforderung, der Dritte möchte vielleicht einfach nur sicherer auf dem Skate- oder Surfboard stehen, wieder andere (oder dieselben) suchen emotionale Stabilität. Für alle gilt jedoch: Stabilität entsteht nicht durch Festhalten, sondern ist das Ergebnis ständiger Bewegung und Neuausrichtung um die Mitte herum. Um eine zuverlässige, tief empfundene bewegte Stabilität zu erreichen und über viele Situationen hinweg zu erhalten brauchen wir ein genau gefühltes Wissen über die feinsten Möglichkeiten unserer Gelenke. Unabhängig davon, wie gut unser Gleichgewicht derzeit ausgebildet ist, können wir nach und nach auf diesem Körpergefühl aufbauen und verfeinern. Ich führe Sie durch eine Serie von sanften, meistens kleinen Bewegungen, mit denen Sie – überwiegend am Boden liegend – mit viel Aufmerksamkeit und wenig Anstrengung experimentieren. Sie benötigen warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit! Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!

➔ **Montag, 19.02.2018, 15.00 – 18.00 Uhr**

Gebühr: 16,00 €

GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 2, Speckmannstr. 30



Klarer Sehen – die Funktion der Augen optimieren

Feldenkrais-Methode

Können Sie gleichzeitig den Kopf nach rechts und die Augen nach links drehen? Oder den Kopf nach unten und die Augen nach oben? Gleichmäßig? Als Jäger und Sammler, die wir in unseren biologischen Funktionen immer noch sind, hat der Mensch nicht nur sich, sondern auch die Augen ständig in Bewegung gehabt und wohl überwiegend zur Weitsicht und für mittlere Entfernungen benutzt. Dabei führen die Augen die Bewegung des gesamten Körpers an. Das Fokussieren, wie wir es heute beim Gucken auf den Bildschirm und beim Lesen so viel einsetzen, dürfte die Ausnahme gewesen sein. Zusätzlich schränken Brillen, insbesondere Gleitsichtbrillen, das Gesichtsfeld ein und stören die Koordination von Augen, Kopf und Nacken bzw. dem ganzen Rücken. Probieren Sie einmal, sich mit fixierten Augen umzudrehen oder zu gehen und spüren Sie die Auswirkung auf die Qualität der Bewegung! Auch die Augäpfel werden von Muskeln bewegt und unterliegen wie alle anderen Muskeln unseren Gewohnheiten. Das bedeutet auch, dass wir durch experimentieren und neu kombinieren unsere Möglichkeiten wieder erweitern können – manchmal mit erstaunlicher Wirkung auf die Sehkraft und Verspannungen in Nacken, Schultern und Rücken. Wir werden wie immer bequem am Boden liegend, mit sanften Bewegungen und viel Aufmerksamkeit arbeiten. Dabei werden wir mit ungewohnter Bewegung der Augen experimentieren und insbesondere deren Zusammenspiel mit Bewegungen des ganzen Körpers erforschen.

Sie brauchen nur warme, bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip), dicke Socken und eine Portion Neugier.

Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!

➔ Freitag, 02.03.2018, 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 8,00 € | LILIENTHAL: Stadtwerke, Gesundheitsraum (1. Etage), Am Holze 9



GESUNDHEITS- TRAINING

9875 | Maike Pröpping-Böthgen

Abwechslungsreiches Gesundheitstraining an Fitness-Geräten

Das MediLof Ritterhude möchte mit diesem Angebot die Lücke zwischen Therapie und Fitness schließen und gesunden sowie beeinträchtigten Menschen die Möglichkeit eröffnen aktiv zu sein. Im Training nutzen wir alle sportwissenschaftlichen Erkenntnisse, um Sie ganzheitlich und individuell zu beraten, ihnen Wege aufzuzeigen Alltagsbelastungen gesundheitsgerecht zu begegnen, Beeinträchtigungen zu kompensieren oder zu regenerieren und ihre allgemeine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Neben der Anspannung ist auch die Entspannung ein wichtiger Faktor um das Wohlbefinden zu verbessern. Neben einer professionellen Anleitung bieten wir allen Teilnehmenden eine motivierende und einladende Atmosphäre, in der neben Bewegung auch das Miteinander einen besonderen Stellenwert hat. Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!

➔ Donnerstag, 05.04.2018, 12.04.2018 und 19.04.2018,
13.00 – 14.00 Uhr | Gebühr: 35,50 € €

RITTERHUDE: Mediloft, Berliner Str. 2, 27721 Ritterhude

Beachten Sie bitte auch unser umfangreiches
Bildungsurlaubsangebot zu verschiedenen Themen
der Gesundheitsförderung! www.vhs-Lilienthal.de



9876 | Maike Pröpping-Böthgen

Schnupper Rückentraining

Das Rückentraining ist ein modernes Kurskonzept, das wissenschaftliche und praktische Erkenntnisse miteinander verbindet. Dadurch werden Sie mit Spaß und faktischen Hintergründen an eine Änderung ihres Bewegungsverhaltens herangeführt. In diesem Schnupperkurs sollen Theorie und Praxis miteinander verbunden werden, damit Sie auch nach dem Kurs in der Lage sind, die erlernten Übungen selbständig umzusetzen.

Ich zeige Ihnen in der Gruppe, wie Sie Ihren Alltag entspannter und rückengerechter bewältigen und Belastungen reduzieren können. Fehlhaltungen und Fehlbelastungen werden bewusst gemacht und korrigiert. Ich zeige Ihnen wie mit unterschiedlichen Kraft-/Dehn- und Beweglichkeitsübungen die Muskulatur trainiert werden kann. Des Weiteren werden Entspannungstechniken in der Praxis angeleitet. Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!

➡ Donnerstag, 26.04.2018, 12.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

RITTERHUDE: Mediloft, Berliner Str. 2, 27721 Ritterhude

RÜCKENMESSUNG

Rückenmessung mit der MediMouse

Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer eins. Jetzt gibt es ein neues Rückenmessverfahren ohne Röntgenstrahlen, ohne Beeinträchtigungen. Es wird die Wirbelsäule vermessen, mit der MediMouse von außen völlig schmerzfrei, unkompliziert und zuverlässig. Neben dem Befund bekommt man Trainingspläne an die Hand und die langjährigen Rückenschmerzen können Geschichte werden. Das handliche Messgerät wird an der Wirbelsäule entlang nach unten geführt.

Die individuelle Vermessung dauert nur wenige Minuten, ist strahlenfrei und risikolos. Es gibt keine Erkrankung, bei der man die MediMouse nicht einsetzen kann.

Das ist besonders wichtig für die regelmäßigen Verlaufskontrollen von Therapien oder von fortschreitenden Wirbelsäulenleiden wie beispielsweise Skoliosen.

Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!

RITTERHUDE

9877 | Maike Pröpping-Böthgen

➡ Montag, 05.03.2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 32,50 € | RITTERHUDE: Rathaus Ritterhude, Raum 25

9878 | Maike Pröpping-Böthgen

➡ Montag, 12.03.2018, 12.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 32,50 € | RITTERHUDE: Kita Goethestraße, Goethestr. 8

WORPSWEDE

9879 | Maike Pröpping-Böthgen

➡ Montag, 09.04.2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 32,50 €

WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

9880 | Maike Pröpping-Böthgen

➡ Montag, 16.04.2018, 12.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 32,50 € | WORPSWEDE: Kindergarten Hüttenbusch

GRASBERG

9881 | Maike Pröpping-Böthgen

➔ Montag, 23.04.2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 32,50 €

GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 1, Speckmannstr. 30

9882 | Maike Pröpping-Böthgen

➔ Montag, 07.05.2018, 12.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 32,50 €

GRASBERG: Kindergarten, Speckmannstr. 50

LILIENTHAL

9883 | Maike Pröpping-Böthgen

➔ Montag, 28.05.2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 32,50 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Seebergen, Klosterstr. 25

9884 | Maike Pröpping-Böthgen

➔ Montag, 11.06.2018, 12.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 32,50 € | LILIENTHAL: Kindergarten Trupermoor, Trupermoorer Landstr. 17

BEWEGUNGS- WORKSHOP

Bewegung für die Pause – Tipps für zwischendurch

Der menschliche Körper ist grundsätzlich auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet. Fast jeder Zweite in Deutschland arbeitet aber im Sitzen oder behält seine monotone Körperhaltung bei. Dieses starre, einseitige Verharren in nur einer Position kann zu Durchblutungsproblemen führen und begünstigt Krankheiten wie Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Krankenkassen, Ärzte und Physiotherapeuten raten deshalb dazu, diesen Kreislauf alle 30 Minuten zu durchbrechen. Wir helfen Ihnen dabei! Wie? Wer die Haltung regelmäßig ändert und kleine Bewegungspausen einlegt, beugt Rückenschmerzen vor. Wir zeigen Ihnen Übungen, die Sie ganz leicht in Ihren Büroalltag integrieren können, oft sogar ohne die Arbeit unterbrechen zu müssen. Schon mit kurzen Lockerungseinheiten können Sie so langwierigen Schmerzen vorbeugen. Außerdem geben wir Ihnen Anregungen, wie Sie Ihre Pausen aktiv gestalten können, ohne dass die Entspannung zu kurz kommt. Sie benötigen keine extra Sportsachen.

Die Übungen sind nicht schweißtreibend, sondern so konzipiert, dass Sie diese eigenverantwortlich in Ihren Arbeitsalltag einbauen können.

Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!

LILIENTHAL

9866 | Heidi Murken

➔ Donnerstag, 08.02.2018, 14.00 – 14.45 Uhr

Gebühr: 5,00 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

9870 | Heidi Murken

➔ Donnerstag, 22.02.2018, 14.00 – 14.45 Uhr

Gebühr: 5,00 €

LILIENTHAL: Kindergarten Trupermoor, Trupermoorer Landstr. 17

9871 | Heidi Murken

➔ Dienstag, 27.02.2018, 14.00 – 14.45 Uhr

Gebühr: 5,00 €

LILIENTHAL: Kindergarten Wiesenbuttjer, Würden 17



GRASBERG

9868 | Heidi Murken

➔ Donnerstag, 15.02.2018, 14.00 – 14.45 Uhr
Gebühr: 5,00 €
GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 1, Speckmannstr. 30

9869 | Heidi Murken

➔ Dienstag, 20.02.2018, 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 5,00 €
GRASBERG: Kindergarten, Speckmannstr. 50

RITTERHUDE

9867 | Heidi Murken

➔ Dienstag, 13.02.2018, 14.00 – 14.45 Uhr
Gebühr: 5,00 €
RITTERHUDE: Rathaus Ritterhude, Raum 25/26

9885 | Heidi Murken

➔ Montag, 19.02.2018, 15.30 – 16.15 Uhr
Gebühr: 25,00 €
RITTERHUDE: Kindertagesstätte Goethestraße,
Goethestraße 8

9872 | Heidi Murken

➔ Dienstag, 06.03.2018, 14.00 – 14.45 Uhr
Gebühr: 5,00 €
RITTERHUDE: Kita Stendorf, Habichthorster Straße 1

WORPSWEDE

9865 | Heidi Murken

➔ Dienstag, 06.02.2018, 14.00 – 14.45 Uhr
Gebühr: 5,00 €
WORPSWEDE: Rathaus, Ratsdiele, Bauernreihe 1

9873 | Heidi Murken

➔ Mittwoch, 14.02.2018, 14.00 – 14.45 Uhr
Gebühr: 5,00 €
WORPSWEDE: Bauhof, Dorfstr. 4, 27726 Worpswede

9874 | Heidi Murken

➔ Montag, 26.02.2018, 16.00 – 16.45 Uhr
Gebühr: 5,00 €
WORPSWEDE: Kindergarten Hüttenbusch

MASSAGE AM ARBEITSPLATZ

Massage am Arbeitsplatz

Etwa 90% der Rückenschmerzen sind auf Muskelverspannungen zurückzuführen, die durch Haltungsfehler mit Fehlbelastungen der Wirbelsäule zu Stande kommen. Hier kann regelmäßige Massage schnell und gezielt lindern helfen. Es erwartet Sie eine Einzelbetreuung inkl. Rückenmassage, Entspannungsmusik und bei Bedarf präventiver Rückengymnastik für individuelle Problemzonen.

Rückenmassage: Diese klassische und beliebte Massage dauert 20 Minuten umfasst Ihren gesamten Rücken, einschließlich Lendenwirbelsäule und Nacken. Sie wird mit hochwertigem Öl ausgeführt. Sie können Ihren Rücken entkleiden und es sich auf der Massageliege in der Bauchlage bequem machen. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit!

Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!
Dieses Angebot richtet sich an Bedienstete der Gemeinden Lilienthal, Grasberg, Ritterhude und Worpswede! Für Außenstehende gerne auf Anfrage.

LILIENTHAL

9863 | Andrea Barth

➔ Donnerstag, 04.01.2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

9828 | Doris Thiel

➔ Donnerstag, 11.01.2018, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

9810 | Doris Thiel

➔ Donnerstag, 08.02.2018, 10.00 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

9811 | Andrea Barth

➔ Donnerstag, 15.02.2018, 08.30 – 17.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum Worphausen, Klosterstr. 25

9812 | Doris Thiel

➔ Donnerstag, 22.02.2018, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

9813 | Doris Thiel

➔ Donnerstag, 08.03.2018, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

9814 | Doris Thiel

➔ Donnerstag, 05.04.2018, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

9815 | Doris Thiel

➔ Donnerstag, 19.04.2018, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

9816 | Andrea Barth

➔ Donnerstag, 03.05.2018, 08.30 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

9817 | Andrea Barth

➔ Donnerstag, 24.05.2018, 08.30 – 14.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

Kindergarten

9855 | Andrea Barth

➔ Dienstag, 02.01.2018, 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Kindergarten Trupermoor,
Trupermoorer Landstr. 17

9818 | Doris Thiel

➔ Dienstag, 06.02.2018, 13.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 17,50 € | LILIENTHAL: Kindergarten Trupermoor,
Trupermoorer Landstr. 17

9819 | Doris Thiel

➔ Dienstag, 08.05.2018, 13.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 17,50 € | LILIENTHAL: Kindergarten Trupermoor,
Trupermoorer Landstr. 17

9820 | Andrea Barth

➔ Montag, 12.02.2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Kindergarten Wiesenbuttjer, Würdren 17

9821 | Doris Thiel

➔ Dienstag, 10.04.2018, 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Kindergarten Frankenburg, Hinter dem Berg 8

9822 | Doris Thiel

➔ Dienstag, 19.06.2018, 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
LILIENTHAL: Kindergarten Wiesenbuttjer, Würdren 17

GRASBERG

9861 | Andrea Barth

➔ Donnerstag, 04.01.2018, 08.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 1, Speckmannstr. 30

9824 | Andrea Barth

➔ Freitag, 16.02.2018, 08.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
GRASBERG: Rathaus-Besprechungsraum im Obergeschoss,
Speckmannstr. 30

9825 | Doris Thiel

➔ Mittwoch, 14.03.2018, 09.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
GRASBERG: Rathaus-Besprechungsraum im Obergeschoss,
Speckmannstr. 30

9826 | Doris Thiel

➔ Donnerstag, 03.05.2018, 09.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €
GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 1, Speckmannstr. 30

9823 | Andrea Barth

➔ Dienstag, 22.05.2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 1, Speckmannstr. 30

Kindergarten

9859 | Andrea Barth

➔ Mittwoch, 03.01.2018, 08.30 – 13.30 Uhr
Gebühr: 17,50 € | GRASBERG: Kindergarten, Speckmannstr. 50

9827 | Andrea Barth

➔ Dienstag, 13.02.2018, 08.00 – 13.30 Uhr
Gebühr: 17,50 € | GRASBERG: Kindergarten, Speckmannstr. 50

9862 | Andrea Barth

➔ Dienstag, 22.05.2018, 08.00 – 13.30 Uhr
Gebühr: 17,50 € | GRASBERG: Kindergarten, Speckmannstr. 50

RITTERHUDE

9857 | Andrea Barth

➔ Mittwoch, 03.01.2018, 14.30 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
RITTERHUDE: Rathaus Ritterhude, Raum 25

9834 | Andrea Barth

➔ Montag, 12.02.2018, 08.30 – 13.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
RITTERHUDE: Rathaus Ritterhude, Sitzungszimmer 26

9829 | Andrea Barth

➔ Mittwoch, 14.02.2018, 08.30 – 14.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
RITTERHUDE: Rathaus, Raum 25, Riesstr. 40

9830 | Doris Thiel

➔ Mittwoch, 28.02.2018, 09.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
RITTERHUDE: Rathaus, Raum 25, Riesstr. 40

9831 | Andrea Barth

➔ Mittwoch, 02.05.2018, 08.30 – 13.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
RITTERHUDE: Rathaus, Raum 25, Riesstr. 40

9832 | Andrea Barth

➔ Mittwoch, 23.05.2018, 08.30 – 14.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
RITTERHUDE: Rathaus, Raum 25, Riesstr. 40

9833 | Doris Thiel

➔ Mittwoch, 13.06.2018, 09.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
RITTERHUDE: Rathaus, Raum 25, Riesstr. 40

Kindergarten

9864 | Andrea Barth

➔ Montag, 30.04.2018, 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €
RITTERHUDE: Kita Stendorf, Habichthorster Straße 1

WORPSWEDE

9853 | Andrea Barth

➔ Freitag, 05.01.2018, 08.30 – 13.00 Uhr | Gebühr: 17,50 €
WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

9835 | Doris Thiel

➔ Mittwoch, 14.02.2018, 09.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: 17,50 € | WORPSWEDE: Rathaus,
Besprechungszimmer Bauamt, Bauernreihe 1

9836 | Doris Thiel

➔ Mittwoch, 25.04.2018, 10.00 – 13.00 Uhr
Gebühr: 17,50 € | WORPSWEDE: Rathaus,
Besprechungszimmer Bauamt, Bauernreihe 1

9837 | Andrea Barth

➔ Freitag, 04.05.2018, 08.00 – 13.00 Uhr | Gebühr: 17,50 €
WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

9838 | Doris Thiel

➔ Donnerstag, 17.05.2018, 09.00 – 12.00 Uhr | Gebühr: 17,50 €
WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

9839 | Andrea Barth

➔ Freitag, 25.05.2018, 08.00 – 13.00 Uhr | Gebühr: 17,50 €
WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

9840 | Doris Thiel

➔ Mittwoch, 06.06.2018, 10.00 – 13.00 Uhr | Gebühr: 17,50 €
WORPSWEDE: Rathaus, Besprechungszimmer Bauamt,
Bauernreihe 1



Agne Kania bei der Shiatsu-Massage

SHIATSU FINGER- DRUCK-MASSAGE

Shiatsu – Japanische Finger-Druck-Massage am Arbeitsplatz

Sie haben die Gelegenheit Shiatsu, die Japanische Finger-Druck-Massage, kennen zu lernen. Shiatsu benutzt das gleiche System der Chinesischen Medizin wie zum Beispiel Akupunktur. Dabei wandert man mit Daumen, Handballen, Ellenbogen oder Knie am Körper entlang der Energie-Leitbahnen bzw. Meridiane. Man kann sich diesen, oftmals als sehr heilsam erlebten Druck, als ein sanftes Lehnen in die Körperoberfläche des Liegenden vorstellen. Dies zieht in der Regel eine tiefe Entspannung nach sich. Shiatsu arbeitet unter anderem auch mit Gelenkrotationen und Dehnungen. Wie wirkt Shiatsu?

Durch bewusste, tief wirkende Berührungen, wird der Mensch auf allen seinen Ebenen, Körper, Seele und Geist, angesprochen. Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an und kann bei vielen Symptomen und Beschwerden eine Hilfe sein. Es dient der Entspannung, wirkt gegen Alltagsstress, gleicht Überforderung und Erschöpfung aus und fördert das Wohlbefinden. In einer Behandlung erwartet

Sie ein kurzes Gespräch, in dem ich Ihr persönliches Anliegen erfahre.

Danach folgt die Behandlung, welche jedes Mal individuell und dadurch einzigartig ist. Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters und wird auf einem Futon auf dem Fußboden ausgeführt. Shiatsu wird am bekleideten Körper angewendet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein mittelgroßes Handtuch, und frische Socken zum Wechseln mit!

Die Massage dauert pro Person 45 Minuten!

Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!

Dieses Angebot richtet sich an Bedienstete der Gemeinden Lilienthal, Grasberg, Ritterhude und Worpsswede!

Für Außenstehende gerne auf Anfrage.

9841 | Agne Kania

➔ Freitag, 23.02.2018, 10.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: 26,25 €

WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

9842 | Agne Kania

➔ Freitag, 09.03.2018, 10.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: 26,25 €

RITTERHUDE: Rathaus, Raum 25, Riesstr. 40

9843 | Agne Kania

➔ Freitag, 20.04.2018, 10.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: 26,25 €

GRASBERG: Rathaus-Besprechungsraum im Obergeschoss, Speckmannstr. 30

9844 | Agne Kania

➔ Freitag, 25.05.2018, 10.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: 26,25 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

Unsere Kooperationspartnerin Mrs.Sporty arbeitet ab dem 01.01.2018 mit einem anderen Franchiseunternehmen namens „Sporteve-Pure Lady Fitness“ zusammen und bietet uns Sonderkonditionen für die Mitarbeiterinnen aller vier Gemeinden an. Die Ersten 10 Mitglieder können für eine 12 Monatsmitgliedschaft für 39,99€ beginnen und müssen keine Startup Gebühr (99,00€) bezahlen. Weitere Informationen unter www.sporteve.de

MASSAGE AUF DEM MASSAGESTUHL

Massage auf dem Massagestuhl

Durch langes Arbeiten am Schreibtisch oder auch Arbeiten in nach vorn geneigten Körperhaltungen, entstehen häufig schmerzhafte Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule.

Eine Massage am Arbeitsplatz soll hier für Entlastung und neue Energie sorgen. Ich bringe zur Massage einen speziellen Massagestuhl mit, auf dem Sie entspannt sitzen können (auch Arme und Kopf werden entspannt abgelegt). Sie erhalten eine intensive Massage, wobei der Schwerpunkt auf dem oberen Rücken liegt.

Diese Art der Büromassage ist sowohl auf Stoff (hier sollten Sie darauf achten, einfache Kleidung, z. B. ein T-Shirt, zu tragen), als auch mit einem Öl direkt auf der Haut möglich. Sie können sich vor Ort entscheiden. Bringen Sie bitte ein kleines Handtuch mit!

Kostenfreie Abmeldung bis 10 Tage vor Beginn möglich!
Dieses Angebot richtet sich an Bedienstete der Gemeinden Lilienthal, Grasberg, Ritterhude und Worpswede!
Für Außenstehende gerne auf Anfrage.



LILIENTHAL

9854 | Anja Schumacher

➔ Donnerstag, 11.01.2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

9845 | Anja Schumacher

➔ Donnerstag, 15.03.2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

9846 | Anja Schumacher

➔ Freitag, 01.06.2018, 08.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €

LILIENTHAL: Murkens Hof – Schroeter Saal, Klosterstr. 25

GRASBERG

9856 | Anja Schumacher

➔ Dienstag, 16.01.2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €

GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 1, Speckmannstr. 30

9847 | Anja Schumacher

➔ Freitag, 09.03.2018, 08.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: 17,50 €

GRASBERG: Rathaus-Besprechungsraum im Obergeschoss, Speckmannstr. 30

9848 | Anja Schumacher

➔ Dienstag, 29.05.2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €

GRASBERG: Rathaus-Sitzungssaal 1, Speckmannstr. 30

RITTERHUDE

9858 | Anja Schumacher

➔ Dienstag, 09.01.2018, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 17,50 €

RITTERHUDE: Rathaus, Raum 25, Riesstr. 40

9849 | Anja Schumacher

➔ Dienstag, 13.03.2018, 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 17,50 €

RITTERHUDE: Rathaus Ritterhude, Raum 25

9850 | Anja Schumacher

➔ Donnerstag, 31.05.2018, 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 17,50 €

RITTERHUDE: Rathaus, Raum 25, Riesstr. 40

WORPSWEDE

9860 | Anja Schumacher

➔ Donnerstag, 18.01.2018, 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 17,50 €

WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

9851 | Anja Schumacher

➔ Dienstag, 27.02.2018, 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 17,50 €

WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

9852 | Anja Schumacher

➔ Donnerstag, 17.05.2018, 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 17,50 €

WORPSWEDE: Rathaus, Sitzungszimmer, Bauernreihe 1

1. HALBJAHR 2018



WICHTIGER HINWEIS:
Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung!

Anmeldung zu Kurs Nr.

Kurstitel

Ich erkenne mit meiner Anmeldung die Teilnahmebedingungen der VHS an.

Name

Vorname

Geburtsjahr

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon (tagsüber)

Telefax

E-Mail (wenn vorhanden, bitte unbedingt angeben)

ERTEILUNG EINES SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT Unsere Gläubiger
Identifikationsnummer: DE 08 GEM 000 000 74709

SEPA-Lastschriftmandat für einmalige/wiederkehrende Zahlungen

Ich/wir ermächtige/n die Gemeinde Lilienthal, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Lilienthal auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Mir/uns ist bekannt, dass ich/wir innerhalb von 8 Wochen – beginnend mit dem Belastungsdatum – die Erstattung des belasteten Betrages verlangen kann/können. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

* Pflichtfelder

Mandatsreferenz * (Wird von der VHS eingetragen!)

Name, Vorname Teilnehmer/in *

Name, Vorname Kontoinhaber * (wenn abweichend)

Straße, Nr. *

PLZ und Ort *

DE

IBAN *

BIC *

Kreditinstitut *

▶ Ort/Datum

Unterschrift

Wird die Lastschrift nicht eingelöst, gehen die Kosten zu Lasten des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin, soweit die Rückbelastung nicht durch die Gemeinde Lilienthal zu vertreten ist. Die Gemeinde Lilienthal ist im Rückbelastungsfall berechtigt, von der Einzugsermächtigung/Lastschrift künftig keinen Gebrauch mehr zu machen.



ANMELDE- & TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldungen sind in folgender Form möglich:

1. **in der VHS** – Geschäftsstelle Lilienthal Murkens Hof
Klosterstr. 25, 28865 Lilienthal | Telefon 04298 9292-40/41
2. **per Post:** an die Geschäftsstelle
3. **per Fax:** 04298 929-293
04292 819-303 (Kurse in Ritterhude)
4. **per Internet:** www.vhs-lilienthal.de

Eine verbindliche und rechtzeitige Anmeldung vor Kursbeginn ist unbedingt erforderlich! **Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht, gehen Sie bitte am Seminartermin zum Veranstaltungsort.**

Bezahlung

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Seminargebühr, die in der Broschüre Betriebliche Gesundheitsförderung/vhs-Programmheft für jede Veranstaltung gesondert angegeben ist. Sie können durch Bankeinzug oder bar bezahlen (in der VHS Geschäftsstelle Lilienthal).

Abmeldung

Sollten Sie aus irgendeinem Grund an einem Seminar nicht teilnehmen können, muss eine Abmeldung spätestens 10 Tage vor Beginn in der Geschäftsstelle der VHS erfolgen. Eine Abmeldung außerhalb der Fristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr. **Das Fernbleiben vom Kurs oder die Abmeldung bei der Kursleitung gelten nicht als verbindliche Abmeldung!**

Seminarausfall

Sollte eine Veranstaltung ausfallen, benachrichtigen wir Sie und erstatten Ihnen bereits eingegangene Zahlungen.

Haftung

Die VHS haftet nicht für Schäden (Unfall, Sachschaden, Diebstahl), die bei den Veranstaltungen entstehen.

Zuschuss des Arbeitgebers

Sie erhalten nach Teilnahme an dem Kurs eine Teilnahmebescheinigung durch die Dozentin der VHS ausgehändigt. Diese reichen Sie bitte in der Personalabteilung Ihrer Gemeinde ein. Sie erhalten die Gebühr bis zu einem Betrag von 50,00 € im Jahr 2018 durch Ihren Arbeitgeber auf Ihr Konto erstattet. Die Gebühr wird für Seminare der Betrieblichen Gesundheitsförderung der Gemeinden und für Kurse der Gesundheitsbildung der vhs Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-Worpswede erstattet.

Zeitkonto

Sie können im Jahr 2018 an Kursen der Betrieblichen Gesundheitsförderung teilnehmen, hierfür gewährt Ihnen Ihr Arbeitgeber bis zu 6 Zeitstunden (stempeln Sie die Zeiten im Zeiterfassungssystem bitte als „Pause“), die bei Teilnahme Ihrem Zeitkonto gutgeschrieben werden. Für die Teilnahme an Kursen der vhs – Gesundheitsbildung (vhs-Programmheft) erhalten Sie 10 Zeitstunden gutgeschrieben, lassen Sie sich bitte nach Kursende in der vhs eine Teilnahmebescheinigung ausstellen. Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt unter Fortzahlung der Bezüge. Sollten dienstliche Belange gegen die Teilnahme an einem Seminar sprechen, haben diese Vorrang.