

- 18:00 - 19:00 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Bernhard Hilbrandt | Raum 102 | [YH99475](#)
- 18:30 - 19:30 Qigong-Übungen aus dem Spiel der 5 Tiere  
Dr. med. Elisabeth Friedrichs | Raum 201 | [YH99476](#)
- 18:30 - 19:30 Tai Chi Chuan - Yang-Stil / Langform -  
Teil 1 für Beginnende  
Martin Schön | Raum 200 | [YH99477](#)
- 19:15 - 20:15 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Berndhard Hilbrandt | Raum 102 | [YH99478](#)
- 20:00 - 21:15 Tai Chi Chuan (64-Formen-Stil) / Beginnende  
Petra Kutter | Raum 201 | [YH99479](#)

## Freitag, 27. Februar 2026

- 11:00 - 12:00 Klar denken, gut fühlen:  
Psychologie trifft Gedächtnistraining  
Dagmar Andree | Raum 304 | [YH99480](#)
- 17:00 - 18:00 Du grüne Neune!  
Neun einheimische Kräuter für die Hausapotheke  
Henrika Vogt | Raum 100 | [YH99481](#)
- 18:30 - 19:30 Gut geschlafen? Naturheilkunde bei Schlafstörungen  
Henrika Vogt | Raum 100 | [YH99482](#)
- 18:30 - 20:00 Yoga - Achtsamkeit in Bewegung  
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | [YH99483](#)
- 20:15 - 21:30 Yoga für mehr Ausgeglichenheit  
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | [YH99484](#)

## Online-Kurse!

Den Zugangscode zu Ihrem Online-Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn per Email.

## Montag, 23. Februar 2026

- 17:00 - 18:00 Finde deine innere Ruhe - Dein Weg zu mehr Gelassenheit!  
Chiara Klimt | [YH99490W](#)

## Dienstag, 24. Februar 2026

- 08:00 - 09:00 Auftakt am Morgen - Sanft die Gedanken zur Mitte führen - die Zunge rollen! Qigong-Übungen  
Dr. med. Elisabeth Friedrichs | [YH99491W](#)

## Mittwoch, 25. Februar 2026

- 17:00 - 18:00 Vertiefungskurs Entspannung:  
Klarheit gewinnen - Gelassenheit stärken  
Chiara Klimt | [YH99492W](#)

## Donnerstag, 26. Februar 2026

- 07:00 - 08:00 Reguliere den Atem - beruhige den Geist!  
Dr. med. Elisabeth Friedrichs | [YH99493W](#)
- 18:30 - 20:00 Atem Yoga  
Sieglinde Schamberger | [YH99494W](#)

## Freitag, 27. Februar 2026

- 10:00 - 11:00 Faceyoga am Morgen - vertreibt Kummer & Sorgen  
Cornelia Hennemann | [YH99495W](#)
- 15:00 - 16:00 Die Kunst des inneren Glücks  
Innere Stärke und positives Handeln - für ein sinnerfülltes Leben  
Dagmar Andree | [YH99496W](#)



Anmeldung  
erforderlich!

# Gesundheitswoche

Schnuppern Sie kostenlos in unser  
Gesundheitsprogramm

23. bis 27. Februar 2026

# Gesundheitswoche

In unserer Schnupperwoche haben Sie die Möglichkeit einige unserer Kurse aus dem Gesundheitsbereich vor Programmstart kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Eine Anmeldung ist für alle Kurse der Gesundheitswoche notwendig.

Umkleiden sind vorhanden!

So einfach geht's: Eine oder mehrere Veranstaltungen aussuchen, anmelden, Sporttasche packen, hingehen und mitmachen, Spaß haben!

Die ausführlichen Informationen zum gesamten Kursangebot finden Sie in unserem Programmheft oder auf unserer Homepage.



Bei Fragen wenden Sie sich gerne an  
Sabrina Pourat, Tel: 0821/50265-15  
Mona Graf, Tel: 0821/50265-25



## Räume:

- vhs 100 1. Stock
- vhs 102 1. Stock
- vhs 200 2. Stock
- vhs 201 2. Stock
- vhs 207 2. Stock / Lehrküche
- vhs 304 3. Stock
- POST SV
- Online

Alle Veranstaltungen sind kostenlos.  
Schnuppern Sie in unser Gesundheits-Kursprogramm und besuchen Sie interessante Kurse.  
Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich!

## Montag, 23. Februar 2026

- 11:45 - 12:30 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Bernhard Hilbrandt | Raum 201 | [YH99450](#)
- 12:00 - 13:00 Qigong - Mittelstufe  
Mit 18 Bewegungen zum eigenen Wohlbefinden  
Petra Klement | Raum 200 | [YH99451](#)
- 12:30 - 13:15 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Bernhard Hilbrandt | Raum 201 | [YH99452](#)
- 18:00 - 19:00 JUMPING® (ab 16 J.)  
Dagmar Andree | Post SV | [YH99453](#)
- 18:45 - 19:45 Taijiquan zum Kennenlernen - leichte Basisübungen  
Margit Essick | Raum 201 | [YH99454](#)
- 19:45 - 20:45 IDOGO® QI GONG  
Alltagsübungen und Körperschulung  
Margit Essick | Raum 201 | [YH99455](#)

## Dienstag, 24. Februar 2026

- 15:00 - 16:00 Qigong & Lebenspflege für alle  
Marion Sens | Raum 201 | [YH99456](#)
- 16:15 - 17:15 Zumba Gold®  
Die leichtere Form von Zumba® für jedes Alter  
Monika Drapal | Raum 201 | [YH99457](#)
- 18:00 - 19:00 Klang & Qi Gong  
Mit Schwingung zu Ruhe, Kraft und Vitalität  
Florian Frey | Raum 201 | [YH99458](#)
- 19:00 - 20:00 Klangbad und traumhafte Urlaubsreise  
Die Seele im Einklang baumeln lassen  
Florian Frey | Raum 201 | [YH99459](#)
- 19:45 - 21:15 Hatha Flow  
Sieglinde Schamberger | Raum 102 | [YH99460](#)

## Mittwoch, 25. Februar 2026

- 14:00 - 15:00 Ayurveda-Impulse für die Küche  
Ajay Babu | Raum 207 | [YH99461](#)
- 16:30 - 17:30 Qigong im Alltag für alle -  
Harmonie für Körper, Geist & Seele  
Marion Sens | Raum 200 | [YH99462](#)
- 16:30 - 18:00 Sampoorna Hatha Yoga  
Lena Katharina Öttl | Raum 201 | [YH99463](#)
- 17:30 - 18:15 Hatha Yoga für Frauen  
Sabine Hanisch | Raum 102 | [YH99464](#)
- 17:45 - 18:45 Kung Fu-Fitboxen  
Fabian Wirth | Raum 200 | [YH99465](#)
- 18:00 - 19:00 Open-Air Qi Gong & Mindset  
Info-Abend mit praktischen Übungen  
Florian Frey | Raum 201 | [YH99466](#)
- 18:30 - 19:30 Arthrose in der Naturheilkunde  
Henrika Vogt | Raum 100 | [YH99467](#)
- 18:45 - 19:45 Frauenpower - Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 16 J.  
Fabian Wirth | Raum 200 | [YH99468](#)
- 19:00 - 20:00 Mindset-Klangreise: „Was will ich wirklich?“  
Florian Frey | Raum 201 | [YH99469](#)
- 20:00 - 21:00 Qigong & Lebenspflege zur guten Nacht  
Marion Sens | Raum 102 | [YH99470](#)

## Donnerstag, 26. Februar 2026

- 14:45 - 15:45 Ganzkörperfitness  
Pilates, Bauch-Beine-Po, Faszientraining  
Monika Drapal | Raum 201 | [YH99471](#)
- 16:00 - 17:00 Zumba Gold®  
Die leichtere Form von Zumba® für jedes Alter  
Monika Drapal | Raum 201 | [YH99472](#)
- 17:00 - 18:00 JUMPING® (ab 16 J.)  
Dagmar Andree | Post SV | [YH99473](#)
- 17:30 - 18:30 Qigong Dao - 7 daoistische Übungen  
Martin Schön | Raum 200 | [YH99474](#)