Programm

Winterhalbjahr 2023/2024

Liebe Helgoländerinnen und Helgoländer, liebe Gäste,

nachstehend das VHS-Angebot für das kommende Winterhalbjahr.
Ich hoffe auf viele Anmeldungen und wünsche allen eine aktive Winterzeit mit viel Spaß!

Ihre Simone Lackner-Baars

Helgoländisch

1. „Snakketaffel“
Bettina Köhn
Für alle mit fortgeschrittenen Helgoländisch-Kenntnissen, die miteinander reden und ihre Sprachkenntnisse vertiefen wollen.

Ort:	**Bücherei**
Termin:	**Beginn 10.01.2024 (10 Abende)**
	Mittwoch von 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr:	**20 UStd. / 60,-- €**

Gesundheit und Fitness

2. Fitness-Dance & Yoga
Birte Feldmeyer (zertifizierte Yogalehrerin)

Einfache gymnastische Bewegungen nach Musik bringen unseren Kreislauf in Schwung und sorgen für gute Laune. Anschließende Elemente aus dem Yoga mit Dehn- sowie Atemübrungen und Entspannung runden dieses Programm ab. Jeder, der Freude an Bewegung hat und sich gerne entspannen und zur Ruhe kommen möchte, ist in diesem Kurs herzlich willkommen.

Ort: **James-Krüss-Schule, Aula**
Termine: **01.02.2024, 08.02.2024, 15.02.2024, 22.02.2024**
07.03.2024, 14.03.2024, 21.03.2024
Donnerstags 18.15 – 19.45 Uhr
Gebühr: **14 USt / 42,-- €**

Bitte mitbringen: Yoga-/oder Gymnastikmatte, (Yoga-)Kissen, Decke, Socken und etwas zu trinken, ggf. Turnschuhe für die Gymnastikübrungen

3. Hot Stone Massage

Roger Russell
Die Hot Stone Massage lockert die Muskulatur durch Wärme und Massage auf. Muskeln werden mit sanftem Druck massiert. Die Basaltsteine regen die Gefäßtätigkeit an, fördern den Stoffwechsel, beleben das Herz-Kreislaufsystem, verbessern den Lymphfluss und transportieren Schlacken ab.

Ort: **James-Krüss-Schule, Raum 26**
Termin: **Samstag, den 9. März 2024, 15.00 – 16.00 Uhr**
Gebühr **1 Std. / 4,00 €**

4. Fußreflexzonenmassage

Roger Russell, Heilpraktiker
Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Vorstellung, dass die Füße über Nervenbahnen mit allen Organen des Körpers verknüpft sind. Treten schon bei leichtem Druck Schmerzen an den entsprechenden Stellen auf, soll dies auf eine Erkrankung des entsprechenden Organs hinweisen. Über eine Massage der Bereiche lassen sich die Beschwerden lindern.

Selbstheilungskräfte werden angeregt. Die Fußreflexzonenmassage wird ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt.

Ort: **James-Krüss-Schule Raum 26**
Termin: **Samstag, den 16. März, 15.00 – 16.00 Uhr**
Gebühr: **1 Std. / 4,00 €**

5. Das unblutige Schröpfen

Roger Russell, Heilpraktiker
Das Schröpfen wird mittels Schröpfgläsern ausgeführt. Die Gläser werden auf die Haut gesetzt und es wird ein Unterdruck erzeugt. Das Schröpfen bewirkt eine Aktivierung von Reflexzonen am Rücken, die in enger Beziehung zu inneren Organen stehen und auf diese einwirken. Durch den äußeren Reiz der Schröpfglocke wird das Bindegewebe verstärkt durchblutet und die Organtätigkeit der entsprechenden Organe stimuliert. Dieses Konzept ist auch von der Schulmedizin anerkannt.

Ort: **James-Krüss-Schule Raum 26**
Termin: **Freitag, den 8. März 2024, 15.00 – 16.00 Uhr**
Gebühr **1 Std. / 4,00 €**

6. Die Breuss Massage

Roger Russell, Heilpraktiker

Diese sanfte, energetische Rückenmassage bringt körperliche und seelische Entspannung. Achtsame Streichtechniken mit Johanniskrautöl dehnen die Wirbelsäule ganz natürlich. Unterversorgte Bandscheiben regenerieren und erfüllen gestärkt ihre Pufferfunktion. Verschobene Wirbel finden wieder in ihre natürliche Position. Die Breuss-Massage wirkt schmerzlindernd und ausgleichend, sie gibt neue Energie und Leichtigkeit.

Ort: **James-Krüss-Schule, Raum 26**
Termin: **Freitag, den 15. März 2024, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr**
Gebühr: **1 Std. / 4,00 €**

Handarbeiten / Basteln

7. Stricken und Häkeln

Sibylle Feuerherdt

An den Haken, fertig, los!! Kleine, moderne Häkeleien oder selbstgestrickte Socken? Auch für Neulinge und Anfänger.
Material bitte mitbringen. Bei Rückfragen: 0163-42 82 964 (Sibylle Feuerherdt)

Ort: **James-Krüss-Schule, Cafeteria**
Termine: **17.01.2024 (8 Abende)**
Mittwochs von 17.30 bis 19.00 Uhr
Gebühr: **16 UStd. / 48,00 €**

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

Fotografieren

8. Was ist ein gutes Bild? Bildbesprechung, Bildanalyse und Bildkomposition

Carsten Hase

Wir wollen in diesem Kurs erarbeiten, was ein Foto zu einem guten Foto macht. Gibt es Gestalltungsregeln? Gibt es Kennzeichen für ein gutes Foto. Woran erkenne ich ein gutes Foto und wie kann ich selber gute Fotos machen.
Das Thema ist komplex. Es soll in den drei Stunden ein Einblick in die Materie gegeben werden.

Mitzubringen hat jeder ein eigenes Bild/Foto in der Größe A4/20x30 cm auf Papier!

Ort: **James-Krüss-Schule, Aula**
Termin: **10. Februar 2024, 15.00 Uhr – 18.00 Uhr**
Gebühr: **4 USt. / 12,00 €**

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen