



27.02.2023

Auf zu einem bewegten Leben in der VHS Neuss

Welche Sportart macht mir eigentlich Spaß? Wer darauf eine Antwort sucht, kann sich bei der VHS selbst ausprobieren. Allein über 20 Varianten im Yoga stehen zur Wahl. Dazu kommen zahlreiche Cardio-Trainings, Entspannungsangebote sowie spezielle Kurse, mit denen sich vor allem ältere Menschen fit halten können. Die Buchungszahlen sind in diesem Semester sehr hoch. Wer sich noch anmelden möchte sollte das bald tun.

Neu in diesem Semester sind Kurse im Herz-Yoga, Yoga zur Stärkung des Rückens sowie Satyananda Yoga. Erweitert wurde auch das entspannende Qi Gong, diesmal mit jeweils einem Kurs am Vor- und Nachmittag. Wer seine Ausdauer trainieren will, kann sich für Body and Power oder Bodystyling anmelden.

Seit einem Jahr ist die gesundheitliche Förderung eine Pflichtaufgabe der Volkshochschulen in NRW. Für die Planung der VHS in Neuss hat dies keine große Veränderung nach sich gezogen. Bereits seit vielen Jahren bietet sie ein primärpräventives, breit gefächertes Bewegungsangebot: Und das nicht nur in der Fülle von Sportarten, sondern auch in Bezug auf Formate und Zeiten. „Wir haben wirksame Klassiker genauso wie aktuelle Trends im Programm, auch als hybride Angebote, die sowohl online als auch vor Ort stattfinden. Unser Ziel ist es, Menschen jeden Alters Lust auf Bewegung machen.“, erläutert es Fachbereichsleiterin Sandra Goldmann. Work-outs wie Slimeline, Zumba oder Aroha stehen deshalb genauso zur Wahl wie Seniorengymnastik, Fußgymnastik oder eine hilfreiche Knieschule. Wer nur mal in eine Sportart hineinschnuppern möchte, findet neben den Semesterangeboten einzelne Workshops oder Kurse, auch in der Sommerakademie.

Durch alle Kurse zieht sich der hohe Anspruch der VHS: Fachlich und pädagogisch geschulte Trainerinnen und Trainer tragen mit gezielten Konzepten zu einer Steigerung der persönlichen Leistung bei, ganz gleich auf welchem Level diese zu Beginn auch liegt. „Bewegung tut gut und kann körperlichen Beschwerden vorbeugen oder diese lindern. Und in netter Gesellschaft und in der schönen Umgebung des RomaNEums macht es gleich noch mehr Spaß, etwas für die eigene Gesundheit zu tun“, sagt Dr. Marie Batzel, Direktorin der VHS Neuss. Ein sozialer Effekt, der sich oft in den



positiven Rückmeldungen spiegelt. Häufig führt das sogar dazu, dass aus dem Probieren ein bewegtes Leben in der VHS wird.

Alle sportlichen Angebote sind unter www.vhs-neuss.de zu finden. Ein Einstieg in einen Kurs ist jederzeit möglich!

Fotos für Ihre Berichterstattung finden Sie in unserem [Bildarchiv](#). (Fotos: Magdalena Gruber)

Die Textversion finden Sie: [hier](#).