



Presseinformation

Datteln, 8. August 2025

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

VHS-Gesundheitskurse starten im August

Bewegung, Entspannung und Ernährung im neuen Programmjahr der Volkshochschule Datteln

Mit dem Beginn des neuen VHS-Programmjahres starten im August 2025 wieder zahlreiche Gesundheitskurse. Das Angebot richtet sich an Bürger*innen, die aktiv etwas für ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden tun möchten. Die Kurse finden im Dorfschultenhof und an weiteren Standorten in Datteln statt.

Zu den buchbaren Angeboten zählen unter anderem „After Work Hiking – bewegt in den Feierabend“, verschiedene Yoga-Formate, Bodystyling, Qigong sowie gesundheitsbezogene Kochkurse wie der VHS-Kochclub oder „Koreanisch kochen“. Die Kurse vermitteln alltagsnahe Strategien für mehr Beweglichkeit, Entspannung und gesunde Ernährung. Sie fördern die bewusste Körperwahrnehmung, stärken die eigene Resilienz und laden zur Auseinandersetzung mit einem gesundheitsorientierten Lebensstil ein.

Weitere Informationen zum Gesundheitsprogramm und zur Anmeldung erhalten Bürger*innen online auf www.vhs-datteln.de oder nach den Sommerferien telefonisch unter 02363/107-412.