



Presseinformation

Datteln, 1. April 2026

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

Fit in den Frühling mit der VHS

Mit Fitness- und Gymnastiktraining den eigenen Körper in Form bringen

Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, wächst bei vielen Menschen der Wunsch nach mehr Bewegung und körperlicher Aktivität. Die VHS im Dorfschulthenhof greift dieses Bedürfnis auf und bietet im April gleich vier Bewegungsangebote an:

Bodystyling (A3255)

Bodystyling ist eine anspruchsvolle Gymnastik, bei der Oberschenkel, Po, Bauch, Hüfte und Taille mit intensiven Übungen angesprochen werden. Ziel ist eine Straffung und Festigung der Muskulatur. Auch Fitness kommt nicht zu kurz. Bei aktueller Musik rücken die Teilnehmer*innen den Problemzonen zu Leibe.

Dozent: Justus Gräßer

Kursort: Comenius-Gymnasium, Dependance, Turnhalle, Hagemer Kirchweg 5

Beginn: Donnerstag, 16.4.2026, 18.15 bis 19.15 Uhr, 8 Termine

Gesamtgebühr: 35 Euro

[Anmeldung](#)

Bewusste, sanfte Gymnastik in Anlehnung an die Feldenkrais-Methode (A3219)

Die Feldenkrais-Methode erforscht einfache Bewegungen, um die Selbstwahrnehmung zu verfeinern und Bewegungsabläufe bewusster zu machen. Durch langsame und variantenreiche Ausführungen entstehen neue motorische Möglichkeiten, die das Nervensystem zu effizienteren Alternativen anregen. Dies kann Bewegungsqualität, Koordination, Gleichgewicht, Atmung und Haltung verbessern sowie Verspannungen reduzieren.

Dozent: Günter Gemballa

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum (Aula), Mozartstraße 1

Beginn: Mittwoch, 15.4.2026, 17.15 bis 18.15 Uhr, 12 Termine

Gesamtgebühr: 54 Euro

[Anmeldung](#)

Wirbelsäulengymnastik (A3254)

Der Kurs bietet ein moderates Training zur Kräftigung von Rücken-, Rumpf- und Beinmuskulatur und unterstützt das Erkennen muskulärer Schwachstellen. Mobilisationstechniken und Dehnübungen werden vermittelt und können mit einfachen Hilfsmitteln wie Hanteln, Therabändern oder Stäben ergänzt werden. Die Leitung übernimmt eine ausgebildete Physiotherapeutin mit Qualifikation in Wirbelsäulengymnastik.

Dozentin: Frederike Döing

Kursort: Physiotherapie Wichmann und Abraham, Sutumer Bruch 10

Beginn: Dienstag, 21.4.2026, 9 bis 10 Uhr, 10 Termine

Gesamtgebühr: 83 Euro

[Anmeldung](#)

Full Body Workout: Funktionelles Fitnessstraining (A3204)

Der Kurs bietet ein ganzheitliches Fitnessstraining zur Stärkung von Ausdauer, Koordination und Kraft durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Alle Muskelgruppen werden beansprucht, ergänzt durch Rückenübungen und den Einsatz von Hilfsmitteln wie Therabändern oder Faszienrollen. Die Anleitung umfasst vielfältige Übungsformen, die die allgemeine Fitness verbessern und den Alltag erleichtern.

Dozentin: Bernd Murza

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, kleine Turnhalle, Mozartstraße 1

Beginn: Montag, 27.4.2026, 20 bis 21.30 Uhr, 9 Termine

Gesamtgebühr: 45 Euro

[Anmeldung](#)

Veranstalterin aller Kurse ist die VHS im Dorfschultenhof, die mit ihrem Programm regelmäßig Bewegungs- und Gesundheitskurse anbietet. Ziel ist es, niedrigschwellige Angebote zu schaffen, die zur Förderung von Fitness und körperlichem Wohlbefinden beitragen und sich in den Alltag integrieren lassen.

Anmeldungen zu den Kursen sind während der Osterferien ausschließlich online über die Website der VHS im Dorfschultenhof möglich.