

Kursauszug aus dem 2. Semester '26

Sport & Fitness

Physiofit – Für Männer jeden Alters 🛒96-509

Di., 18.08.26. 17:30 - 18:30 Uhr, 17x, Geeste

Walk & Talk mit anschließenden Dehnübungen:

Ausdauer, Bewegung u. Regeneration 🛒96-607

Di., 18.08.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 9x, Twist

Fitness-Training mit Power 🛒96-507

Mi., 19.08.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 9x, Geeste

Tabata – Das Power-Workout 🛒96-321

Mi., 09.09.26, 18:00 - 18:45 Uhr, 7x, Haselünne

Entspannung & Wohlfühlen

Mehr Energie im Alltag – Es geht leichter als du denkst! 🛒95-031

Di., 11.08.26, 18:15 - 19:45 Uhr, 8x, Meppen

Hormon-Yoga: Sanfte Praxis zur Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts 🛒95-308

Di., 15.09.26, 18:45 - 19:45 Uhr, 7x, Haselünne

Good Mood 3.0 – Good Moor, Good Climate, Good Life 🛒99-100

(Kooperation mit dem Emsland Moormuseum)

Fr., 18.09.2026, 16 - 20 Uhr, Geeste

Chan Mi Gong – Das sanfte Wirbelsäulen-Qigong 🛒95-024

Do., 10.09.26, 09:30 - 11 Uhr, 7x, Meppen

Stress ade – Mit Hypnose zu mehr innerer Ruhe 🛒95-0311

Di, 27.10.2026, 18:15 - 19:45 Uhr, 8x, Meppen

Reif für Entspannung – Qigong auf dem Kossehof in Meppen 🛒99-001

Fr., 06.11.26 18 - 21 Uhr, Sa, 07.11.26, 10 - 18 Uhr

Ernährung & Kochen

Alles Tofu oder was? 🛒92-002

Do., 10.09.26, 18 - 21 Uhr, Meppen

Dem Herbst auf der Spur 🛒92-003

Do., 08.10.26, 18 - 21 Uhr, Meppen

Lauter gute Gaben – Vegetarische Leckereien zum Verschenken 🛒92-005

Do., 10.12.26, 18 - 21 Uhr, Meppen

Orientalischer Kochkurs – Eine Genussreise 🛒92-009

Do., 12.11.26, 18 - 21 Uhr, Meppen

Vegetarische Eintopfliche 🛒92-004

Do., 19.11.26, 18 - 21 Uhr, Meppen

Vareniki – Die vegetarischen Taschen mit Kartoffeln oder Frischkäse 🛒92-010

Mo., 14.12.26, 18 - 21 Uhr, Meppen

Pelmeni – Die leckeren Teigtaschen mit Fleischfüllung 🛒92-011

Fr., 22.01.27, 18 - 21 Uhr, Meppen

Vegetarische Suppen zum Glückhöffeln 🛒92-006

Do., 21.01.27, 18 - 21 Uhr, Meppen

Marokkanische Kochkunst – Aromen, Gewürze und Genuss

Do., 10.09.26, 18 - 21 Uhr, Twist 🛒92-601

Do., 19.11.26, 18 - 21 Uhr, Geeste 🛒92-501

Do., 03.12.26, 18 - 21 Uhr, Haselünne 🛒92-301

Do., 28.01.27, 18 - 21 Uhr, Meppen 🛒92-008

Vorträge rund um die Gesundheit

Die elektronische Patientenakte (ePA) einfach erklärt 🛒94-031

Do., 03.09.26, 18 - 19 Uhr, Onlinekurs

Herzwochen: Vorhofflimmern erkennen und handeln (Kooperation mit der dt. Herzstiftung)

Di., 03.11.26, 19 - 20:30 Uhr, Meppen 🛒94-036

Do., 05.11.26, 19 - 20:30 Uhr, Haren 🛒94-202

Fitness & Gesundheit Herbst-/Wintersemester 2026

Gesund sein, fit sein, sich wohlfühlen – eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, aber auch mentale Ausgeglichenheit sind die besten Zutaten für ein gutes Leben.

Hier finden Sie alles, was dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden dient.



Scannen, um mehr über unsere Kurse im Bereich Fitness & Gesundheit zu erfahren.

Vortagsreihe **Gesundheit: kurz und knackig!** Mit Expertinnen und Experten aus der Region

Immer am ersten
Dienstag des Monats
Gebühr: 5 €
Anmeldung:
www.vhs-meppen.de



 **94-032**
**Impulsvortrag: Stress ade Mit
Hypnose zu mehr innerer Ruhe**
Di., 01.09.26, 19 - 20:15 Uhr, VHS Meppen
Kursleitung: Chefarzt Matthias Reckert



 **94-034**
**Impulsvortrag: Die Schilddrüse –
Kleines Organ, große Wirkung**
Di., 03.11.26, 19 - 20:15 Uhr, VHS Meppen
Kursleitung Dr. med. Philipp Kaudel



94-033
**Impulsvortrag: Wissenswertes
über Demenz – Grundlegende
Informationen**
Di., 06.10.26, 19 - 20:15 Uhr, VHS Meppen
Kursleitung: Barbara Köhler



 **94-035**
**Impulsvortrag: Burn-Out oder Bore-
Out? Wie Selbstwahrnehmung
helfen kann**
Di., 01.12.26, 19 - 20:15 Uhr, VHS Meppen
Kursleitung: Chefarzt Matthias Reckert