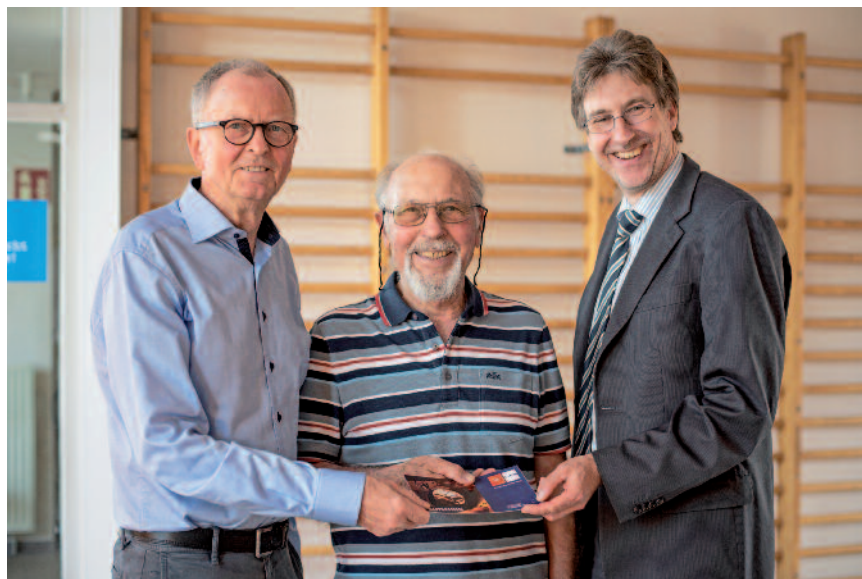


Früh starten, lange beweglich bleiben

Fit mit der VHS

Wer sich auf der Suche nach einem geeigneten Anbieter für Sport- und Bewegungskurse befindet, wird zuerst an Fitnessstudios, Sport- oder Tanzvereine denken. Doch immer mehr Krefelder entdecken das umfassende Programm der Volkshochschule für sich. Einige Teilnehmer kommen immer wieder begeistert auf die VHS als Bewegungspartner zurück. So auch der 83-jährige Heinrich Göbels, der hier bereits seit rund 40 Jahren regelmäßig Skigymnastikkurse besucht.



Heinrich Göbels erhält für seine langjährige Treue einen Gutschein: Das nächste Semester trainiert er kostenfrei



Fotos: Simon Erath

Die Zumbakurse der VHS haben Alicia Groh überzeugt

„Ich habe vor 50 Jahren mit dem Skifahren angefangen. Da ich berufsbedingt nicht so dynamisch war, habe ich eine Alternative gesucht. Aus dem Skigymnastikkurs bei der VHS sind dann richtige Freundschaften entstanden“, erzählt der lebensfrohe Krefelder. „Ich finde das beeindruckend“, sagt Roland Götz, der seit 2011 als Fachbereichsleiter im Gesundheitsbereich der VHS tätig ist. Der Ruheständler sei ein lebhaftes Beispiel dafür, wie rechtzeitige regelmäßige Bewegung die körperliche Fitness bis ins hohe Alter erhalten kann. Dass ein früher Start in eine konstante Bewegungsroutine guttut, bestätigt auch Alicia Groh, die seit mehreren Semestern die Zumbakurse der VHS Krefeld belegt. „Ich fand es angenehm, dass man sich nicht lange binden muss, wie bei vielen Fitnessstudios, sondern über einen recht kurzen Zeitraum und für einen sehr erschwinglichen Betrag verschiedene Bewegungsangebote testen kann. Zumba hat mir so gut gefallen, dass ich es immer noch mache“, erzählt die 26-Jährige.

Pro Semester bietet die VHS rund 260 Kurse und Vorträge im Gesundheitsbereich an. Das Angebot reicht von Entspannungskursen wie Yoga und Tai-Chi über Tanz- und Beweglichkeitsangebote oder Outdoor-Aktivitäten wie Stand-up-Paddeln bis hin zu Angeboten, die gezielt auf bestimmte Belastungserscheinungen eingehen, so zum Beispiel der Kurs „Rückenschonende Gymnastik“. Die Kursleiterinnen und -leiter sind Sportlehrer oder Bewegungskoaches mit Übungsleiterlizenz, die professionelle Aus-

und Weiterbildungen vorweisen können. Darüber hinaus sind die Angebote der VHS allesamt DIN ISO-zertifiziert, wodurch eine solide und durchgängige Qualität sichergestellt wird. Eine wachsende Beliebtheit stellt Roland Götz bei den sogenannten „Mittagspausenkursen“ fest. „Da kommen viele Berufstätige vorbei, um eine Entspannungs- oder Bewegungsauszeit zwischen den Büroeinheiten zu haben. Ich selbst nehme auch regelmäßig an diesem Angebot teil“, erzählt er.

Zu ihrem 100. Jubiläum in diesem Jahr hat sich die VHS ein besonderes Schnupperangebot ausgedacht: Erstmals können Interessierte eine Zehnerkarte erwerben, mit der sie die Möglichkeit haben, aus neun verschiedenen Angeboten zehn individuelle Termine auszuwählen. Tickets sind ab dem 1. Juli bei der VHS erhältlich. Das Jubiläum ist gleichsam Anlass, Heinrich Göbels für seine langjährige Treue eine Aufmerksamkeit zuteilwerden zu lassen. „Wir freuen uns wahnsinnig, dass Herr Göbels so lange dabei ist, deshalb erhält er einen Gutschein zur kostenlosen Teilnahme im nächsten Kurssemester“, erzählt Götz. Um diesen Rekord zu knacken, hätte Alicia Groh noch einige Semester VHS-Sport vor sich. „38 Jahre um genau zu sein“, sagt sie lachend. *Esther Jansen*

VHS Krefeld, Von-der-Leyen-Platz 2, 47798 Krefeld
Telefon: 02151 36602664, vhs@krefeld.de