



Sonderprogramm

für Laufeinsteiger*innen und
erfahrene Läufer*innen

vhs-vor-ort.de



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

INHALTSVERZEICHNIS

KURSE FÜR EINSTEIGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE	3
Laufen für Anfänger*innen	4
Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)	5
Laufen für Fortgeschrittene	5
Yoga für Läufer*innen: Beweglichkeit fördern, die Körpermitte stärken und mehr	6
TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK	6
Trainingsplanung	6
Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen	7
EVENTS UND IMPULSVORTRÄGE (NICHT NUR) FÜR LÄUFER*INNEN	7
„Sport trifft Wirtschaft“: Ein informatives Event im Rahmen des Klingenthal Salzkotten Marathon	7
Sport mit Herz... und Verstand!	8
Sport & Vitamin D - das „Sonnenhormon“ (Impulsvortrag)	8
Vom Junkie zum Iron Man. Die zwei Leben des Andreas Niedrig	8

Impressum

Ein Sonderprogramm der VHS vor Ort, Herausgeber: VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten
Verantwortlich: Markus Krick, Leiter der VHS

Gestaltung: Lichtenstein Medien, Dornierstraße 1, 33142 Büren, Telefon: 0 29 55 / 7 47 89 90

Bildquellen: werden im Einzelnen ausgewiesen

Hinweis:

Die Verwendung urheberrechtlich geschützter Markenzeichen und Logos innerhalb des Programmheftes erfolgt mit Genehmigung des jeweiligen Rechteinhabers und im Rahmen bestehender Nutzungsbedingungen.

14. KLINGENTHAL SALZKOTTEN MARATHON

Am Sonntag, 4. Juni 2023 findet in Salzkotten der „14. Klingenthal Salzkotten Marathon“ statt. Anlässlich dieser für die Region einmaligen sportlichen Großveranstaltung bietet unsere VHS vor Ort in enger Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und Partnern ein Sonderprogramm im Vorfeld der Laufveranstaltung an. Die enthaltenen Kurse und Veranstaltungen richten sich gleichermaßen an Laufeinsteiger*innen wie auch an erfahrene oder wettkämpferprobt Läufer*innen.



Durch die enge Zusammenarbeit mit der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V., dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, der Stadtbibliothek Salzkotten, dem Gesundheitsnetzwerk Praenet sowie der Techniker Krankenkasse ist es uns erneut gelungen, ein fachlich fundiertes und breites Angebot rund um das Thema Laufen zusammen zu stellen. Alle Mitwirkende verbindet der Wunsch, Ihr Wissen zum Thema Laufen nachhaltig zu erweitern, Sie zu gesundem Laufen zu befähigen und letztendlich auch den Spaß an der Sache zu fördern.

Professionelle und qualifizierte Trainer*innen und Referenten freuen sich darauf, Sie in den Kursen

und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer Gesundheit, Fitness und Laufvorbereitung zu arbeiten.

KURSE FÜR EINSTEIGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

77100 | SALZKOTTEN

Laufen für Anfänger*innen

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehr-Trainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteigerkurses ist, in der Gruppe das richtige Laufen, bei jedem Wetter, zu erlernen und dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. Wir beginnen dabei langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die acht Wochen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ohne zu überfordern. Ziel ist es, mindestens 30 Minuten ohne Gehepause laufen zu können. Die ausgebildeten Trainer stehen darüber hinaus gerne jederzeit für Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Verfügung.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, an dem keine Laufkleidung benötigt wird. Die weiteren Kurstermine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten.

Fr und Mo, 20.01.-18.03.2023, 18:00-19:00 Uhr
18x, 24 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppranger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

62,50 €



Foto: Daniel Reche/Pixabay

77101 | SALZKOTTEN

Als Laufeinsteiger zum Sälzer Viertel (10,5 km)

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehr-Trainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du bist Laufanfänger*in oder Wiedereinsteiger*in? Ausgebildete Trainer des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten-Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten – ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf

und 10-km-Salzkotten-Marathon enthalten. Terminverschiebungen, z. B. durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, es sind keine Laufsachen mitzubringen. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.

Fr und Mo, 20.01.-04.06.2023, 18:00-19:00 Uhr
36x, 48 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Uppranger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

122,50 €

77102 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehr-Trainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Stefan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und bleiben durch Bewegung in der Gruppe stets motiviert. Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Damit wirkt es effektiv den beruflichen und alltäglichen körperlichen Belastungen entgegen. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Lauftechnik sein, die wir gemeinsam mit den Trainern optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfangs (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben dabei jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum Lauftempo und -stil sowie zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, und richtet sich an alle begeisterten Läufer, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten. Alle Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt. Terminverschiebungen, z. B.

VOM **JUNKIE** ZUM **IRONMAN**



ANDREAS NIEDRIG

Mi, 26. April 2023, 19:00 Uhr

Stadtbibliothek Salzkotten

8,00 € VVK | 10,00 € Abendkasse

Anmeldung: vhs-vor-ort.de oder 05258 93796-0

SCAN MICH



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Gefördert durch:



14. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON

vhs-vor-ort.de

durch Ferien- und Feiertage, werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Fr und Mo, 20.03.-14.05.2023, 18:00-19:00 Uhr
14x, 18,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-
sprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

62,50 €



Foto: StockSnap/Pixabay

77104 | SALZKOTTEN

**Yoga für Läufer*innen: Beweglichkeit fördern,
die Körpermitte stärken und mehr**

Dunja Ring

Yoga-Übungen können Ihr Lauftraining sinnvoll und effektiv ergänzen: Die Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Entspannung fördern die Beweglichkeit und stärken die Körpermitte. Dadurch kann sich auch Ihr Laufstil verbessern. Kursleiterin Dunja Ring vermittelt in diesem Kurs Übungen, die das Training von Läufer*innen sinnvoll ergänzen können und sich in das individuelle Training integrieren lassen. Ferner hilft die Kombination von Yoga und Laufen den alltäglichen und beruflichen Belastungen effektiv entgegen zu wirken.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken, einen Tennisball und einen Bademantelgürtel mitbringen.

Do, 20.04.2023, 18:30-20:00 Uhr
1x, 2 UStd.

Haus Hederhüpfer, Zur Schanze 5, Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12

11,20 €

TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

77103 | SALZKOTTEN

Trainingsplanung

*Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-Lehr-
Trainer (WFLV), Lauf Instructor (FLVW), Rainer Mika,
Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW), Ste-
fan Heinrichsmeier, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking
Instructor (FLVW)*

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Salz-kotten Marathon vor? Du möchtest dein Lauf-training strukturierter und planvoller gestalten? Du hast eventuell das Gefühl, in deinen Leistungen zu stagnieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Egal ob du beim Salz-kotten Marathon am 04.06.2023 eine Distanz von 5,5 oder 10,5 Kilome-tern, einen Halbmarathon oder einen Marathon ab-solvierst - die Trainer vom VfB Salz-kotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik und bringen dir das Lauf-ABC bei. Ebenso erhältst du Anleitungen zu Koordinations- und Stabilisati-onsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Dein aktuelles Leistungsniveau ermitteln wir beim Sälzlerlauf (18.03.2023). Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen wöchentlichen Trainingstag vor, an dem wir dein Laufziel mit deinen tatsächlichen Trainingsfortschritten abgleichen. An den Tagen da-zwischen trainierst Du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder per Messenger-Dienst. Deine Trainingsfort-schritte werden wöchentlich unter Berücksichti-gung privater und beruflicher Termine in den Train-ingsplan eingearbeitet.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salz-kotten, Abteilung Leichtathletik, statt. In der Kursgebühr enthalten sind dein Trainingsplan, Getränke, sowie der Erwerb eines Laufabzeichens. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Mo, 13.03.- 04.06.2023, 19:30-20:30 Uhr
11x, 14,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Up-
sprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

77,50 €



Abbildung: Gerd Altmann/Pixabay

Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen

Meinolf Krome

Die Leistungsdiagnostik eignet sich für Laufeinsteiger*innen und fortgeschrittene Läufer*innen. Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn sowie dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 93796-100, E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

77105 | SALZKOTTEN

Di, 28.02.2023, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

79,00 €

77106 | SALZKOTTEN

Di, 20.06.2023, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion, Upprunger Str. (Vereinsheim hinter der Gesamtschule)
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 20

79,00 €

IMPULSVORTRÄGE (NICHT NUR) FÜR LÄUFER*INNEN



Abbildung: Salzkotten Marathon

77110 | SALZKOTTEN

„Sport trifft Wirtschaft“:

**Ein informatives Event im Rahmen des
Klingenthal Salzkotten Marathon 2023**

Der „Klingenthal Salzkotten Marathon“ ist eines der sportlichen Highlights weit über die Stadtgrenzen Salzkottens hinaus. Organisationsleiter Sascha Wiczynski und Salzkottens Bürgermeister Ulrich Berger als Schirmherr des Salzkottens Marathons freuen sich, interessierte Gäste bereits zum elften Mal zur Veranstaltung „Sport trifft Wirtschaft“, bei der Sport- und Wirtschaftsthemen unterhaltsam und informativ verknüpft werden, zu begrüßen. Mit Prof. Dr. Siegmur Bornemann steht ein renommierter Referent bereits fest, der einen gleichermaßen informativen wie unterhaltenden Impuls-Vortrag zum Thema „Der innere Schweinehund. Ab heute immer besser drauf!“ halten wird. Dabei geht Prof. Dr. Bornemann der entscheidenden Frage nach: „Wie werde ich der beste Freund meines inneren Schweinehunds?“. Nähere und weitere Informationen zu den Inhalten der Veranstaltung folgen. Erstmals haben über die Zusammenarbeit mit der VHS vor Ort auch sportlich oder wirtschaftlich interessierte externe Personen die Möglichkeit, an dem Event „Sport trifft Wirtschaft“ teilzunehmen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 15.02.2023!

„Sport trifft Wirtschaft“ ist eine Veranstaltung des „Klingenthal Salzkotten Marathon“.

Mo, 27.02.2023, 18:30-21:00 Uhr

Der Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Anmeldeschluss: Mi, 15.02.2023

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Foto: Praenet
Gesundheitsnetzwerk

77108 | SALZKOTTEN Sport & Vitamin D - das „Sonnenhormon“ (Impulsvortrag)

Prof. Dr. Siegmund Bornemann

Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass Vitamin D eine große Rolle für unsere Gesundheit spielt. Doch sehr viele Menschen leiden an Vitamin D-Mangel. Auch für sportliche Aktivitäten wie das Laufen ist Vitamin D sehr wichtig. Es fördert den Muskelaufbau und stärkt das Herz-Lungen- und Immunsystem. Damit hilft es auch im Kampf gegen Viren und Erkrankungen. Erfahren Sie im Rahmen des Impulsvortrags noch mehr über das lebenswichtige Vitamin D und erhalten Sie Antworten auf Fragen, wozu wir Vitamin D überhaupt benötigen, wie man sich vor Vitamin D-Mangel schützen kann und wie man ausreichend Vitamin D erhält. Ein Schwerpunkt des Vortrages liegt ferner auf der Frage, welchen Nutzen hat das „Sonnenhormon“ für die Ausübung von Sport? Professor Dr. Siegmund Bornemann ist wissenschaftlicher Begleiter des Gesundheitsnetzwerks Praenet und Experte für ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement.

Mi, 19.04.2023, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

5,00 €

77107 | SALZKOTTEN Sport mit Herz... und Verstand!

Dr. med. Klaus-Peter Mellwig

Sport ist gesund und gerade auf das Herz-Kreislauf-System hat er einen positiven Einfluss. In der öffentlichen Meinung fallen Sportler und Trainierte nicht in die Risikogruppe der zu erwartenden Todesfälle aufgrund von Herzerkrankungen. Dieses ist nur bedingt richtig, denn es steht auch fest, dass bis an die Grenzen der Belastbarkeit betriebener Sport auch schädliche, mitunter sogar tödliche Folgen haben kann. Das schwächste Glied ist oft das Herz. Dr. Mellwig, u. a. Leiter der Sportkardiologie des Herz- und Diabeteszentrums NRW in Bad Oeynhausen, geht in seinem Vortrag auf gesundheitsfördernde und gesundheitsgefährdende Wirkungen von Sport ein.

Mi, 29.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 50

5,00 €



Foto: Dr. med. Klaus-Peter Mellwig

77109 | SALZKOTTEN Vom Junkie zum Iron Man

Andreas Niedrig

Kindern erzählen wir Geschichten damit sie einschlafen, Erwachsenen damit sie aufwachen. Andreas Niedrig ist zwölf Jahre alt, als er zum ersten Mal Haschisch raucht, es folgten Speed und Kokain. Zehn Jahre später ist er immer auf der Suche nach dem nächsten Schuss Heroin. Grenzen und Limits gibt es für ihn nicht mehr. Andreas verliert seine Familie, lebt auf der Straße, wird kriminell. Gedanken an ein zielorientiertes Leben oder an seine Gesundheit spielen bei ihm keine Rolle mehr - Game over, alles aus und vorbei. Niemand glaubte mehr an ihn, er selbst auch nicht mehr an sich, an einen Weg zurück, einen Weg in ein normales Leben. Es sollte alles ganz anders kommen.



Foto: Thorsten Frahm

Schon als Kind träumte Andreas Niedrig von einer großen Karriere als Sportler. Zu einem Zeitpunkt, an dem er so weit davon entfernt war wie nie zuvor in seinem Leben, schafft er die Kehrtwende. Mit unvorstellbarer Willenskraft gelingt es Andreas Niedrig, sein Leben von Grund auf zu ändern. Gegen alle Widerstände wird er zu einem der weltbesten Athleten in einer der härtesten Sportarten der Welt, dem Ironman-Triathlon. Bereits in seinem ersten Rennen bricht er den Weltrekord als schnellster Einsteiger. Von da an gehört Andreas über zehn Jahre zur Top 10 der weltweit besten Triathleten. Seit seine persönliche Geschichte Anfang 2000 das erste Mal im Buch „Vom Junkie zum Ironman“ veröffentlicht wurde, steht Andreas Niedrig in der Öffentlichkeit. Das Interesse an seiner Lebensgeschichte war und ist sehr groß. Es interessiert und fasziniert die Menschen zugleich, wie er es trotz aller Rückschläge immer wieder geschafft hat, sich für neue Ziele zu motivieren und diese auch häufig zu erreichen. In diesem Vortrag erzählt Andreas Niedrig aus seinem bewegten Leben. Anschaulich schildert er mit seiner Geschichte und mit Beispielen anderer Menschen wie es ihm mit Einsatz, Willensstärke, Mut und Freude gelungen ist, Krisen und Rückschläge zu überwinden und seine Lebensbalance zu finden.

Mi, 26.04.2023, 19:00-21:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Stadtbibliothek Salzkotten, Marktstr. 2

Teilnehmerzahl: min. 25 / max. 70

8,00 € (VVK) / 10,00 € (Abendkasse)

Ab Mo, 24.04.2023, können Plätze nur noch für 10,00 € an der Abendkasse erworben werden. Einlass ist ab 18:30 Uhr. Es besteht freie Platzwahl. Die Veranstaltung findet mit Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse als Gesundheitspartner sowie in Zusammenarbeit mit dem Salzkotten Marathon und der Stadtbibliothek Salzkotten statt.

ÜBER ANDREAS NIEDRIG

Nachdem er sich aus seiner Drogenabhängigkeit herausgekämpft hat, wurde Andreas Niedrig zu einem Top-Athleten und Motivationstrainer. Durch seine persönliche Geschichte wirkt er auf Menschen, für die er sich als Motivator engagiert, besonders glaubwürdig. Unter dem Namen „Motivation Kompakt - das Prinzip ZUKUNFT“ hat er ein Konzept entwickelt, mit dem er z. B. in Schulen und Firmen erklärt, wie man sich selbst für ein gesünderes Leben motivieren kann. Sich selbst zu motivieren, war für Andreas Niedrig lebensnotwendig. Unter schwierigen Umständen befreite er sich aus seiner Drogenabhängigkeit und wurde zu einem der besten Triathleten der Welt. Der 1967 geborene Ausnahmeathlet hat mehrfach am Ironman auf Hawaii teilgenommen und sehr gute Platzierungen bei Welt- und Europameisterschaften errungen. In den vergangenen Jahren war der zweifache Vater in zahlreichen Talkshows als Gast. Sein Leben wurde sogar als Kino-Spielfilm „Lauf um dein Leben“ verfilmt. Der Film erzählt die Geschichte seines bisherigen Lebens mit allen Höhen und Tiefen.



Foto: Andreas Niedrig



**CUR
REX**



ES DRÜCKT IM SCHUH?

Lassen Sie uns gemeinsam Ihr Gangbild und Ihre Beinachse mithilfe des Monolithen von CURREX analysieren*, um die perfekte Führung und Dämpfung zu gewährleisten. Die Beratung ist **kostenlos** und dauert circa 15 - 20 Minuten (inkl. Schuhanprobe).

* Dieser Service ist nur im Haus Paderborn im 2. OG verfügbar. Im Haus Herford können die CURREX-Sohlen erworben werden.

F. Klingenthal GmbH
Westernstr. 22-24
33098 Paderborn
www.klingenthal.com

klingenthal.



praenet
das gesundheitsnetzwerk

GESUNDHEIT IST KEIN ZUFALL

P. Spork

Das **ganzheitliche betriebliche Gesundheitsmanagement**
ist gerade in der heutigen Zeit ein
unverzichtbarer und wertvoller Baustein
eines modernen Unternehmensmanagements.

WIR LEBEN GESUNDHEIT

www.praenet.eu



Hans-Joachim Meier
Lehrbeauftragter SRH
Hochschule Hamm,
Inhaber & Teamleiter praenet

Ziegelei-Töpker-Str. 10
33154 Salzkotten
Fon: 0 52 58 - 93 88 245
Mobil: 0 171 - 78 37 188
hj.meier@praenet.eu
www.praenet.eu



Prof. Dr. rer. nat.
Siegmur Bornemann
Institut für ganzheitliche
Zellvitalisierung
Wissenschaftliche Begleitung

Kronenstraße 52
42697 Solingen
Fon: 02 12 - 64 56 77 68
Mobil: 01 71 - 3 80 09 72
s.bornemann@praenet.eu
www.praenet.eu

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Allgemeine Hinweise

Gemäß der aktuellen Gebührensatzung des VHS-Zweckverbandes

Anmeldung

Wie melde ich mich an?

Eine vorherige verbindliche Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen ist in jedem Fall erforderlich. Diese ist online über www.vhs-vor-ort.de möglich. Ferner können Sie sich in den Bürger- und VHS-Büros der einzelnen Verbandsstädte und -gemeinden telefonisch, persönlich, schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail anmelden. Die Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen der VHS ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet auch bei Nicht-Teilnahme zur Entrichtung der Kursgebühr. Melden Sie mehrere Personen zum Kurs an, übernehmen Sie grundsätzlich die Gebührenpflicht für alle von Ihnen angemeldeten Personen.

Wie erfahre ich, ob alles richtig gelaufen ist?

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung! Über Ausfälle oder Terminverschiebungen werden Sie rechtzeitig informiert.

Wann erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für die Teilnehmenden unserer Kurse besteht die Möglichkeit, eine Teilnahmebescheinigung anzufordern, sofern mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden.

Wie hoch ist die Kursgebühr?

Die Höhe der Kursgebühr ist in der Ausschreibung der jeweiligen Kurse angegeben. Die Mindestteilnehmendenzahl ist Grundlage für die Berechnung der jeweils angegebenen Gebühr. Melden sich mehr Teilnehmende als die ausgeschriebene Mindestteilnehmendenzahl an, wird die Gebühr bis zur Teilnehmendenzahl von 10 Personen wie folgt berechnet:

ab 10 Teilnehmende	2,30 € je UStd.
8 bis 9 Teilnehmende	2,88 € je UStd.
6 bis 7 Teilnehmende	3,83 € je UStd.
4 bis 5 Teilnehmende	5,75 € je UStd.

Dies gilt nicht für pauschal kalkulierte Kursgebühren. In Einzelfällen kann es zu abweichenden Gebühren kommen.

Erhalte ich eine Ermäßigung?

Ermäßigungen können für die in § 10 der Gebührensatzung vorgesehenen Personengruppen (Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber*innen einer JugendleiterCard, Ehrenamtskarte NRW, Schwerbehinderte Menschen, Empfänger*innen von Arbeitslosengeld, Bundesfreiwilligendienstler*innen, Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB II und XII, Inhaber*innen von Familienpässen) nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder -gemeinde gewährt werden. Ermäßigungsnachweise müssen vor Kursbeginn vorgelegt oder als Kopie zugeschickt werden. Nachgereichte Ermäßigungsnachweise können nicht berücksichtigt werden.

ANMELDE-, TEILNAHME- UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Zahlung

Wie zahle ich die Kursgebühr?

Sie erhalten von uns einen Gebührenbescheid für jeden VHS-Kurs, zu dem Sie sich verbindlich angemeldet oder an dem Sie teilgenommen haben. Der Bescheid wird nach Beginn des Kurses an Sie versandt. Selbstverständlich erhalten Sie keinen Bescheid, wenn der Kurs im Vorfeld abgesagt werden musste oder Sie sich bis drei Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Kursbeginn schriftlich abgemeldet haben.

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach Erhalt des Gebührenbescheides. Dieser enthält ein Kassenzeichen, anhand dessen Ihre Zahlung eindeutig zugeordnet werden kann. Sie geben das Kassenzeichen einfach als Verwendungszweck bei der Überweisung mit an.

Zahlungen, die ohne das Kassenzeichen erfolgen, können nur sehr schwer oder gar nicht zugeordnet werden. Um Missverständnisse oder gar unberechtigte Mahnungen zu vermeiden, bitten wir Sie daher, den Gebührenbescheid der VHS abzuwarten und die Überweisung erst dann vorzunehmen.

Abmeldung

Was mache ich, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Die Abmeldung von Kursen und Veranstaltungen der VHS ist wie folgt möglich:

1. Bis zu drei volle Werktage (bei Studienfahrten 14 Tage) vor Veranstaltungsbeginn können Sie sich schriftlich per Brief, Karte, Fax oder E-Mail in den Bürger- oder VHS-Büros einer Verbandsstadt oder –gemeinde abmelden. Die Teilnahmegebühr wird Ihnen vollständig erlassen.

2. Nach Ablauf der Abmeldefrist von drei vollen Werktagen vor Veranstaltungsbeginn können Sie nur aus beruflichen oder gesundheitlichen nachweisbaren Gründen von der Anmeldung zurücktreten. Ist zum Zeitpunkt

der Abmeldung weniger als die Hälfte der Unterrichtseinheiten einer Veranstaltung verstrichen, ist die Hälfte der festgesetzten Teilnahmegebühr zu entrichten. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

In allen übrigen Fällen besteht auch bei Nichtteilnahme grundsätzlich die Pflicht zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr (nebst ggf. zu entrichtenden Umlagen für Lern- und Unterrichtsmittel, Lebensmittel etc.). Eine Abmeldung beim Kursleitenden genügt grundsätzlich nicht.

Widerrufsrecht nach Fernabsatzgesetz

Sofern Ihre Kursbuchung den Bestimmungen des Fernabsatzgesetzes unterliegt, haben Sie das Recht, Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) zu widerrufen.

Hausordnung und Barrierefreiheit

Die Veranstaltungen der VHS finden überwiegend nicht in eigenen Räumen statt. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, bitten wir Teilnehmer*innen mit Behinderung im Vorfeld die VHS zu benachrichtigen, um geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Bitte beachten Sie die Hausordnung in den betreffenden Gebäuden und behandeln Sie Gebäude, Inventar und Material sorgfältig. In den Gebäuden besteht Rauchverbot. Tiere sind nicht erlaubt.

Haftung

Für Unfälle und Schäden, die nicht nachweislich auf das Verschulden der VHS zurückzuführen sind, sowie für mitgebrachte persönliche Dinge besteht keine Haftung. Die VHS haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflichtversicherung.



14. KLINGENTHAL
**SALZKOTTEN
MARATHON**

SONNTAG, 04. JUNI 2023

- **5 km REWE Fit & Fun-Lauf**
- **10 km SAMbase-Lauf**
- **OWL Immobilien-Halbmarathon**
- **KLINGENTHAL-Marathon**
- **ROTTE Team-Wertungen**
- **VOLKSBANK Bambini-Läufe**

JETZT ANMELDEN!



VfB 1910
Salzkotten e.V.
Leichtathletik

14. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON



STADTBIBLIOTHEK
SALZKOTTEN

praenet 
das gesundheitsnetzwerk



SPORTMEDIZINISCHES INSTITUT
Universität Paderborn

