



Pressedienst

7. Oktober 2021

452/2021 Zeit für mehr Bewegungen – Sportangebote der VHS

453/2021 Goldene Herbstklänge mit dem Kirchenchor St. Elisabeth





7. Oktober 2021

452/2021

Zeit für mehr Bewegungen – Sportangebote der VHS

Wenn witterungsbedingt die Lust zur Bewegung an der frischen Luft langsam abnimmt, bietet die VHS Castrop-Rauxel in Kooperation mit der Ballettschule Dance City Castrop sportliche Alternativen.

Der Mittwoch wird mit gleich drei neuen Angeboten zum Sporttag der Woche. Ab dem 27. Oktober finden die drei Kurse in den Räumlichkeiten der Ballettschule Dance City Castrop, Am Markt 11, statt. Dabei bestehen die Kurse aus 12 Treffen. Den Anfang macht jeden Mittwoch von 9.00 bis 10.00 Uhr der Wirbelsäulengymnastik-Kurs. Mit entsprechenden Übungen werden Verspannungen gelöst und der Rücken gestärkt. Die Teilnehmenden lernen Tipps und Tricks, um ihre Wirbelsäule immer wieder zwischendurch zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Die Kursgebühr beträgt 47,- EUR.

Von 10.00 bis 11.00 Uhr wird dann Pilates angeboten. Bei diesem Ganzkörpertraining werden Atemtechnik, Kräftigungsübungen, Koordination und Stretching kombiniert. Teilnehmende aktivieren ihr körpereigenes Kraftzentrum und arbeiten in entspannter, kontrollierter Weise mit ihrem Körper. Die Kursgebühr beträgt 47,- EUR.





Pressedienst

Seite 2

Get up and dance! – heißt das neue Tanzangebot jeden Mittwochabend (12mal) in der Zeit von 18.00 – 19.00 Uhr und kostet 47,- EUR. Tanzen ist ein Gespräch zwischen Körper und Seele, Leidenschaft, Fitnesstraining mit Spaß - Urlaub vom Alltag! Auch die ungeübtesten Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, ihre eigenen Tanzerfahrungen zu machen.

Alle zwei Wochen findet ab dem 31. Oktober jeden Sonntagvormittag der Dance Mix in der Zeit von 11.00 bis 12.30 Uhr statt. Ebenfalls in der Ballettschule Dance City, Am Markt 11, haben Teilnehmende hier die Möglichkeit, unterschiedliche Tanzstilrichtungen kennenzulernen und auszuprobieren. Einzige Voraussetzung ist Spaß an Bewegung und Lust darauf, mal etwas Neues auszuprobieren! Die Kursgebühr beträgt 59,- EUR für insgesamt zehn Kurstermine.

Weiter Infos und Anmeldung im VHS Servicebüro, Tel. 5488410 oder per Internet unter www.vhs@castrop-rauxel.de. Der Anmeldeschluss für alle Kurs ist Samstag, 9. Oktober.





7. Oktober 2021

453/2021

Goldene Herbstklänge mit dem Kirchenchor St. Elisabeth

Musikalisch in den Herbst. Das bietet der Kirchenchor St. Elisabeth aus Obercastrop am Sonntag, 10. Oktober, ab 17.00 Uhr in der St. Lambertus Kirche in der Castroper Altstadt.

Mit Werken unter anderem von Brahms, Mendelssohn und Delibes stimmt der Kirchenchor Besucherinnen und Besucher auf den Herbst ein. Unter Leitung von Xenia Preisenberger stellt der Chor ein vielfältiges musikalisches Programm vor und schreitet dabei durch die Musikgeschichte von Johann Sebastian Bach über Johannes Brahms bis zur zeitgenössischen amerikanischen Komponistin Abbie Betinis. Neben Chorgesängen erwartet die Besucher auch solistischer Gesang durch den Bariton Hagen-Goar Bornmann und Chorleiterin und Sopranistin Xenia Preisenberger.

Das Konzert wird in Kooperation mit dem städtischen Kulturbüro und der Kulturgemeinde Castrop-Rauxel veranstaltet. Der Eintritt ist frei. Der Einlass erfolgt nur unter Beachtung der 3 G Regelung.

