

Entspannung (vhs plus)

241KC02B

Autogenes Training nach Dr. H.J. Schultz für Anfänger

Leitung: Kristina Glaß
Dauer/Start: 10x mittwochs, ab 14.02.24, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)
Entgelt: 44,00 € (13 UE)

241KC03B

Autogenes Training nach Dr. H.J. Schultz für Fortgeschrittene

Leitung: Kristina Glaß
Dauer/Start: 6x mittwochs, ab 14.02.24, 18:00-19:00 Uhr
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)
Entgelt: 34,00 € (8 UE)

241KC11K

Hatha Yoga

Leitung: Bärbel Preiß
Dauer/Start: 10x mittwochs, ab 14.02.24, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Hof Jünger (Tenne)
Entgelt: 72,00 € (20 UE)

241KC53K

Hatha Yoga für Anfänger

Leitung: Alexandra Kolodziej
Dauer/Start: 10x dienstags ab 13.02.24, 19:45-21:15 Uhr
Ort: Hof Jünger (Tenne)
Entgelt: 64,00 € (20 UE)

Anmeldung und weitere Infos unter <https://www.vhs-bottrop.de>

Fachbereich Gesundheit
Böckenhoffstr. 30
46236 Bottrop

Ansprechpartner / Beratung
Fachbereichsleiterin:
Maria Reidick-Rominski
Tel.: 02041 -70 -3311
E-Mail: maria.reidick-rominski@bottrop.de

Bürozeiten:
Montag, Mittwoch und Donnerstag 08:00—15:30 Uhr,
Dienstag 08:00-12:00 Uhr

Weitere
Kurse finden
Sie unter
<https://www.vhs-bottrop.de>



Hinweise für den Kursbesuch

Für alle Bewegungskurse bitte sportliche bequeme Kleidung sowie eine Gymnastikmatte und eine leichte Decke und Socken mitbringen. Sporthallen können nur mit Hallenschuhen betreten werden. Bei vorliegenden Erkrankungen oder gesundheitlichen Einschränkungen wenden Sie sich vor Kursanmeldung an Ihren Arzt

Beachten Sie die **Kursdetails im Kursprogramm** unter <https://www.vhs-bottrop.de>

Gesundheitsbildung

Kurse - kompakt

Autogenes Training /
Yoga/ Tai Chi / Feldenkrais
/ Pilates / Rücken-Fit /
Workout / SUP....

1. Semester 2024
Semesterbeginn: 13.02.2024



Ausgewählte
Kurse
Aktualisiert
18.01.2024



Entspannung (vhs plus)

241KC35D

Hatha Yoga am Abend (online)

Leitung: Sabine Schaar-Sökefeld
 Dauer/Start: 11x donnerstags, ab 11.04.24, 20:15-21:30 Uhr
 Ort: Online - Teams
 Entgelt: 74,00 € (18 UE)

241KC22B

Tai Chi im Park (outdoor)

Leitung: Konstanze Ansar
 Dauer/Start: 5x sonntags, ab 09.06.24,
 10:00-11:00 Uhr
 Ort: Torbogen zum Stadtgarten, Parkstraße
 Entgelt: 23,00 € (7 UE)

241KC30B

Qigong im Sitzen am Nachmittag

(inklusive – barrierefrei)
 Leitung: Konstanze Ansar
 Dauer/Start: 10x montags ab 26.02.24
 14:30-15:30 Uhr
 Ort: Dieter-Renz-Halle - Gymnastikraum
 Entgelt: 54,00 € (13 UE)

241KC37B

Feldenkrais

Leitung: Marianne Becker
 Dauer/Start: 4x dienstags, ab 05.06.24, 19:15-20:30 Uhr
 Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) - Zug
 über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)
 Entgelt: 30,00 € (16 UE)

241KC28B

Wandern für Körper und Geist

Leitung: Sina Allkemper
 Dauer/Start: 6x mittwochs ab 08.05.24, 18:00-19:00 Uhr
 Ort: Im Stadtgarten / Eingang Museum Quadrat
 Entgelt: 47,00 € (12 UE)

Bewegung – Fitness (vhs plus)

241KE23B

Rücken-Fit - Anfänger

Leitung: Daniela Tonn
 Dauer/Start: 10x mittwochs ab 21.02.24, 17:30-19:00 Uhr
 Ort: Sporthalle Vonderort (Grundschule)
 Entgelt: 74,00 € (20 UE)

241KE13B

Pilates am Morgen für Anfänger II

Leitung: Annette Kassebaum
 Dauer/Start: 10x donnerstags ab 15.02.24, 10:00-11:00 Uhr
 Ort: Dieter-Renz-
 Entgelt: 72,00 €

241KE24B

Sanfte Fitness für Körper und Geist

Leitung: Silvia Kaleske
 Dauer/Start: 10x dienstags ab 27.02.24, 17:45-19:00 Uhr
 Ort: Paulschule - Turnhalle (Eingang: Wildenhoff)
 Entgelt: 65,00 € (16 UE) je Kurs

241KE03K / 241KE05K

Gymnastik für Frauen am Morgen

Leitung: Brigitte Gaßner
 Jeweils 10x montags ab 04.03.24
 Dauer/Start: **KE03K:** 10:00-11:00Uhr
KE05K: 12:00-13:00Uhr
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt: 45,00 € (13 UE) je Kurs

Weitere
 Kurse finden
 Sie unter
<https://www.vhs-bottrop.de>



Fitness - Spezielles (vhs plus)

241KE14B / 241KE16B

Mix-Gymnastik

Leitung: Birgit Glöckl
 Jeweils 5-mal mittwochs ab 07.02.2024
 Dauer/Start: **KE14B:** 16:00-17:00 Uhr
KE16B: 17:00-18:00 Uhr
 Ort: Dieter-Renz-Halle, Gymnastikraum
 Entgelt: 26,00 € (7 UE) je Kurs

241KF02B

Power-Workout

Leitung: Claudia Preuß
 Dauer/Start: 10x montags ab 08.04.24, 19:30-21:00 Uhr
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt: 66,00 € (20 UE)

241KK01B

Sportbootführerschein See für Segler u. Motorbootfahrer (Vorbereitungskurs)

Leitung: Willi Müller
 Dauer/Start: 10x montags ab 19.02.24, 19:00-21:30 Uhr
 Ort: Berufskolleg Gebäude B 008
 Entgelt: 83,00 € (30 UE)

241KK25B

Stand up Paddling (iSuP)

Leitung: Thomas Libor
 Termin: Donnerstag 26.06.24, 17:30-19:45 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Kurt-Schumacher-Str. - Dorsten
 Entgelt: 42,00 € (3 UE)

Anmeldung und weitere Infos unter
<https://www.vhs-bottrop.de>