

Gesundheit

## Entspannung

241KD07B

### Mbodyment Move

Leitung: Annette Kassebaum  
Termin: Freitag, 23.03.2024, 14:00-17:00 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)  
Entgelt: 17,00 € (4 UE)

242KD06B

### Dorn-Methode - Selbsthilfefübungen

Neu

Leitung: Heike Marzinek  
Termin: Freitag 15.03.2024, 18:00-21:00 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)  
Entgelt: 18,00 € (4 UE)

241KC38B

### Feldenkrais (Workshop)

Neu

Auch als  
Kurs  
buchbar  
241KC37B

Leitung: Marianne Becker  
Termin: Sonntag, 09.06.2024, 13:00-18:00 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)  
Entgelt: 30,00 € (7 UE)

241KC29B

### KAHA (Workshop)

Leitung: Konstanze Ansar  
Dauer/Start: Samstag, 02.03.2024, 14:00-16:00 Uhr  
Ort: Josef-Albers-Gymnasium - Gymnastikraum  
Entgelt: 13,00 € (2,7 UE)

241KC25B

### Qigong – Übungssystem für Lebensenergie

Leitung: Ying Xian Wang  
Dauer/Start: Sonntag, 10.03.2024, 12:00-17:00 Uhr  
Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)  
Entgelt: 26,00 € (6,7 UE)

vhs | bottrop.

#### 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 / Donnerstag 08:00—15:30 Uhr,  
Dienstag 08:00-12:00 Uhr



#### 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>

vhs | bottrop.

## Gesundheitsbildung

# Workshops Einzelveranstaltungen

Entspannung / Fitness /  
Outdoor / Tanz /  
Spezielles

1. Semester 2024

Status 18.01.2024



## Entspannung

241KD04B

### Eltern-Kind-Entspannung

Leitung: Kristina Glaß  
 Termin: Samstag, 16.03.2024, 14:00-16:00 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Sporthalle)  
 Entgelt: 14,00 € (2,6 UE)

241KC34B

### Sounder Sleep System (Workshop)

Leitung: Helga Schnick  
 Termin: Samstag 08.06.2024, 11:00-14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
 Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)  
 Entgelt: 15,00 € (4 UE)

241KC04B

### Lachyoga (Workshop)

Leitung: Daniela Attardo  
 Termin: Samstag, 04.05.2024, 11:00-14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
 Zugang über Kellermannstr. Hinter Hs.-Nr. 61  
 Entgelt: 18,00 € (4UE)

241KD02B

### Nackten-Schulter-Kiefer – loslassen und entspannen

Leitung: Heike Marzinek  
 Termin: Samstag, 09.03.2024, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
 Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)  
 Entgelt: 31,00 € (8 UE)

241KC26B

### Tai Chi Chuan (Workshop vom Meister)

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag, 02.06.2024, 12:00-17:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
 Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. 61)  
 Entgelt: 26,00 € (6,7 UE)

## Spezielles

241KA08B

### Heilpflanzen am Tetraeder Exkursion

Leitung: Sabrina Kniepper  
 Termin: Fr. 07.06.2024, 16:30-18:00 Uhr  
 Treffpunkt: Parkplatz am Tetraeder, Beckstraße  
 Entgelt: 9,00 € (1,7 UE) zzgl. Material (5,00 EUR)

241KA09B

### Heilpflanzen am Wegesrand Exkursion

Leitung: Sabrina Kniepper  
 Termin: Fr. 12.04.2024, 16:30-18:00 Uhr  
 Treffpunkt: Parkplatz Heidesee, Alter Postweg  
 Entgelt: 9,00 € (1,7 UE) (zzgl. Material (5,00 EUR))

241KC31B

### Achtsamkeit im Wald – sich selbst und der Natur auf der Spur

Leitung: Monika Bott  
 Dauer/Start: Samstag, 04.05.2024, 12:00-15:00 Uhr  
 Treffpunkt: Solebad, Revierpark Vonderort  
 Entgelt: 17,00 € (4 UE)

241KC05B

### Meditatives Bogenschießen (Workshop)

Leitung: Frank Goll  
 Termin: Sonntag, 14.04.2024, 13:00- 19:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
 Zugang über Kellermannstr. Hinter Hs.-Nr. 61  
 Entgelt: 65,00 € (8 UE)

Anmeldung ab 15.01.2024 und weitere Infos  
 unter <https://www.vhs-bottrop.de/>

## Bewegung und Tanz

241KM02B

### Open Shines - Salsa on the Beat (Workshop)

Leitung: Michael Nabiga  
 Termin: Sonntag, 17.03.2024, 10:00-14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
 Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. Nr. 61)  
 Entgelt: 20,00 € (5 UE)

241KH02B

### Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung für Frauen - Workshop

Leitung: Carsten Messer  
 Termin: Freitag 19.04.2024, 18:00-20:15 Uhr  
 Ort: Schulgebäude - Mühlenstraße 16 (AULA) -  
 Zugang über Kellermannstr. (hinter Hs. Nr. 61)  
 Entgelt: 15,00 € (3 UE)

241KK25B

### Stand up Paddling (iSuP) auf dem Fluss Lippe

Leitung: Thomas Libor  
 Termin: Mittwoch, 26.06.2024, 17:30-19:45 Uhr  
 Ort: Dorsten, Parkplatz Kurt-Schumacher-Str. 28  
 Entgelt: 42,00 € (3 UE)

Beachten Sie unser  
neues Kursprogramm

