



HKA010 **ONLINE**

**Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen - Reformen - Probleme**

Leitung: Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger



Termin: Donnerstag, 05.05.2022, 19.30-21.00 Uhr  
 Ort: Online – Zoom-Plattform  
 Entgelt: 5,00 EUR (2,0 UE)

HKA040 **ONLINE**

**Basische Ernährung (Online-Workshop) Neu**

Leitung: Sabine Schaar-Sökefeld  
 Termin: Mi, 16.03.2022, 19:30-21:30Uhr  
 Ort: Online – Microsoft Teams  
 Entgelt: 10,00 EUR (2,7 UE)

HKA08B

**Heilpflanzen am Tetraeder (Exkursion)**

Leitung: Kniepper, Sabrina  
 Termine: Freitag, 01.04.2022, 16:00-17:30 Uhr  
 Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tetraeder-Beckstraße 92  
 Entgelt: 7,00 EUR 2,0 UE) (Materialkosten von 5,00 EUR sind vor Ort zu entrichten)



Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen und weitere Kurse finden Sie im Programmheft oder unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



VHS Bottrop im Kulturzentrum August Everding

**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, Dienstag und Donnerstag 08:00—15:30 Uhr,  
 Dienstag 08:00-12:00 Uhr



**Hinweise für den Kursbesuch**

Für alle Fitness- /Entspannungskurse bitte sportliche bequeme Kleidung sowie eine Gymnastikmatte und eine leichte Decke und Socken mitbringen.  
 Bei vorliegenden Erkrankungen oder gesundheitlichen Einschränkungen wenden Sie sich vor Kursanmeldung an Ihren Arzt. Beachten Sie die Corona-Hygieneauflagen. Diese können im Download-Bereich der VHS Bottrop heruntergeladen werden.

Beachten Sie die **Kursdetails im Kursprogramm** unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



**EINZELVERANSTALTUNGEN**



Gesundheit  
 Entspannung  
 Fitness  
 Kursangebote

1. Semester 2022  
 Anmeldebeginn ab 31.01.2022  
 Semesterbeginn ab 21.02.2022  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

## HKC03B

**Entspannung erleben – Einführung in unterschiedliche Entspannungsmethoden (Workshop)**

Leitung: Claudia Meixner  
 Termine: Samstag, 13.08.2022, 14:00-17:45 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt: 20,00 € (5,0 UE)

HKC030 **ONLINE****Autogenes Training - Erste Schritte (Workshop) Neu**

Leitung: Sabine Schaar-Sökefeld  
 Termin: Freitag, 01.04.2022, 10:00-12:00 Uhr  
 Ort: Online – Microsoft Teams  
 Entgelt: 10,00 EUR (2,7 UE)

## HKC01B/ HKC05B

**Intuitives Bogenschießen (Workshop)**

Leitung: Frank Goll  
 Termine: Samstag, 23.04.2022, 13:00-19:30 Uhr -**HKC01B**  
 Samstag, 18.06.2022, 13:00-19:30 Uhr -**HKC05B**  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 55,00 EUR (8,0 UE) je Workshop

## HKC52B

**Waldbaden (Workshop)**

Leitung: Rosi Kurka  
 Termine: Samstag, 23.04.2022, 10:00-13:45 Uhr  
 Ort: Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Specht  
 Entgelt: 21,00 EUR (5,0 UE)

## HKC04B

**LACH-Yoga - Die etwas andere Entspannung (Workshop)**

Leitung: Daniela Attardo  
 Termine: Samstag, 19.03.2022, 11:00-14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 16,00 EUR (4,0 UE)

## HKC25B

**Qi Gong - Übungssystem für Lebensenergie (Workshop vom Meister)**

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag, 03.04.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)

HKD430 **ONLINE****Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung (Workshop)**

Leitung: Herrmann, Simone  
 Termine: Samstag, 05.03.2022, 10:00-13:00 Uhr  
 Ort: Online - Zoom  
 Entgelt: 16,00 € (4,0 UE)

## HKC34B

**Souder Sleep System (Workshop)**

Leitung: Helga Schnick  
 Termin: Samstag, 11.06.2022, 11:00 – 14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 15,00 € (4,0 UE)

## HKD01B

**Bewusste Atmung (Workshop)**

Leitung: Heike Marzinek  
 Termin: Freitag, 04.03.2022, 17:30-20:30 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 20,00 € (4,0 UE)

## HKD02B

**Einfach „ICH“...ein Wohlfühltag von Kopf bis Fuß (Workshop)**

Leitung: Heike Marzinek  
 Termin: Sonntag, 13.03.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 31,00 € (8,0 UE) (inkl. Materialumlage von 3,00 €)

## HKC26B

**Tai Chi Chuan (Workshop vom Meister)**

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag, 15.05.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)

## HKH01B

**Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung für Frauen (Workshop)**

Leitung: Carsten Messer  
 Termin: Freitag, 26.08.2022, 18:00 – 20:15 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 14,00 € (3,0 UE)

## HKH01B

**Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung (Alter 60+) (Workshop)**

Leitung: Carsten Messer  
 Termin: Freitag 18.03.2022, 18:00 – 20:15 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 14,00 € (3,0 UE)

## HKM02B

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

Leitung: Michael Nabiga  
 Termin: Sonntag, 29.05.2022, 10:00 – 14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 17,00 € (5,0 UE)