

IKA010 **ONLINE****Ernährungsmythen - was ist wahr, was ist falsch?**

Leitung: **Bönsch Jonas**  
 Termin: **Mittwoch, 28.09.2022**, 19:00-20:00 Uhr  
 Ort: Online – Zoom-Plattform  
 In Kooperation mit der VHS Gelsenkirchen  
 Entgelt: 7,00 EUR (1,3 UE)

IKA020 **ONLINE****Blue-Zone-Ernährung oder: was essen die ältesten Menschen der Welt?**

Leitung: **Bönsch Jonas**  
 Termin: **Mittwoch, 26.10.2022**, 19:00-20:00 Uhr  
 Ort: Online – Zoom-Plattform  
 In Kooperation mit der VHS Gelsenkirchen  
 Entgelt: 7,00 EUR (1,3 UE)

IKA100 **ONLINE****Künstliche Intelligenz in der Medizin  
- Wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen?**

Leitung: **Prof. Dr. Peter Dabrok**  
 Termin: **Dienstag, 04.10.2022**, 19:30-21:00 Uhr  
 Ort: Online – Zoom-Plattform  
 Wissen.live-Veranstaltung  
 Entgelt: 5,00 EUR (2,0 UE)

## IKA08B

**Heilpflanzen am Tetraeder (Exkursion)**

Leitung: Kniepper, Sabrina  
 Termine: Freitag, 16.09.2022, 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, Mittwoch 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 jeweils aktuellen 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**

2. Semester 2022

Anmeldebeginn ab 15.08.2022

Semesterbeginn ab 05.09.2022

[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

## IKC05B

**Meditatives Bogenschießen - Intensiv-Kurs** **NEU**

Leitung: Frank Goll  
 Dauer/Start: 2x Samstag und Sonntag, 12.11. und 13.11.22,  
 jeweils 13:00-19:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang  
 über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 92,00 € (16 UE)

## IKC01B

**Integrative Music Relaxation**

In Kooperation mit der Rheumaliga Bottrop **NEU**

Leitung: Christina Zunke,  
 Dauer/Start: Samstag 29.10.22, jeweils 10:00-12:30 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang  
 über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 14,00 € (3 UE)

## IKC03B

**Waldbaden (Workshop)** **NEU**

Leitung: Rosi Kurka  
 Termine: Samstag, 22.10.2022, 10:00-13:45 Uhr  
 Ort: Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Specht  
 Entgelt: 20,00 EUR (5,0 UE)

## IKC04B

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

Leitung: Daniela Attardo  
 Termine: Samstag, 10.09.2022, 11:00-14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 16,00 EUR (4,0 UE)

## IKC25B

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

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag, 23.10.22, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang  
 über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)

## IKC34B

**Sounder Sleep System (Workshop)**

Leitung: Helga Schnick  
 Termin: Samstag, 17.09.2022, 11:00 – 14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang  
 über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 15,00 € (4,0 UE)

## IKD01B

**Bewusste Atmung (Workshop)**

Leitung: Heike Marzinek  
 Termin: Freitag, 25.11.2022, 17:30-20:30 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 20,00 € (4,0 UE)

## IKD03B

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

Leitung: Heike Marzinek  
 Termin: Sonntag, 29.01.2023, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang  
 über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 31,00 € (8,0 UE) (inkl. Materialumlage von  
 3,00 €)

## IKD02B

**Nacken-Schulter-Kiefer... loslassen und entspannen (Workshop)**

Leitung: Heike Marzinek  
 Termin: Samstag 26.11.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)

## IKC26B

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

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag, 06.11.22, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang  
 über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)



## IKG10B

**Intensiv-Outdoor-Lauf-Workout (Workshop)** **NEU**

Leitung: Maria Ninck  
 Termin: Freitag, 23.09.22: 17:00-18:30,  
 Samstag, 24.09.22: 10:00-11:00,  
 Sonntag, 25.09.22: 10:00-10:45  
 Ort: Freitag: Heidesee – Parkplatz  
 Samstag / Sonntag: Trainingswiese Jahnstadion  
 Entgelt: 16,00 € (3,0 UE)

## IKH02B

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

Leitung: Carsten Messer  
 Termin: Freitag, 18.11.2022, 18:00 – 20:15 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 14,00 € (3,0 UE)



## IKH03B

**Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung für Menschen mit Handicap (Workshop)** **NEU**

In Kooperation mit der Rheumaliga Bottrop  
 Leitung: Carsten Messer  
 Termin: Freitag 23.09.22, 16:30-19:00 Uhr  
 Ort: Dieter-Renz-Halle (große Halle) - barrierefrei  
 Entgelt: 14,00 € (3,0 UE)

## IKM02B

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

Leitung: Michael Nabiga  
 Termin: Sonntag, 11.12.2022, 10:00 – 14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)  
 Entgelt: 18,00 € (5,0 UE)

Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen und  
 weitere Kurse finden Sie im Programmheft oder unter

[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)