



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 und Hallenschuhe 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



Einzelveranstaltungen Workshops / Vorträge

**Gesundheit
Ernährung
Entspannung
Fitness**

Kursangebote

1. Semester 2023
Anmeldebeginn ab 30.01.2023
Semesterbeginn ab 21.02.2023
www.vhs-bottrop.de



JKA020 ONLINE

Veganismus – nur ein gesundheitsschädlicher Trend?

Leitung: **Bönsch Jonas**
Termin: **Mittwoch, 29.03.2023**, 19:00-20:15 Uhr
Ort: Online – Zoom-Plattform
In Kooperation mit der VHS Gelsenkirchen
Entgelt: 7,00 EUR (1,7 UE)

JKA030 ONLINE

Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

Leitung: **Bönsch Jonas**
Termin: **Mittwoch, 24.05.2023**, 19:00-20:15 Uhr
Ort: Online – Zoom-Plattform
In Kooperation mit der VHS Gelsenkirchen
Anmeldung über die VHS GE unter der Kurs-Nr. 32040
Entgelt: 7,00 EUR (1,7UE)

JKA010 ONLINE

Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

Leitung: **Prof. Dr. Matin Qaim**
Termin: **Montag, 06.02.2023**, 19:30-21:00 Uhr
Ort: Online – Zoom-Plattform
Wissen.live-Veranstaltung
Entgelt: 5,00 EUR (2,0 UE)

Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen und weitere Kurse finden Sie im Programmheft oder unter www.vhs-bottrop.de

JKC05B

Meditatives Bogenschießen - Einsteiger

Leitung: Frank Goll
 Termin: Sonntag, 19.03.23 13:00-19:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 62,00 € (16 UE)

JKD04B

Eltern-/Kind Qigong & Entspannung**NEU**

Leitung: Konstanze Ansar
 Dauer/Start: Samstag 22.04.23, 14:00-16:00 Uhr
 Ort: Sporthalle Josef Albers Gymnasium
 Entgelt: 12,00 € (2,7 UE)

JKC04B

LACH-Yoga - Die etwas andere Entspannung (Workshop)

Leitung: Daniela Attardo
 Termine: Samstag, 25.03.22, 11:00-14:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 16,00 EUR (4,0 UE)

JKC25B

Qi Gong - Übungssystem für Lebensenergie (Workshop vom Meister)

Leitung: Ying Xian Wang
 Termin: Sonntag, 26.03.23, 10:00-16:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)

JKC26B

Tai Chi Chuan (Workshop vom Meister)

Leitung: Ying Xian Wang
 Termin: Sonntag, 04.06.23, 10:00-16:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)

JKC34B

Sounder Sleep System (Workshop)

Leitung: Helga Schnick
 Termin: Samstag, 06.05.23, 11:00 – 14:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 15,00 € (4,0 UE)

JKD02B

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

Leitung: Heike Marzinek
 Termin: Sonntag 05.03.23, 10:00-16:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 29,00 € (8,0 UE)

JKD02B

Bewusste Atmung (Workshop)

Leitung: Heike Marzinek
 Termin: Freitag, 10.03.23, 18:00-21:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 21,00 € (4,0 UE)

JKM02B

Open Shines - Salsa on the Beat (Workshop)

Leitung: Michael Nabiga
 Termin: Sonntag, 26.02.23, 10:00 – 14:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 18,00 € (5,0 UE)

IKA08B

Heilpflanzen am Tetraeder (Exkursion)

Leitung: Kniepper, Sabrina
 Termine: Freitag, 19.05.2023, 16:30-18:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tetraeder-Beckstraße 92
 Entgelt: 8,00 EUR 2,0 UE) (Materialkosten von 5,00 EUR sind vor Ort zu entrichten)

JKG01B

Outdoortraining in den Osterferien

Leitung: Heike Marzinek
 Termine: Mittwoch, 05.04. und 12.04.23, jeweils 18:30 – 19:30 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Specht
 Entgelt: 14,00 € (3,0 UE)

IKH02B

Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung für Frauen (Workshop)

Leitung: Carsten Messer
 Termin: Freitag, 24.03.23, 18:00 – 20:15 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 14,00 € (3,0 UE)

JKH04B

Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung (Ü60) (Workshop)**NEU**

Leitung: Carsten Messer
 Termin: Freitag 11.08.23, 18:00-20:15 Uhr
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs.Nr. 61)
 Entgelt: 14,00 € (3,0 UE)

JKK25B

Stand up Paddling (iSuP) auf dem Fluss Lippe

Leitung: Thomas Libor
 Termin: Mittwoch, 21.06.23, 17:30-19:45 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Kurt-Schumacher-Str. 28, 46282 Dorsten
 Entgelt: 42,00 € (3,0 UE)

Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen und weitere Kurse finden Sie im Programmheft oder unter www.vhs-bottrop.de