

IKF10B

Zumba®-Fitness

Leitung: Jessica Clevorn (Zumba Instructor)
 Dauer/Start: 10x donnerstags, ab 20.10.22, 20:00–21:00 Uhr
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 Entgelt: 41,00 € (13 UE)

IKF06B

Hula Hoop Fitness

Leitung: Silvia Kaleske
 Dauer/Start: 10x dienstags, ab 06.09.22, 19:00-20:00 Uhr
 Ort: Paulschule Turnhalle (Eingang Wildenhoff)
 Entgelt: 50,00 € (13 UE)

IKF07K

Hula Hoop Fitness

Neu

Leitung: Silvia Kaleske
 Dauer/Start: 10x freitags, ab 09.09.22, 10:00-11:00 Uhr
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt: 47,00 € (13 UE)

IKE09B

Bodyforming und Entspannung

Leitung: Sarah Oerfgen
 Dauer/Start: 10x montags, ab 05.09.22, 19:15–20:15 Uhr
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch
 (Knappschafts-Krankenhaus, neben Parkcafé)
 Entgelt: 50,00 € (13 UE)

Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen **und weitere Kurse** finden Sie im Programmheft oder unter 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 Corona-Hygieneauflagen. Diese können im Download-Bereich der VHS Bottrop jeweils aktuell heruntergeladen werden.

Beachten Sie die **Kursdetails im Kursprogramm** unter www.vhs-bottrop.de



Fitness – Funktionales Training



Fitness / Rücken-Fit Funktionales Training Laufen

Kursangebote**2. Semester 2022**

Anmeldebeginn ab 15.08.2022
 Semesterbeginn ab 05.09.2022
www.vhs-bottrop.de



Photo by Bruce Mars on Unsplash

IKG10B

Intensiv Outdoor- Lauf-Workout
Ausdauer - Kraft - Stretching / Yoga**Neu**

Leitung: Maria Ninck
 Dauer/Start / 3x
 Ort: 23.09.22: 17:00-18:30 Heidesee - Parkplatz
 24.09.22: 10:00-11:00 Jahnstadion - Trainingswiese;
 25.09.22: 10:00-10:45 Jahnstadion - Trainingswiese;
 Entgelt: 16,00 € (4 UE)



IKG06B

Powerwalking in der Natur**Neu**

Leitung: Hülya Kaya
 Dauer/Start / 6x donnerstags ab 08.09.22, 17:00-18:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt: Parkstraße, Torbogen zum Stadtgarten;
 Entgelt: 36,00 € (8 UE)

IKG08K

Funktionelles Fitnessstraining

Leitung: Christiane Schütz
 Dauer/Start: 10x donnerstags, ab 08.09.22, 19:45-21:15 Uhr
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)
 Entgelt: 86,00 € (20 UE)

IKE18B / IKE19B

Fitness-Mix-Gymnastik

Leitung: Heike Marzinek
 Dauer/Start: 10x mittwochs, ab 19.10.22, 19:15-20:15 Uhr **IKE18B**
 10x mittwochs, ab 19.10.22, 20:15-21:15 Uhr **IKE19B**
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße – Zugang über
 Kellermannstr. (hinter Hs-Nr. 61)
 Entgelt: 47,00 € (13 UE) je Kurs

IKE08K

Fitness für den Rücken

Leitung: Monika Spitzer
 Dauer/Start: 12x dienstags, ab 06.09.22, 20:00-21:00 Uhr
 Ort: Sporthalle Kirchhellen Gymnastikraum
 Entgelt: 49,00 € (16 UE)

IKE12B

Rücken-Fit

Leitung: Rosi Brose
 Dauer/Start: 10x dienstags, ab 06.09.22, 18:00-19:00 Uhr
 Ort: Sporthalle Vonderort (Grundschule) Am
 Quellenbusch 101
 Entgelt: 49,00 € (13 UE)

IKE03K / IKE04K / IKE05K

Gymnastik für Frauen am Morgen

Leitung: Brigitte Gaßner
 Dauer/Start: 10x montags, ab 05.09.22, 10:00-11:00 Uhr **IKE03K**
 10x montags, ab 05.09.22, 11:00-12:00 Uhr **IKE04K**
 10x montags, ab 05.09.22, 12:00-12:45 Uhr **IKE05K**
 Ort: Sporthalle Kirchhellen, Gymnastikraum
 Entgelt: 45,00 € je Kurs - Kurse **IKI03K und IKE04K** (13 UE)
 37,00 € je Kurs – Kurs **IKI05K** (10 UE)

IKE14B / IKE16B

Mix-Gymnastik mit Pilates-Elementen

Leitung: N.N.
 Dauer/Start: 12x mittwochs, ab 07.09.22, 16:00-17:00 Uhr **IKE14B**
 12x mittwochs, ab 07.09.22, 17:00-18:00 Uhr **IKE16B**
 Ort: Dieter-Renz-Halle, Gymnastikraum
 Entgelt: 48,00 € je Kurs (16 UE)

IKE23BB

Bodyfitness

Leitung: Silvia Kaleske
 Dauer/Start: 10x mittwochs, ab 07.09.22, 18:00-19:00 Uhr
 Ort: Sporthalle Vonderort (Grundschule),
 Am Quellenbusch 101
 Entgelt: 50,00 € (13 UE)

IKF01B / IKF02B

Power Workout

Leitung: Claudia Preuß
 Dauer/ 12x montags, ab 12.09.22, 18:30-20:00 Uhr **IKF01B**
 Start: 12x montags, ab 12.09.22, 20:00-21:30 Uhr **IKF03B**
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt: 74,00 € (24 UE)

IKF03B

Workout and Dance

Leitung: Claudia Preuß
 Dauer/Start: 12x mittwochs, ab 14.09.22, 18:30-20:00 Uhr
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastikraum)
 Entgelt: 70,00 € (24 UE)

IKF04B

Power Workout

Leitung: Claudia Preuß
 Dauer/Start: 12x mittwochs, 14.09.22, 20:00-21:15 Uhr
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
 Entgelt: 67,00 € (20 UE)

IKG05B

Multifunktionales Fitnessstraining – Mattentraining **Neu**

Leitung: Amir Noshirvani
 Dauer/Start: 12x montags, ab 05.09.22, 17:30-18:30 Uhr
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt: 49,00 € (16 UE)

IKE01B

Fitnessgymnastik für Frauen (Ü 40)

Leitung: Monika Spitzer
 Dauer/Start: 12x dienstags, ab 06.09.22, 16:45-17:45 Uhr
 Ort: Adolf-Kolping-Schule (Sporthalle)
 Entgelt: 39,00 € (16 UE)

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