

**HKF10B****Zumba®-Fitness**

Leitung: Jessica Clevorn (Zumba Instructor)  
 Dauer/Start: 9x donnerstags, ab 03.03.22, 20:00–21:00 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)  
 Entgelt: 41,00 € (13 UE)

**HKF06B****Hula Hoop Fitness****Neu**

Leitung: Silvia Kaleske  
 Dauer/Start: 10x mittwochs, ab 23.02.22, 19:00-20:00 Uhr  
 Ort: Paulschule Turnhalle (Eingang Wildenhoff)  
 Entgelt: 50,00 € (13,33 UE)

**HKG03B / HKG02B****Neu****Outdoortraining (Ferien-/ Sommerkurs).**

Leitung: Heike Marzinek  
 Termine: 4x mittwochs, 20.07- 10.08.22 **HKG03B**  
 4x mittwochs, 22.06.-13.07.22 **HKG02B**  
 Ort: Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Specht  
 Entgelt: 33,00 € (8,0 UE)

**HKE23B****Neu****Bodyfitness**

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

**HKE09B / HKE10B****Bodyforming und Entspannung**

Leitung: Katharina Kamyczyk-Werner  
 Dauer/Start: 10x montags, ab 07.03.20, 19:15–20:00 Uhr **HKE09B**  
 10x montags, ab 07.03.20, 20:00–20:45 Uhr **HKE10B**  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch  
 (Knappschaftskrankenhaus, neben Parkcafé)  
 Entgelt: 40,00 € (10UE)

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**

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)

**VHS Bottrop****Fitness****Workout****Funktionales  
Training****Kursangebote**

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



## HKG09K

**Funktionelles Fitnessstraining**

Leitung: Karl-Heinz Ninck  
 Dauer/Start: 10x dienstags, ab 03.03.20, 20:00–21:30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)  
 Entgelt: 52,00 € (20 UE)

## HKG08K

**Funktionelles Fitnessstraining**

Leitung: Christiane Schütz  
 Dauer/Start: 9x donnerstags, ab 24.02.22, 19:45-21:15 Uhr  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)  
 Entgelt: 79,00 € (18 UE)

## HKG09B

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

Leitung: Maria Ninck  
 Dauer/Start / 3x  
 Ort: 11.03.22: 17:00-18:30 Heidesee - Parkplatz  
 12.03.22: 10:00-11:00 Jahnstadion - Trainingswiese;  
 13.03.22: 10:00-10:45 Jahnstadion - Trainingswiese;  
 Entgelt: 16,00 € (4,33 UE)

## HKG10B

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

Leitung: Maria Ninck  
 Dauer/Start / 3x  
 Ort: 06.05.22: 17:00-18:30 Heidesee - Parkplatz  
 07.05.22: 10:00-11:00 Jahnstadion - Trainingswiese;  
 08.05.22: 10:00-10:45 Jahnstadion - Trainingswiese;  
 Entgelt: 16,00 € (4,33 UE)

## HKG11B / HKG12B

**Laufen für Geübte am Tetraeder inkl. Treppenlauf Neu**

Leitung: Maria Ninck  
 Dauer/ 6x dienstags ab 26.04.22, 18:00-19:30 Uhr HKG12B  
 Start: 6x dienstags ab 09.08.22, 18:00-19:30 Uhr HKG11B  
 Ort: Parkplatz Tetraeder, Beckstr. 92  
 Entgelt: 44,00 € (12 UE) je Kurs

## HKE08K

**Fitness für den Rücken**

Leitung: Monika Spitzer  
 Dauer/Start: 12x mittwochs, ab 22.02.22, 20:00-21:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen Gymnastikraum  
 Entgelt: 49,00 € (16 UE)

## HKE11B

**Rücken-Fit Neu**

Leitung: Rosi Brose  
 Dauer/Start: 10x donnerstags, ab 24.02.22, 17:00-18:00 Uhr  
 Ort: Schillerschule Gymnastikraum  
 Entgelt: 45,00 € (13 UE)

## HKE12B

**Rücken-Fit Neu**

Leitung: Rosi Brose  
 Dauer/Start: 10x dienstags, ab 22.02.22, 18:00-19:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Vonderort (Grundschule) Am  
 Quellenbusch 101  
 Entgelt: 49,00 € (13 UE)

## HKE20K / HKE21K

**Ganzheitliche Gymnastik am Morgen**

Leitung: Brigitte Gaßner  
 Dauer/Start: 10x freitags, ab 11.03.22, 09:00-10:00 Uhr HKE20K  
 10x freitags, ab 11.03.22, 10:00-11:00 Uhr HKE21K  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen, Gymnastikraum  
 Entgelt: 45,00 € je Kurs (13 UE)

## HKE03K / HKE04K / HKE05K

**Gymnastik für Frauen am Morgen**

Leitung: Brigitte Gaßner  
 Dauer/Start: 10x montags, ab 07.03.22, 10:00-10:45 Uhr HKE03K  
 10x montags, ab 07.03.22, 10:45-11:30 Uhr HKE04K  
 10x montags, ab 07.03.22, 11:45-12:30 Uhr HKE05K  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen, Gymnastikraum  
 Entgelt: 45,00 € je Kurs (13 UE)

## HKF01B / HKF02B

**Power Workout**

Leitung: Claudia Preuß  
 Dauer/ 10x montags, ab 21.02.22, 18:30-20:00 Uhr HKF01B  
 Start: 10x montags, ab 21.02.22, 20:00-21:30 Uhr HKF03B  
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 63,00 € (20 UE)

## HKF03B

**Workout and Dance**

Leitung: Claudia Preuß  
 Dauer/Start: 10x mittwochs, ab 23.02.22, 18:30-20:00 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 61,00 € (20 UE)

## HKF04B

**Power Workout**

Leitung: Claudia Preuß  
 Dauer/Start: 10x mittwochs, 23.02.22, 20:00-21:15 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 58,00 € (16,7 UE)

## HKG05B

**Multifunktionales Fitnessstraining**

Leitung: Sonja Endt  
 Dauer/Start: 12x montags, ab 21.02.22, 17:30-18:30 Uhr  
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 41,00 € (16 UE)

## HKE01B

**Fitnessgymnastik für Frauen (Ü 40)**

Leitung: Monika Spitzer  
 Dauer/Start: 12x dienstags, ab 22.02.22, 16:45-17:45 Uhr  
 Ort: Adolf-Kolping-Schule (Sporthalle)  
 Entgelt: 39,00 € (16 UE)

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