

Fitness- und Workout

JKG06B **OUTDOOR**
Powerwalking in der Natur Neu
 Leitung: Hülya Kaya
 Dauer/Start / 6x donnerstags ab 09.03.23, 17:00-18:00 Uhr
 Ort: Treffpunkt: Parkstraße, Torbogen zum Stadtgarten;
 Entgelt: 27,00 € (8 UE)

JKG11B **OUTDOOR**
Laufen für Anfänger Neu
 Leitung: Maria Ninck
 Dauer/Start / 7x dienstags ab 14.03.23
 Treffpunkt: Parkplatz Tetraeder, Beckstr.
 Entgelt: 54,00 € (14 UE)

JKG02B / JKG03B **OUTDOOR**
Outdoortraining – Ferienkurse (Sommer 23)
 Leitung: Heike Marzinek
 Dauer/Start: 4x mittwochs, 21.06.-12.07.23 **JKG02B**
 4x mittwochs, 19.07.-09.08.23 **JKG03B**
 jeweils 18:30-19:30 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Specht
 Entgelt: 27,00 € je Kurs (5,3 UE)

JKK19B **Neu**
Aqua-Fitness (Zusatzkurs)
 Leitung: Herr Noshirvani
 Dauer/Start: 8x sonntags, ab 19.03.- 04.06.23
 (außer die Sonntage in den Ferien)
 jeweils 08:30-09:15 Uhr
 Treffpunkt: Lehrschwimmbecken, Schule am Tetraeder
 Entgelt: 45,00 € je Kurs (5,3 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



Freie Plätze

Gesundheit Aktuell Kurse kompakt

Ausgabe: 23.02.23

Fitness – Workout
Aqua-Fitness
Ernährung - Trends

Kursangebote

1. Semester 2023



Yoga und Entspannung

JKC33B

Achtsam atmen – Entspannung erleben

Leitung: Monika Bott
 Dauer/Start: 6x freitags ab 19.04.23, 19:30-21:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter HS. 61)
 Entgelt: 47,00 € (12 UE)

JKC28B

Wandern für Körper und Geist **OUTDOOR** **NEU**

Leitung: Silke Allkemper
 Dauer/Start: 6x ,mittwochs ab 15.03.23, 18:00-19:30 Uhr
 Treffpunkt: Quadrat Bottrop
 Entgelt: 44,00 € (12 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, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt 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, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt 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

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)

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)

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)

Ernährung – Trends

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)



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