

HKC33B

**Achtsamkeit & Atementspannung**

Leitung: Monika Bott  
 Dauer/Start: 7x donnerstags ab 24.03.22, 19:30-21:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt: 55,00 € (14 UE)

HKC32B

**Meditative-Klang-Entspannung**

Leitung: Monika Bott  
 Dauer/Start: 3x freitags ab 06.05.22, 19:30-21:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Raum 9) – Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt: 24,00 € (6 UE)

HKC30B

**NEU**

**Achtsamkeit im Wald – sich selbst und der Natur auf der Spur**

Leitung: Monika Bott  
 Dauer/Start: 3x samstags ab 07.05.22, 12:00-14:15 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt: 30,00 € (9 UE)

HKC350 / HKC360 /HKC370

**ONLINE**

**Hatha Yoga am Abend - Online**

Leitung: Sabine Schaar-Sökefeld  
 Dauer/ Start: 6x donnerstags, ab 24.02.22, 20:15-21:30 Uhr **HKC350**  
 6x donnerstags, ab 05.05.22, 20:15-21:30 Uhr **HKC360**  
 6x donnerstags, ab 11.08.22, 20:15-21:30 Uhr **HKC370**  
 Ort: Online – Microsoft Teams  
 Entgelt: 44,00 € (10 UE)

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](mailto: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)



**GESUNDHEITSKURSE**

**Entspannung  
 Körpererfahrung**  
 Kursangebote

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



## HKC06B

NEU

**Autogenes Training für Anfänger nach Dr. H.J. Schultz**

Leitung: Kristina Glaß  
 Dauer/Start: 10x mittwochs ab 02.03.22, 18:00-19:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula), Zugang über Kellermannstr. (hinter HS. 61)  
 Entgelt: 42,00 € (13 UE)

## HKC06B

**Hatha-Yoga am Nachmittag**

Leitung: Brigitte Dethlefsen  
 Dauer/Start: 12x montags ab 21.02.22, 14:30-16:00 Uhr  
 Ort: Revierpark Vonderort (Saal C)  
 Entgelt: 71,00 € (24 UE)

## HKC09B

**Hatha-Yoga**

Leitung: Brigitte Dethlefsen  
 Dauer/Start: 13x donnerstags, ab 24.02.22, 19:30-21:00 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 Entgelt: 69,00 € (26 UE)

## HKC50K / HKC51K

NEU

**Hatha-Yoga am Morgen**

Leitung: Christina Philipps  
 Dauer/Start: 6x mittwochs, ab 23.02.22, 10:00-11:30 Uhr HKC50K  
 Start: 6x mittwochs, ab 27.04.22, 10:00-11:30 Uhr HKC51K  
 Ort: Hof Jünger  
 Entgelt: 53,00 € (20 UE)

## HKC09K / HKC10K / HKC11K

**Hatha-Yoga am Nachmittag**

Leitung: Bärbel Preiß  
 Dauer/Start: 10x dienstags, ab 22.02.22, 16:15-18:00 Uhr HKC09K  
 Start: 10x mittwochs, ab 04.03.20, 17:00-18:45 Uhr HKC10K  
 10x mittwochs, ab 04.03.20, 19:00-20:30 Uhr HKC11K  
 Ort: Hof Jünger  
 Entgelt: 72,00 € (20 UE)

## HKC13B / HKC14B

**Yoga**

Leitung: Sabine Timeus  
 Dauer/Start: 10x montags, ab 21.02.22, 19:45-21:15 Uhr HKC13B  
 Start: 10x dienstags, ab 22.02.22, 18:45-20:15 Uhr HKC14B  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs-Nr. 61)  
 Entgelt: 48,00 € (20 UE)

## HKC16B

**Yinworks**

Leitung: Sabine Timeus  
 Dauer/Start: 10x montags, ab 21.02.22, 18:00-19:30 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter Hs-Nr. 61)  
 Entgelt: 48,00 € (20 UE)

## HKD40B / HKC41B (2 Gruppen im Wechsel – Kurstage beachten)

**Faszien-Yoga –**

Leitung: Sabine Meister  
 Dauer/Start: 7x donnerstags, ab 24.02.22, 18:00-19:00 Uhr HKC40B  
 /Start: 7x donnerstags, ab 03.03.22, 18:00-19:00 Uhr HKC41B  
 Ort: Josef Albers Gymnasium (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 55,00 € (13 UE)

## HKC19B / HKC20B / HKC23B / HKC24B

**Qigong**

Leitung: Peter Koslowski  
 Dauer/Start: 6x dienstags, ab 22.02.22, 18:00-19:00 Uhr HKC19B  
 Start: 6x dienstags, ab 22.02.22, 19:00-20:00 Uhr HKC20B  
 6x dienstags, ab 26.04.22, 18:00-19:00 Uhr HKC23B  
 6x dienstags, ab 26.04.22, 19:00-20:00 Uhr HKC24B  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch (Knappschafts Krankenhaus, neben dem Parkcafé)  
 Entgelt: 34,00 € (8 UE)

## HKC21B / HKC22B

**Tai-Chi Chuan**

Leitung: Peter Koslowski  
 Dauer/Start: 6x dienstags, ab 22.02.22, 20:00-21:00 Uhr HKC21B  
 Start: 6x dienstags, ab 26.04.22, 20:00-21:00 Uhr HKC22B  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch (Knappschafts Krankenhaus, neben dem Parkcafé)  
 Entgelt: 34,00 € (8 UE)

## HKC27B


**Wandern und Qigong**

Leitung: Ute Dybowski  
 Dauer/Start: 6x donnerstags, ab 03.03.22, 16:00-17:30 Uhr  
 Ort: Treffpunkt: Josef Albers Museum / Quadrat, Im Stadtgarten 20  
 Entgelt: 42,00 € (12 UE)

## HKC25B

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

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag, 03.04.2022, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)

  
 Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen **und weitere Kurse** finden Sie im Programmheft oder unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)