

## IKC33B

**Achtsamkeit & Atementspannung**

Leitung: Monika Bott  
 Dauer/Start: 6x freitags ab 09.09.22, 19:30-21:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (hinter HS. 61)  
 Entgelt: 47,00 € (12 UE)

## IKC02B

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

Leitung: Kristina Glaß  
 Dauer/Start: 10x mittwochs ab 19.10.22, 18:00-19:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula), Zugang über Kellermannstr. (hinter HS. 61)  
 Entgelt: 42,00 € (13 UE)

## IKC05B

**Meditatives Bogenschießen - Intensiv-Kurs**

Leitung: Frank Goll  
 Dauer/Start: 2x Samstag und Sonntag, 12.11. und 13.11.22, jeweils 13:00-19:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Raum 9) – Zugang über Kellermannstraße  
 Entgelt: 92,00 € (16 UE)

IKC350 / IKC360 **ONLINE****Hatha Yoga am Abend - Online**

Leitung: Sabine Schaar-Sökefeld  
 Dauer/Start: 6x donnerstags, ab 22.09.22, 20:15-21:30 Uhr **IKC350**  
 6x donnerstags, ab 24.11.22, 20:15-21:30 Uhr **HKC360**  
 Ort: Online – Microsoft Teams  
 Entgelt: 44,00 € je Kurs (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

**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](http://www.vhs-bottrop.de)



## GESUNDHEITSKURSE

Entspannung  
 Körpererfahrung  
 Stressabbau

## Kursangebote

**2. Semester 2022**

Anmeldebeginn ab 15.08.2022  
 Semesterbeginn ab 05.09.2022  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



**IKC06B****Hatha-Yoga am Nachmittag**

Leitung: Brigitte Dethlefsen  
 Dauer/Start: 10x montags ab 12.09.22, 14:30-16:00 Uhr  
 Ort: Revierpark Vonderort (Saal C)  
 Entgelt: 62,00 € (20UE)

**IKC09B****Hatha-Yoga**

Leitung: Brigitte Dethlefsen  
 Dauer/Start: 10x donnerstags, ab 15.09.22, 19:30-21:00 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 Entgelt: 52,00 € (20 UE)

**IKC50K****Hatha-Yoga am Morgen**

Leitung: Christina Philipps  
 Dauer/Start: 12x mittwochs, ab 22, 10:00-11:30 Uhr  
 (Einlass ab 09:45 Uhr)  
 Ort: Hof Jünger - Tenne  
 Entgelt: 91,00 € (24 UE)

**IKC12K****Hatha-Yoga****NEU**

Leitung: Alexandra Kolodziej  
 Dauer/Start: 10x dienstags, ab 13.09.22, 18:15-19:45 Uhr  
 Ort: Hof Jünger - Tenne  
 Entgelt: 66,00 € (20 UE)

**IKC09K / IKC10K / IKC11K****Hatha-Yoga am Nachmittag**

Leitung: Bärbel Preiß  
 Dauer/Start: 10x dienstags, ab 20.09.22, 16:15-18:00 Uhr **IKC09K**  
 10x mittwochs, ab 21.09.22, 17:00-18:45 Uhr **IKC10K**  
 10x mittwochs, ab 21.09.22, 19:00-20:30 Uhr **IKC11K**  
 Ort: Hof Jünger  
 Entgelt: 66,00 € (20 UE)

**IKC13B / IKC14B / IKC15B / IKC17B****Yoga**

Leitung: Sabine Timeus  
 Dauer/Start: 7x montags, ab 17.10.22, 19:45-21:15 Uhr **IKC13B**  
 6x dienstags, ab 18.10.22, 18:45-20:15 Uhr **IKC14B**  
 5x montags, ab 09.01.23, 19:45-21:15 Uhr **IKC15B**  
 5x dienstags, ab 10.01.23, 18:45-20:15 Uhr **IKC17B**  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über  
 Kellermannstraße (hinten Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: **IKC13B:** 36,00 € (14 UE) / **IKC14B:** 31,00 € (12 UE)  
**IKC15B / IKC17B:** 26,00 € je Kurs (10 UE)

**IKC16B / IKC18B****Yinworks**

Leitung: Sabine Timeus  
 Dauer/Start: 7x montags, ab 17.10.22, 18:00-19:30 Uhr **IKC16B**  
 5x montags, ab 09.01.23, 18:00-19:30 Uhr **IKC18B**  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über  
 Kellermannstraße (hinten Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: **IKC16B:** 36,00 € (14 UE) / **IKC18B:** 26,00 € (10 UE)

**IKD40B****Faszien-Yoga**

Leitung: Sabine Meister  
 Dauer/Start: 10x donnerstags, ab 08.09.22, 18:00-19:00 Uhr  
 Ort: Josef Albers Gymnasium (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 58,00 € (13 UE)

**IKC19B / IKC20B****Qigong**

Leitung: Peter Koslowski  
 Dauer/Start: 12x dienstags, ab 06.09.22, 18:00-19:00 Uhr **IKC19B**  
 12x dienstags, ab 06.09.22, 19:00-20:00 Uhr **IKC20B**  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch  
 (Knappschaftskrankenhaus, neben dem Parkcafé)  
 Entgelt: 60,00 € ( 16 UE)

**IKC21B****Tai-Chi Chuan**

Leitung: Peter Koslowski  
 Dauer/Start: 12x dienstags, ab 06.09.22, 20:00-21:00 Uhr  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch  
 (Knappschaftskrankenhaus, neben dem Parkcafé)  
 Entgelt: 60,00 € (16 UE)

**IKC25B****Qi Gong - Übungssystem für Lebensenergie  
(Workshop vom Meister)**

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag, 23.10.22, 10:00-16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) –  
 Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt  
 hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 28,00 € (8,0 UE)

**IKC26B****Tai Chi Chuan  
(Workshop vom Meister)**

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag, 06.11.22, 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)