

**NEU** DKK26B  
RUDERN -

**ganzheitlicher Gesundheitssport - ein Einblick**  
in Kooperation mit der Rudergemeinschaft Bottrop e. V.

Leitung: Beate Pukall, Werner Bischoff  
Termine: Mo 20.04.20 | 18:00 - 19:30 Uhr  
Do 23.04.20 | 18:00 - 19:30 Uhr  
Sa 25.04.20 | 11:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Am Rhein-Herne-Kanal 13,  
Parken an der Essener Straße  
Entgelt: 25,00 € (6,7 UE)

**DKK25B**  
**Stand up Paddling (iSuP) auf dem Fluss Lippe (Workshop)**

Leitung: Thomas Libor  
Termin: Mittwoch 27.05.2020 | 17:30 - 19:30 Uhr  
Ort: Dorsten (Parkplatz gegenüber der Sporthalle)  
Entgelt: 36,00 € (2,5 UE)

**DKC03B**  
**Entspannung erleben – Einführung in unterschiedliche Entspannungsmethoden (Workshop)**

Leitung: Claudia Meixner  
Termin: Samstag 12.09.2020 | 14:00 - 17:45 Uhr  
Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
Entgelt: 18,00 € (5,0 UE)

**NEU** DKM05B  
Kreativer Tanz (Workshop)

Leitung: Monika Storp  
Termin: Freitag 28.08.2020 | 18:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
Entgelt: 12,00 € (5,0 UE)

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

**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](mailto:maria.reidick-rominski@bottrop.de)

Bürozeiten:  
Montag, Mittwoch, Donnerstag 08:00 - 15:30 Uhr  
Dienstag 08:00 - 12:00 Uhr

Bild: © AdobeStock

### 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.

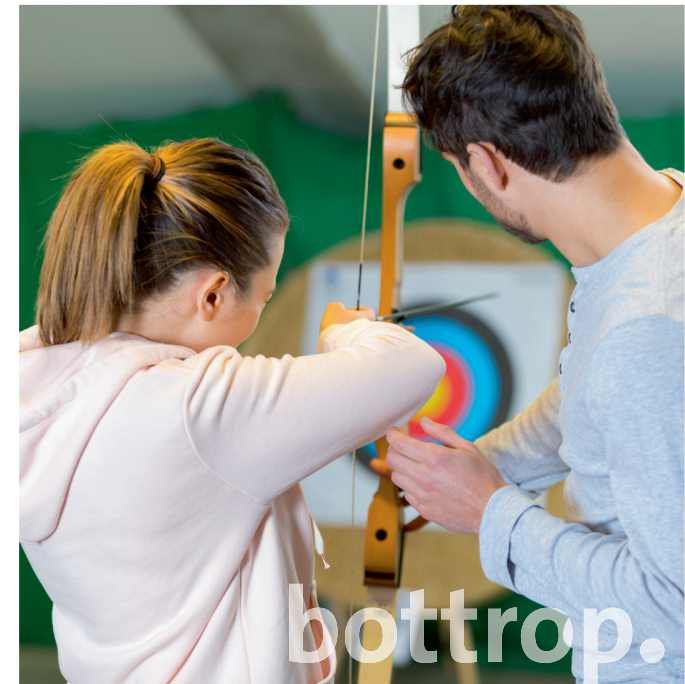
Beachten Sie die Kursdetails im Kursprogramm unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)

**VHS** Bottrop

**EINZELVERANSTALTUNGEN**

**Gesundheit**  
**Fitness**  
**Entspannung**  
**Kursangebote**

1. Semester 2020  
Anmeldungen ab 10.02.2020  
Semesterbeginn ab 02.03.2020  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



**DKA01K****Basische Ernährung - Entgiften, Entsäuern für mehr Wohlbefinden (Vortrag)**

Leitung: Sabine Schaar-Sökefeld  
 Termin: Montag 23.03.2020 | 17:30 - 19:30 Uhr  
 Ort: Naturheilpraxis, Hauptstraße 1, Kirchhellen  
 Entgelt: 13,00 € (2,7 UE)

**NEU****DKA08B****Heilpflanzen am Tetraeder (Exkursion)**

Leitung: Sabrina Knieper  
 Termin: Mittwoch 27.05.2020 | 16:00 - 17:30 Uhr  
 Ort: Parkplatz Tetraeder, Beckstraße 92  
 Entgelt: 7,00 € (2,0 UE) zzgl. 5,00 € für Lehrmaterial

**DKC04B****Lach-Yoga - die etwas andere Entspannung (Workshop)**

Leitung: Daniela Attardo  
 Termin: Samstag 20.06.2020 | 11:00 - 15:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 17,00 € (5,0 UE)

**DKC30B****Achtsamkeitstag (Workshop)**

Leitung: Monika Bott  
 Termin: Samstag, 21.03.2020, 11:30 - 16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 23,00 € (6,0 UE)

**NEU****DKA07B****Stressabbau****durch Intuitives Malen und Entspannen (Workshop)**

Leitung: Gabriele Mischke  
 Termin: Samstag 25.04.2020 | 10:00 - 15:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (R 9) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 36,00 € (6,7 UE) inkl. 10,00 € für Lernmaterial

**DKD07B | DKD09B****M-Bodyment Move (Workshop) DKD07B****Access-Consciousness Bars®; Empfangen, Entspannen Loslassen (Workshop) DKD09B**

Leitung: Annette Kassebaum  
 Termine: Samstag 25.04.2020 | 14:00 - 17:00 Uhr **DKD07B**  
 Samstag 07.03.2020 | 14:00 - 17:00 Uhr **DKD09B**  
 Ort: VHS, Böckenhoffstraße 30, Raum 2.27  
 Entgelt: 15,00 € (4,0 UE) je Workshop

**DKC24B****Qi Gong - Übungssystem für Lebensenergie (Workshop vom Meister)**

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag 22.03.2020 | 10:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 25,00 € (8,0 UE)

**DKC23B****Tai Chi Chuan (Workshop vom Meister)**

Leitung: Ying Xian Wang  
 Termin: Sonntag 17.05.2020 | 10:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 25,00 € (8,0 UE)

**CKC28B****Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**

Leitung: Simone Herrmann  
 Termine: Samstag 28.03.2020 | 14:00 - 17:00 Uhr  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch  
 Entgelt: 20,00 € (4,0 UE)

**NEU CKC18B****Relax-Workshop**

Leitung: Sabine Timeus  
 Termin: Donnerstag 27.08.2020 | 15:00 - 18:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 13,00 € (4,0 UE)

**DKD01B****Eigenmassage mit der Faszienrolle (Workshop)**

Leitung: Sabine Meister  
 Termin: Samstag 28.03.2020 | 13:00 - 16:45 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 20,00 € (5,0 UE)

**DKM04B****Yoga und Dance (Workshop)**

Leitung: Sabine Timeus  
 Termin: Freitag 13.03.2020 | 19:00 - 22:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 13,00 € (4,0 UE)

**DKH03B****Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung für Frauen (Workshop)**

Leitung: Carsten Messer  
 Termin: Freitag 08.05.2020 | 18:00 - 20:15 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 12,00 € (3,0 UE)

**DKM02B****Open Shines - Salsa on the Beat (Workshop)**

Leitung: Michael Nabiga  
 Termin: Sonntag 10.05.2020 | 10:00 - 14:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 17,00 € (5,0 UE)

**NEU****DKC01B****Intuitives Bogenschießen (Workshop)**

Leitung: Volkhart Kuhn  
 Termin: Sonntag 26.04.2020 | 10:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)  
 Entgelt: 43,00 € (7,3 UE)