

BKG07B / BKG08B

Mix-Walking-Football Ü40 (Workshop)

Leitung: Johann Emrich
Termine: Samstag, 30.03.2019, 12:00–14:00 Uhr **BKG07B**
Sonntag, 12.05.2019, 14:00-16:00 Uhr **BKG08B**
Ort: Dieter-Renz-Halle
Entgelt: 8,00 € (2,5 UE) je Workshop

BKM0B

Open Shines - Salsa on the Beat (Workshop)

Leitung: Michael Nabiga
Termin: Samstag, 23.03.2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)
Entgelt: 17,00 € (5,0 UE)

BKF06B

Body-Fitness (Workshop)

Leitung: Claudia Preuß
Termin: Samstag, 30.03.2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch
Entgelt: 19,00 € (5,0 UE)

BKK25B

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

Leitung:
Termin: Donnerstag, 27.06.2019, 17:30 – 19:30 Uhr
Ort: Dorsten, Parkplatz gegenüber der Sporthalle
Entgelt: 36,00 € (3,0 UE)



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 und Donnerstag 08:00 - 16:00 Uhr
Dienstag 08:00 - 12:00 Uhr

Anmeldungen ab 04. Februar 2019 möglich
www.vhs-bottrop.de

Hinweise für den Kursbesuch

*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



**Gesundheit
Fitness
kompakt**

Einzelveranstaltungen

1. Halbjahr 2019
Anmeldungen ab 04.02.2019
www.vhs-bottrop.de



BKA01K**Basische Ernährung - Entgiften, Entsäuern für mehr Wohlbefinden (Vortrag)**

Leitung: Sabine Schaar-Sökefeld
 Termin: Mittwoch, 27.03.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Naturheilpraxis, Hauptstraße 1, Kirchhellen
 Entgelt: 10,00 € (2,0 UE)

BKA03B**Konstitutionsmittel in der Homöopathie (Vortrag)**

Leitung: Martina Czarnetzki
 Termin: Mittwoch, 27.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: VHS, Böckenhoffstraße 30
 Entgelt: 10,00 € (2,0 UE)

BKA04B**Gesunde Haut – Natürliche Hautpflege ohne Zusatzstoffe in Theorie und Praxis (Workshop)**

Leitung: Jennifer Claus
 Termin: Dienstag, 26.03.2019, 17:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Raum 10) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)
 Entgelt: 20,00 € (5,0 UE)

BKA05B**Gesunder Haushalt – Natürliche Reinigung mit Natron Soda und Co. (Workshop)**

Leitung: Jennifer Claus
 Termin: Dienstag, 07.05.2019, 17:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Raum 9) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)
 Entgelt: 20,00 € (5,0 UE)

BKA06B**Rheuma - Essen und Genießen in der Praxis (Workshop) Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga NRW e. V. - AG Bottrop**

Leitung: Jennifer Claus
 Termin: Donnerstag, 21.03.2019, 17:45 - 20:00 Uhr
 Ort: Marie-Curie-Realschule (Küche)
 Entgelt: 16,00 € (3,0 UE)

BKA07B**„Sounder Sleep System“ Trainingssystem für Menschen mit Schlafstörungen (Workshop)**

Leitung: Helga Schnick
 Termin: Sonntag 24.03.2019, 10:00 – 12:15 Uhr
 Bitte warme Kleidung, Socken, eine leichte Decke und zwei kleine Kissen mitbringen.
 Ort: VHS, Böckenhoffstr. 30; R2.27
 Entgelt: 15,00 € (3,0 UE)

BKC04B**Lach-Yoga - die etwas andere Entspannung (Workshop)**

Leitung: Daniela Attardo
 Termine: Samstag 13.04.2019; 11:00 - 15:00Uhr
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße
 Entgelt: 17,00 € (5,0 UE)

BKC30B**Achtsamkeitstag (Workshop)**

Leitung: Monika Bott
 Termine: Samstag, 16.03.2019, 11:30 - 16:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße
 Entgelt: 21,00 € (6,0 UE)

BKC18B**Yoga und Dance (Workshop)**

Leitung: Sabine Timeus
 Termine: Freitag 05.04.2019, 19:00 - 22:00 Uhr **AKC16B**
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße
 Entgelt: 13,00 € (4,0 UE)

BKC27B / BKC28B**Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung BKC27B
Feldenkrais - Thema Rücken (Workshop) BKC28B**

Leitung: Herrmann, Simone
 Termine: Samstag, 23.03.2019, 14:00 - 17:00 Uhr **BKC27B**
 Samstag, 07.09.2019, 14:00 - 17:00 Uhr **BKC28B**
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch
 Entgelt: 20,00 € (4,0 UE) je Workshop

BKC23B**Tai Chi Chuan (Workshop vom Meister)**

Leitung: Ying Xian Wang
 Termin: Sonntag, 17.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)
 Entgelt: 25,00 € (8,0 UE)

BKC24B**Qi Gong - Übungssystem für Lebensenergie (Workshop vom Meister)**

Leitung: Ying Xian Wang
 Termin: Sonntag, 26.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße (Hofeinfahrt hinter Hs.-Nr. 61)
 Entgelt: 25,00 € (8,0 UE)

BKD07B / BKD08B**Embodiment Move (Workshop)**

Leitung: Annette Kassebaum
 Termine: Samstag, 11.05.2019, 14:00 - 17:00 Uhr **BKD07B**
 Samstag, 14.09.2019, 14:00 - 17:00 Uhr **BKD08B**
 Ort: VHS, Böckenhoffstr. 30; R2.27
 Entgelt: 15,00 € (4,0 UE) je Workshop