

BKF07B

Zumba®

Leitung: Sandra Brox
Dauer/Start: 12x donnerstags ab 20.09.18, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Schillerschule - Gymnastikraum
Entgelt: 48,00 € (16 UE)

BKF10B

Zumba®-Fitness

Leitung: Jessica Clevorn
Dauer/Start: 14x donnerstags ab 07.03.19, 20:00-21:00 Uhr
Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)
Entgelt: 43,00 € (19 UE)

BKF12B

Zumba® Gold – Tanz und Bewegungsspaß

Leitung: Maria Budde
Dauer/Start: 15x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
Ort: Sporthalle Vonderort (Grundschule),
Am Quellenbusch 101
Entgelt: 49,00 € (20 UE)

BKF11K / BKF12K

Joyrobic

Leitung: Antje von der Gathen
Dauer/Start: 12x montags ab 17.09.18, 08:45-09:45 Uhr **BKF11K**
12x montags ab 17.09.18, 09:45-10:45 Uhr **BKF12K**
Ort: Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
Entgelt: 35,00 € (16UE)

BKF02B

Dance Workout

Leitung: Claudia Preuß
Dauer/Start: 11x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastikraum)
Entgelt: 47,00 € (22 UE)

BKF04B

Power Workout

Leitung: Claudia Preuß
Dauer/Start: 11x mittwochs ab 19.09.18, 20:00-21:15 Uhr
Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastikraum)
Entgelt: 41,00 € (18 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*



**Fitness
Workout
Funktionales
Training
Kursprogramm**

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



BKG01B**Gehen, Walken – Nordic Walking**

Leitung: Heike Marzinek
 Dauer/Start: 3x freitags, 08.03., 15.03., 29.03.19, 08:30–10:00 Uhr
 Ort: Parkplatz Forsthaus Specht
 Entgelt: 20,00 € (6 UE)

BKG02B / BKG03B**Powerwalking und Bodyfitness in der Natur**

Leitung: Silvia Kaleske
 Dauer/Start: 6x dienstags ab 07.03.19, 19:00-20:00 Uhr **BKG02B**
 8x montags, ab 29.04.19, 18:30–19:30 Uhr **BKG03B**
 Ort: Waldparkplatz Mausekirchweg/Lindhorststraße
 Entgelt: 27,00 € (8 UE) **BKG02B**
 37,00 € (11 UE) **BKG03B**

BKE09B**Bodyforming und Faszientraining**

Leitung: Sarah Hannibal
 Dauer/Start: 11x montags, 19:15-20:15 Uhr
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch
 Entgelt: 44,00 € 15 UE

BKG02K**Funktionelles Fitnessstraining für Frauen und Männer**

Leitung: Karl-Heinz Ninck
 Dauer/Start: 17x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)
 Entgelt: 64,00 € (34 UE)

BKG03K**Funktionelles Fitnessstraining für Frauen und Männer**

Leitung: Christiane Schütz
 Dauer/Start: 15x donnerstags, 19:45-21:15 Uhr
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)
 Entgelt: 63,00 € (30 UE)

BKG04K**Fitness für Männer ab 40 Jahren – Funktionelles Fußballspiel**

Leitung: Johann Emrich
 Dauer/Start: 16x freitags, 18:00-19:30 Uhr
 Ort: Hauptschule Kirchhellen (Turnhalle)
 Entgelt: 76,00 € (32 UE)

BKE03K / BKE04K / BKE05K/ BKE06K /**Gymnastik für Frauen am Morgen**

Leitung: Marjo Queens
 Dauer/Start: 15x montags ab 17.09.18, 08:45-09:30 Uhr **BKE03K**
 15x montags ab 17.09.18, 09:30-10:15 Uhr **BKE04K**
 15x montags ab 17.09.18, 10:30-11:15 Uhr **BKE05K**
 15x montags ab 17.09.18, 11:15-12:00 Uhr **BKE06K**
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)
 Entgelt: 35,00 € (15 UE) (je Workshop)

BKE08K**Fitness für den Rücken**

Leitung: Monika Spitzer
 Dauer/Start: 12x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
 Ort: St. Antonius Krankenhaus, Kirchhellen
 Entgelt: 36,00 € (16 UE)

BKG05B**Multifunktionales Fitnessstraining**

Leitung: Sonja Endt
 Dauer/Start: 14x montags, 17:30-18:30 Uhr
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt: 42,00 € (19 UE)

BKE10K**Fitness-Gymnastik**

Leitung: Monika Spitzer
 Dauer/Start: 12x montags, 19:30-20:15 Uhr
 Ort: Schule Grafenwald (Turnhalle)
 Entgelt: 29,00 € (12 UE)

BKE12K / BKE13K**Fitness-Mix-Gymnastik**

Leitung: Heike Marzinek
 Dauer/Start: 14x mittwochs, 19:15-20:15 Uhr **BKE12K**
 14x mittwochs, 20:15-21:15 Uhr **BKE13K**
 Ort: Praxis f. Krankengymnastik, Johann-Breuker-Platz 1b
 Entgelt: 58,00 € (19 UE)

BKE01B**Fitnessgymnastik für Frauen ab 40 Jahren**

Leitung: Monika Spitzer
 Dauer/Start: 12x dienstags, 16:45-17:45 Uhr
 Ort: Adolf-Kolping-Schule (Sporthalle),
 Windmühlenweg 3
 Entgelt: 35,00 € (16 UE)

BKE07K**Fitnessgymnastik für Frauen Ü40**

Leitung: Antje von der Gathen
 Dauer/Start: 12x dienstags, 09:30-10:30 Uhr
 Ort: Sporthalle Kirchhellen, Gymnastikraum
 Entgelt: 35,00 € (16 UE)

BKE14B**Pilates - Anfänger**

Leitung: Heike Wiencsek
 Dauer/Start: 15x mittwochs, 16:15-17:00 Uhr
 Ort: Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
 Entgelt: 38,00 € (15 UE)

BKE15B**Pilates - Fortgeschrittene**

Leitung: Heike Wiencsek
 Dauer/Start: 15x mittwoch, 17:00-18:00 Uhr
 Ort: Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
 Entgelt: 46,00 € (20 UE)

BKF05B**Bodycross**

Leitung: Silvia Kaleske
 Dauer/Start: 13x dienstags ab 18.09.18, 19:00-20:00 Uhr
 Ort: Paulschule - Turnhalle
 Entgelt: 47,00 € (17 UE)

BKF01B**Body-Fitness**

Leitung: Claudia Preuß
 Dauer/Start: 11x montags, 20:00-21:30 Uhr
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt: 47,00 € (22 UE)

BKF03B**Power Workout**

Leitung: Claudia Preuß
 Dauer/Start: 11x montags 18:30-20:00 Uhr
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)
 Entgelt: 47,00 € (22 UE)