

**DKM07B**

**Zumba®**

Leitung: Kim Raßfeld (Zumba Instructor)  
Dauer/Start: Do ab 05.03.20 | 11x | 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Schillerschule (Gymnastikraum)  
Entgelt: 43,00 € (15 UE)

**DKF10B**

**Zumba®-Fitness**

Leitung: Jessica Clevorn (Zumba Instructor)  
Dauer/Start: Do ab 12.03.20 | 9x | 20:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Turnhalle)  
Entgelt: 30,00 € (12 UE)

**DKF12B**

**Zumba® Gold – Tanz und Bewegungsspaß**

Leitung: Maria Budde (Zumba Instructor)  
Dauer/Start: Di ab 03.03.20 | 12x | 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Sporthalle Vonderort (Grundschule),  
Am Quellenbusch 101  
Entgelt: 47,00 € (16 UE)

**NEU**

**DKH01B**

**Selbstbewusstsein und Selbstverteidigung**

Leitung: Carsten Messer  
Dauer/Start: Di ab 03.03.20 | 10x | 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Gemeindezentrum St. Peter,  
Scharnhölzerstraße 291  
Entgelt: 62,00 € (20 UE)

**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)

Weitere Angebote finden Sie unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



**VHS Bottrop im Kulturzentrum August Everding**

Fachbereich Gesundheit  
Böckenhoffstraße 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

Bilder: © 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)



**FITNESSKURSE**

**Fitness  
Workout  
Funktionales  
Training  
Kursangebote**

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



**DKE09B****Bodyforming und Entspannung**

Leitung: Sarah Hannibal  
 Dauer/Start: Mo ab 02.03.20 | 14x | 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch  
 (Knappschafts Krankenhaus, neben Parkcafé)  
 Entgelt: 56,00 € (18,7 UE)

**NEU****DKG01K****Funktionelles Fitnesstraining**

Leitung: Karl-Heinz Ninck  
 Dauer/Start: Di ab 03.03.20 | 10x | 20:00 - 21:30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)  
 Entgelt: 52,00 € (20 UE)

**DKG02K****Funktionelles Fitnesstraining**

Leitung: Karl-Heinz Ninck  
 Dauer/Start: Mi ab 04.03.20 | 16x | 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)  
 Entgelt: 65,00 € (32 UE)

**DKG03K****Funktionelles Fitnesstraining**

Leitung: Christiane Schütz  
 Dauer/Start: Do ab 05.03.20 | 15x | 19:45 - 21:15 Uhr  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Kraftraum)  
 Entgelt: 72,00 € (26 UE)

**DKG04B****Walking Football (Ü40)**

Leitung: Johann Emrich  
 Dauer/Start: Mi ab 04.03.20 | 10x | 17:30 - 19:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Vonderort (Grundschule)  
 Am Quellenbusch 101  
 Entgelt: 52,00 € (20 UE)

**DKG04K****Fitness für Männer (Ü40) – Funktionales Fußballspiel**

Leitung: Johann Emrich  
 Dauer/Start: Fr ab 06.03.20 | 16x | 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: Hauptschule Kirchhellen (Turnhalle)  
 Entgelt: 76,00 € (32 UE)

**DKE08K****Fitness für den Rücken**

Leitung: Monika Spitzer  
 Dauer/Start: Mi ab 04.03.20 | 12x | 18:45 - 19:45 Uhr  
 Ort: St. Antonius Krankenhaus (Kirchhellen)  
 Entgelt: 41,00 € (16 UE)

**DKG05B****Multifunktionales Fitnesstraining**

Leitung: Sonja Endt  
 Dauer/Start: Mo ab 02.03.20 | 14x | 17:30 - 18:30 Uhr  
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 39,00 € (17 UE)

**NEU****DKG06B****Workout Circle (Ü55)**

Leitung: Konstanze Ansar  
 Dauer/Start: Do ab 05.03.20 | 10x | 10:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: Dieter-Renz-Halle (Kleine Halle)  
 Entgelt: 38,00 € (10 UE)

**DKE01B****Fitnessgymnastik für Frauen (Ü40)**

Leitung: Monika Spitzer  
 Dauer/Start: Di ab 03.03.20 | 12x | 16:45 - 17:45 Uhr  
 Ort: Adolf-Kolping-Schule (Sporthalle)  
 Entgelt: 39,00 € (16 UE)

**DKE07K****Fitnessgymnastik für Frauen (Ü40)**

Leitung: Antje von der Gathen  
 Dauer/Start: Di ab 03.03.20 | 12x | 09:30 - 10:30 Uhr  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 35,00 € (16 UE)

**NEU****DKE15K | DKE16K****Ganzheitliche Gymnastik am Morgen**

Leitung: Brigitte Gaßner  
 Dauer/Start: Fr ab 06.03.20 | 10x | 08:30 - 09:30 Uhr | [DKE15K](#)  
 Fr ab 06.03.20 | 10x | 09:30 - 10:30 Uhr | [DKE16K](#)  
 Ort: Sporthalle Kirchhellen (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 38,00 € (13 UE) je Kurs

**NEU****DKE13B****Pilates - Anfänger**

Leitung: Heike Wiencsek  
 Dauer/Start: Mi ab 04.03.20 | 12x | 14:30 - 15:30 Uhr  
 Ort: Schulgebäude Mühlenstraße (Zugang über  
 Kellermannstraße - hinter Hausnummer 61)  
 Entgelt: 43,00 € (16 UE)

**DKF05B****Bodycross**

Leitung: Silvia Kaleske  
 Dauer/Start: Di ab 03.03.20 | 13x | 19:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: Paulschule (Turnhalle)  
 Entgelt: 47,00 € (17 UE)

**DKF01B | DKF03B****Power Workout**

Leitung: Claudia Preuß  
 Dauer/Start: Mo ab 02.03.20 | 12x | 20:00 - 21:30 Uhr | [DKF01B](#)  
 Mo ab 02.03.20 | 12x | 18:30 - 20:00 Uhr | [DKF03B](#)  
 Ort: Schule Ebel (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 55,00 € (24 UE) je Kurs

**DKF02B****Dance Workout**

Leitung: Claudia Preuß  
 Dauer/Start: Mi ab 04.03.20 | 12x | 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 55,00 € (24 UE)

**DKF04B****Power Workout**

Leitung: Claudia Preuß  
 Dauer/Start: Mi ab 04.03.20 | 12x | 20:00 - 21:15 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastikraum)  
 Entgelt: 47,00 € (20 UE)



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