

**BKC33B**

**Achtsamkeit & Atementspannung**

Leitung: Monika Bott  
Dauer/Start: 8x donnerstags ab 14.03.19, 20:00-21:30 Uhr  
Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße  
Entgelt: 59,00 € (16 UE)

**BKC32B**

**Meditative-Klang-Entspannung**

Leitung: Monika Bott  
Dauer/Start: 4x freitags ab 22.03.19, 18:30-20:45 Uhr  
Ort: N.N.  
Entgelt: 44,00 € (12 UE)

**BKD04B / BKD05B**

**Faszien-Yoga für Anfänger BKD04B**

**Faszien-Yoga für Fortgeschrittene BKD05B**

Leitung: Annette Kassebaum  
Dauer/Start: 13x donnerstags, 17:30-18:30 Uhr **BKD04B**  
13x donnerstags, 18:45-19:45 Uhr **BKD05B**  
Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße  
Entgelt: 55,00 € (17 UE)

**BKC01B**

**Progressive Muskelentspannung am Vormittag**

Leitung: Ursula Löwenthal  
Dauer/Start: 4x mittwochs ab 06.03.19, 11.00-12:00 Uhr  
Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über Kellermannstraße  
Entgelt: 13,00 € (5 UE)

**BKC02B**

**Autogenes Training für Anfänger nach Dr. H.J.Schultz Grundstufe**

Leitung: Sabine Meister  
Dauer/Start: 10x donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
Entgelt: 52,00 € (13,0 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](http://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](http://www.vhs-bottrop.de)*



**Entspannung  
Körper-  
erfahrung**

**Kursprogramm**

1. Halbjahr 2019  
Anmeldungen ab 04.02.2019  
[www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)



**BKC12K****Yoga am Abend**

Leitung: Sabine Schaar-Sökefeld  
 Dauer/Start: 15x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr  
 Ort: Praxis f. Krankengymnastik, Johann Breuker-Platz 1b  
 Entgelt: 77,00 € (30 UE)

**BKC06B****Hatha-Yoga am Nachmittag**

Leitung: Inge Geldermann  
 Dauer/Start: 13x montags 14:30-16:00 Uhr  
 Ort: Revierpark Vonderort (Saal C)  
 Entgelt: 75,00 € (26 UE)

**BKC13B / BKC 14B / BKC15B****Yoga**

Leitung: Sabine Timeus  
 Dauer/Start: 13x montags, 19:45-21:15 Uhr **BKC13B**  
 13x dienstags, 18:45-20:15 Uhr **BKC14B**  
 13x donnerstags ab 07.03., 11:00-12:30 Uhr **BKC15B**  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang  
 über Kellermannstraße (hinter Hs-Nr. 61)  
 Entgelt: 57,00 € (26 UE)

**BKC17B****Yoga – Konzentrat – einmal im Monat**

Leitung: Sabine Timeus  
 Dauer/Start: 5x dienstags, 13:45-16:45 Uhr  
 05.03., 02.04., 07.05., 04.06. und 02.07.19  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang  
 über Kellermannstraße  
 Entgelt: 44,00 € (20 UE)

**BKC09B****Hatha-Yoga**

Leitung: Brigitte Dethlefsen  
 Dauer/Start: 11x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 Entgelt: 45,00 € (22 UE)

**BKC16B****Yoga – Dynamic**

Leitung: Sabine Timeus  
 Dauer/Start: 13x montags ab 11.03.19, 18:00-19:30 Uhr  
 Ort: Schulgebäude, Mühlenstr. 16 (Aula) – Zugang über  
 Kellermannstraße (hinter Hs-Nr. 61)  
 Entgelt: 57,00 € (26 UE)

**BKC08K****Hatha-Yoga am Morgen**

Leitung: Inge Geldermann  
 Dauer/Start: 13x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
 Ort: Hof Jünger  
 Entgelt: 66,00 € (26 UE)

**BKC09K****Hatha-Yoga am Nachmittag**

Leitung: Bärbel Preiß  
 Dauer/Start: 12x dienstags, 16:15-18:30 Uhr  
 Ort: Hof Jünger  
 Entgelt: 55,00 € (24 UE)

**BKC10K / BKC11K****Hatha-Yoga**

Leitung: Bärbel Preiß  
 Dauer/Start: 12x mittwochs, 17:00-18:45 Uhr **BKC10K**  
 12x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr **BKC11K**  
 Ort: Hof Jünger  
 Entgelt: 55,00 € (24 UE)

**BKC19B / BKC20B****Qigong**

Leitung: Peter Koslowski  
 Dauer/Start: 12x dienstags ab 12.03.19, 18:00-19:00 Uhr **BKC19B**  
 12x dienstags ab 12.03.19, 19:00-20:00 Uhr **BKC20B**  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch  
 Entgelt: 50,00 € (16 UE)

**BKC21B****Qigong & Entspannung (kompakt)**

Leitung: Konstanze Ansar  
 Dauer/Start: 10x dienstags ab 12.03.19, 20:15-21:30 Uhr  
 Ort: Josef-Albers-Gymnasium (Gymnastik-Raum)  
 Entgelt: 43,00 € (17 UE)

**BKC21K****Traditionelles bewegungsreiches Tier-Qigong**

Leitung: Günther Salomon  
 Dauer/Start: 12x dienstags, 19:15-20:15 Uhr  
 Ort: Hof Jünger  
 Entgelt: 68,00 € (16 UE)

**BKC22B****Tai-Chi Chuan**

Leitung: Peter Koslowski  
 Dauer/Start: 12x dienstags ab 12.03.19, 20:00-21:15 Uhr  
 Ort: Gesundheitshaus Quellenbusch  
 Entgelt: 50,00 € (16 UE)

**BKC24K / BKC25K****Qigong im Alltag**

Leitung: Günther Salomon  
 Dauer/Start: 12x dienstags, 20:15-21:15 Uhr **BKC24K**  
 12x dienstags, 11:00-12:00 Uhr **BKC25K**  
 Ort: Hof Jünger  
 Entgelt: 41,00 € (16 UE)

**BKC25B / BKC26B****Zilgrei (Anfänger und Fortgeschrittene) BKC25B**

Zilgrei (Fortgeschrittene) **BKC26B**  
 Leitung: Irmgard Linnenborn  
 Dauer/Start: 10x montags, 18:30-19:30 Uhr **BKC25B**  
 10x montags, 19:30-20:30 Uhr **BKC26B**  
 Ort: Dieter-Renz-Halle (Jugendraum)  
 Entgelt: 41,00 € (13 UE)