

# „VHS-Tag: Gesundheit und Bewegung“

Bewegung &  
Entspannung

• Autogenes Training • Fitness für Mollige •  
Fit im Kopf und in den Beinen durch Tanzsport •  
Kundalini Yoga • Nordic Walking • Qi Gong • Hatha Yoga •  
Singen tut gut • Smovey Walk • Zumba Gold • Zumba Fitness • Pilates •

Sie interessieren sich für Bewegung und Entspannung, denken möglicherweise an den Besuch von Kursen, Seminaren oder Workshops und sind noch unsicher, welches Angebot für Sie das Richtige ist?

**Dann bietet Ihnen die VHS Waltrop am Samstag, 23.09.2017 Informationsmöglichkeiten und Entscheidungshilfen an.**

An diesem Tag haben alle Interessierten die Möglichkeit, einen Teil des Angebotsspektrum der VHS Waltrop im Bereich Bewegung, Entspannung, Yoga, Tanz und Gesang kennenzulernen.

Die Kursleitenden zeigen Übungen und Inhalte aus ihren Kursen über eine Dauer von jeweils 45-60 Minuten und Sie können direkt mitmachen und schauen, ob es etwas für Sie ist.

Sie können mit den Kursleitenden ins Gespräch kommen und sich informieren. Sie haben Interesse? Sie haben Interesse? Dann rufen Sie uns unter 02309-96260 an. Um die Veranstaltungsräume für die Gruppen planen zu können ist es erforderlich, dass Sie sich verbindlich zu den einzelnen Angeboten anmelden. Dazu liegt in der VHS eine zeitliche Übersicht aller Schnupperangebote ab Anfang August in der VHS aus.



Samstag, 23.09.2017  
10.00 - 16.00 Uhr



Haus der Bildung  
und Kultur (HBK),  
Ziegeleistr. 14



4,50 Euro pro  
Schnupper-  
angebot  
**Anmeldung  
erforderlich!**

Ziegeleistr. 14  
Tel.: 02309/9626-0



45731 Waltrop  
Fax: 02309/9626-20

vhs@vhs-waltrop.de

Volkshochschule Waltrop

www.vhs-waltrop.de

# VHS WALTROP: "Tag der Gesundheit und Bewegung" am 23.09.2017

ab 10.00 Uhr	ab 11.00 Uhr	ab 12.00 Uhr	ab 13.00 Uhr	ab 14.00 Uhr	ab 15.00 Uhr
<p><b>Kursnummer: R6190L</b> Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr <b>Kurs: Zumba Gold</b> Dozent/in: Melanie Johnki</p>	<p><b>Kursnummer: R6190M</b> Zeit: 11:00 – 12:00 Uhr <b>Kurs: Zumba Fitness</b> Dozent/in: Melanie Johnki</p>	<p><b>Kursnummer: R6190F</b> Zeit: 12:00 – 13:00 Uhr <b>Kurs: Nordic Walking</b> Dozent/in: Christiane Diekmann</p>	<p><b>Kursnummer: R6190A</b> Zeit: 13:45 – 14:30 Uhr <b>Kurs: Autogenes Training</b> Dozent/in: Gerlinde Rinkewitz</p>	<p><b>Kursnummer: R6190E</b> Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr <b>Kurs: Kundalini Yoga</b> Dozent/in: Sabine Schartel</p>	
<p><b>Kursnummer: R6190G</b> Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr <b>Kurs: Qi Gong</b> Dozent/in: Ralph Buttler</p>	<p><b>Kursnummer: R6190I</b> Zeit: 11:00 – 12:00 Uhr <b>Kurs: Qi Gong</b> Dozent/in: Elena Grouchenko</p>	<p><b>Kursnummer: R6190N</b> Zeit: 12:00 – 13:00 Uhr <b>Kurs: Pilates</b> Dozent/in: Andrea Vorster</p>	<p><b>Kursnummer: R6190B</b> Zeit: 13:00 – 14:00 Uhr <b>Kurs: Fitness für Mollige</b> Dozent/in: Birgit Bertsch</p>	<p><b>Kursnummer: R6190K</b> Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr <b>Kurs: Workout-Fitness für Frauen</b> Dozent/in: Birgit Bertsch</p>	<p><b>Kursnummer: R6190C</b> Zeit: 15:30 – 16:00 Uhr <b>Kurs: Fit im Kopf und in den Beinen durch Tanzsport</b> Dozent/in: Andrea Funder</p>
	<p><b>Kursnummer: R6190D</b> Zeit: 11:00 – 12:00 Uhr <b>Kurs: Hatha Yoga</b> Dozent/in: Karin Bader</p>		<p><b>Kursnummer: R6190J</b> Zeit: 13:00 – 14:00 Uhr <b>Kurs: Smovey Walk</b> Dozent/in: Birte Schröder</p>		
	<p><b>Kursnummer: R6190H</b> Zeit: 11.15 – 12:00 Uhr <b>Kurs: Singen tut Gut</b> Dozent/in: Vera Gehling</p>				