

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

- ENTSPANNUNG
- BEWEGUNG & FITNESS



Fachbereichsleitung:

Brigitte Bogler, Telefon: 0209/1798-123, E-Mail: brigitte.bogler@kk-ekvw.de

ENTSPANNUNG



QI GONG

Qi Gong-Übungen stammen aus dem chinesischen Kulturkreis und werden in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt.

In diesem Kurs erfahren Sie am eigenen Körper, dass auch einfache äußere Bewegungen zu innerer Entspannung und Gelassenheit führen können. Da diese Übungen mit voller Konzentration ausgeführt werden, lassen Sie den Alltag hinter sich. Sie gewinnen Ruhe und innere Kraft.

Der Körper wird zusätzlich gestärkt:

- Stärkung der Wirbelsäule
- Verbesserung der Durchblutung
- Vertiefung der Atmung
- Stressabbau
- Positive Wirkung auf das Immunsystem

Anfänger und Fortgeschrittene können gemeinsam die Übungen kennenlernen bzw. vertiefen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) mit.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, bitte fragen Sie nach!

GE-Mitte, Gemeindehaus, Robert-Koch-Straße 3a

2000 F	MI	15.01.	09.00-10.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2001 F	MI	22.01.-10.06.	09.00-10.30 Uhr	36 Ustd.	108,00 €

Kursfrei: 04.03.

2002 F	MI	19.08.	09.00-10.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2003 F	MI	26.08.-02.12.	09.00-10.30 Uhr	26 Ustd.	78,00 €

GE-Hassel, Gemeindehaus, Biele 1

2004 F	DO	16.01.	17.30-19.00 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2005 F	DO	23.01.-04.06.	17.30-19.00 Uhr	32 Ustd.	96,00 €

Kursfrei: 05.03.

2006 F	DO	20.08.	17.30-19.00 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2007 F	DO	27.08.-03.12.	17.30-19.00 Uhr	26 Ustd.	78,00 €

Leitung: Dorothee Wanzek

GE-Buer, Michaelshaus, Hochstraße 47

2008 F	FR	17.01.	09.00-10.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2009 F	FR	24.01.-05.06.	09.00-10.30 Uhr	32 Ustd.	96,00 €

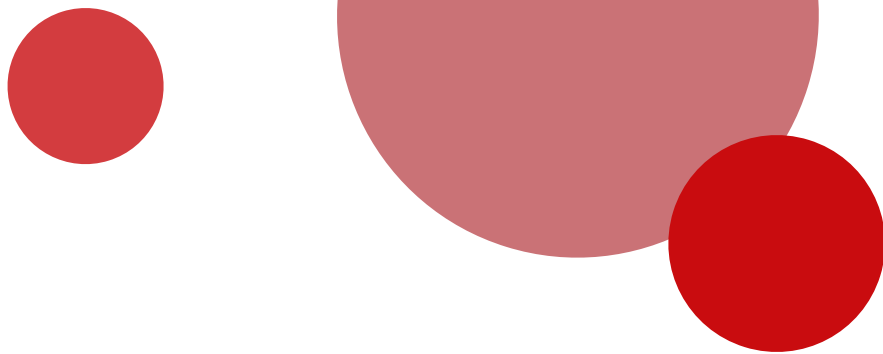
Kursfrei: 22.05.

2010 F	FR	21.08.	09.00-10.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2011 F	FR	28.08.-20.11.	09.00-10.30 Uhr	22 Ustd.	66,00 €

*zum Kennenlernen und Schnuppern kostenlos

Leitung: Roswitha Zeggel





DAS LUNGEN-QI GONG: WEIT ATMEN, DAS QI STÄRKEN

Das „Lungen-Qi Gong“ gehört zu den Qi Gong-Techniken, die das „System Lunge“ im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin stärken und aufbauen.

Neben einem intensiven Training der Atmung wird das Qi der Lunge durch spezielle Übungen des Körpers gestärkt.

GE-Schalke, Katharina-von-Bora-Haus, Königsberger Straße 102

2012 F DO 16.01.-02.04. 18.15-19.45 Uhr 24 Ustd. 60,00 €

Leitung: Dr. Christian Hellmann

DAS ENERGIE-QI GONG: LEBENSKRAFT AUFBAUEN, STÄRKE GEWINNEN

In diesem Kurs werden ausgewählte Qi Gong-Übungen trainiert, die darauf abzielen, den Qi-Fluss innerhalb des Körpers zu aktivieren.

Ausgehend von der bewussten Wahrnehmung des Körpers werden verschiedene Übungen vorgestellt und geübt, die die Lebensenergie stärken und festigen.

GE-Schalke, Katharina-von-Bora-Haus, Königsberger Straße 102

2013 F DO 23.04.-25.06. 18.15-19.45 Uhr 16 Ustd. 40,00 €

Leitung: Dr. Christian Hellmann

Weitere Informationen unter: www.qigong-schalke.de

DAS HERZ-QI GONG: DAS HERZ BERUHIGEN, DEN KREISLAUF REGULIEREN

Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren – dies ist der Kern des „Herz-Qi Gong“.

Sanfte und dennoch intensive Übungen führen zu einer ausgeglicheneren und entspannteren Haltung, die sich positiv im gesamten Alltag auswirkt. Die Übungen sprechen den gesamten Körper an und lassen eine wohl-tuende Ausgewogenheit von Körper, Geist und Atem erfahren.

GE-Schalke, Katharina-von-Bora-Haus, Königsberger Straße 102

2014 F DO 27.08.-26.11. 18.15-19.45 Uhr 24 Ustd. 60,00 €

Leitung: Dr. Christian Hellmann



YOGA

Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt – durch gezielte Bewegungen werden sowohl eine gesunde Körperhaltung als auch die seelische Verfassung unterstützt. Geübt werden der bewusste Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung und ein gesunder Umgang mit allen Belastungen.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Die Teilnahme bedarf keiner besonderen körperlichen Voraussetzungen. Auf die individuellen Gegebenheiten der Teilnehmenden wird Rücksicht genommen.

Im Basiskurs in GE-Ückendorf und in WAT-Mitte kann bei Erstanmeldung für den Kurs jeweils der erste Kurstermin als Schnuppertermin wahrgenommen werden, bei dem eine erste praktische Erfahrung von Übungen, Kursablauf und Wirkungsweise des Yogas ermöglicht wird.

Falls vorhanden, bitte eine Yoga- oder Isomatte mitbringen.

Basiskurs

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Vorkenntnissen

GE-Ückendorf, Gemeindehaus, Flöz Sonnenschein 60

2015 F	DO	16.01.-02.04.	19.15-20.45 Uhr	24 Ustd.	90,00 €
2016 F	DO	23.04.-18.06.	19.15-20.45 Uhr	14 Ustd.	52,50 €
2017 F	DO	27.08.-03.12.	19.15-20.45 Uhr	26 Ustd.	97,50 €

Folgekurs*

GE-Ückendorf, Gemeindehaus, Flöz Sonnenschein 60

2018 F	DO	16.01.-02.04.	17.30-19.00 Uhr	24 Ustd.	90,00 €
2019 F	DO	23.04.-18.06.	17.30-19.00 Uhr	14 Ustd.	52,50 €
2020 F	DO	27.08.-03.12.	17.30-19.00 Uhr	26 Ustd.	97,50 €

*die vorherige Teilnahme am Basiskurs ist Voraussetzung

Yoga für Senioren*

Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Vorkenntnissen

WAT-Mitte, Gemeindezentrum Alte Kirche, Alter Markt 5

2021 F	DO	16.01.-02.04.	11.00-12.30 Uhr	24 Ustd.	90,00 €
2022 F	DO	23.04.-18.06.	11.00-12.30 Uhr	14 Ustd.	52,50 €
2023 F	DO	27.08.-03.12.	11.00-12.30 Uhr	26 Ustd.	97,50 €

Leitung: Andreas Reelsen-Schulz

*Yogamatten bitte mitbringen

-NEU-

YOGA FÜR SENIOREN*

Auch Senioren profitieren von den gezielten Atem- und Bewegungsübungen auf der Matte. Altersgerecht und schonend stärkt der Kurs „Yoga für Senioren“ mit gezielten Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen die Mobilität und das Körperbewusstsein für mehr Koordinationsfähigkeit, eine freiere Atmung und einen ruhigeren Geist.

WAT-Höntrop, Gemeindezentrum Versöhnungskirche, Preins Feld 8

2024 F	MI	15.01.-01.04.	09.30-11.00 Uhr	24 Ustd.	90,00 €
2025 F	MI	22.04.-17.06.	09.30-11.00 Uhr	18 Ustd.	67,50 €
2026 F	MI	26.08.-02.12.	09.30-11.00 Uhr	26 Ustd.	97,50 €

Leitung: Monika Heer

*Yogamatten bitte mitbringen



-NEU-

YOGA AUF DEM STUHL

Teilnehmer, die keine Übungen auf dem Boden, im Stehen, oder in Vorbeugen ausüben können, ermöglicht Yoga auf dem Stuhl die Freiheit, trotz Einschränkungen Yoga praktizieren und von ihm profitieren zu können. Schonende Atem- und Bewegungsübungen werden auf dem Stuhl ausgeübt und ermöglichen mehr Mobilisierung und Entspannung.

WAT-Höntrop, Gemeindezentrum Versöhnungskirche, Preins Feld 8

2027 F	MI	15.01.-01.04.	11.15-12.45 Uhr	24 Ustd.	90,00 €
2028 F	MI	22.04.-17.06.	11.15-12.45 Uhr	18 Ustd.	67,50 €
2029 F	MI	26.08.-02.12.	11.15-12.45 Uhr	26 Ustd.	97,50 €

Leitung: Monika Heer



-NEU-

MUDRAS & MEHR - GESUNDHEIT IN DEINEN HÄNDEN

Balance und Wohlbefinden mit Mudras, Stars wie Madonna machen sie, Wirtschaftsbosse wie Bill Gates machen sie und alle schwören auf ihre positive Wirkung.

Hand/Finger Mudras, über die wir in diesem Kurs eingehender sprechen und üben werden, sind spezielle Finger- und Handstellungen wie sie z.B. in der asiatischen Medizin oder indischen Yoga eingesetzt werden um bestimmte Körperfunktionen zu unterstützen. Eine einfache Möglichkeit für all jene, die ihre Gesundheit erhalten möchten.

Sie erlernen an diesem Abend verschiedene Techniken und erhalten umfassende Informationen für einen gesunden Alltag.

Bitte mitbringen: Antirutschsocken, Papier, Stifte, bequeme Kleidung

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Naturheilverein Ruhrgebiet e.V. (Mitglieder erhalten eine Gebührenermäßigung).

GE-Buer, Naturheilverein Ruhrgebiet e.V., Königgrätzer Straße 20

2030 F	MI	29.04.	18.00-19.30 Uhr	2 Ustd.	15,00 €
2031 F	MI	30.09.	18.00-19.30 Uhr	2 Ustd.	15,00 €

Leitung: Christine Bahulya Mietz



**GÄRTNEREI
KAMPERMANN**

... täglich frisch aus eigenen Kulturen.

Oststraße 100
45892 Gelsenkirchen
Telefon 0209 - 7 13 42

Öffnungszeiten:
Mo. -Di. 08.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Mi. 08.00 - 12.00 Uhr
Do. - Fr. 08.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Sa. 08.00 - 13.00 Uhr
So. 10.00 - 12.00 Uhr
Im März u. Mai zusätzlich:
Mi. 14.00 - 18.00 Uhr

STRESS LASS NACH – WEGE ZUR GESUNDEN BALANCE

Dieser Kurs richtet sich an alle, die für ihre körperliche und geistige Gesundheit sorgen wollen. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Dingen, Situationen und Beschäftigungen, die unsere Lebenskräfte stärken. Dabei richten wir die Aufmerksamkeit auf die eigenen Bedürfnisse.

Inhalte des Kurses:

- einfache Übungen, die mehr Gelassenheit in Alltagssituationen ermöglichen
- Entspannungstechniken, die die Muskulatur lockern
- Körperwahrnehmungsübungen
- Entspannung mit Klängen sowie bei Fantasiereisen

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen und – falls vorhanden – eine Matte mitbringen.

GE-Erle, Gemeindezentrum Dreifaltigkeit, Cranger Straße 327

2032 F DI 03.03./10.03./17.03./24.04.19.30-21.00 Uhr 8 Ustd. 36,00 €

Leitung: Angelika Schwierien-Catania

KLANGSCHALEN-WORKSHOP

Nicht nur Kerzen, auch wohltuende Klänge erhellen die dunkle Jahreszeit. Der Klang von Klangschalen verzaubert, beruhigt und entspannt.

Hören Sie Geschichten, untermalt mit Klängen. Experimentieren Sie mit Schalen und Schlägel. Spüren Sie die Vibrationen und erleben Sie eine Klangreise.

Lassen Sie sich ein auf die akustische und körperliche Erfahrung mit Klangschalen und Klanginstrumenten. Sie sind herzlich eingeladen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und – falls vorhanden – eine Matte mitbringen.

GE-Erle, Gemeindezentrum Dreifaltigkeit, Cranger Straße 327

2033 F DI 03.11. 19.00-21.15 Uhr 3 Ustd. 12,00 €

Leitung: Angelika Schwierien-Catania

„UND WO BLEIB‘ ICH?“

Entspannung für Eltern

Das Leben zwischen Kindern, Partner und Beruf erfordert viel Zeit und Kraft. Wer für sich selbst sorgt, bleibt gesund und leistungsfähig und ist in der Lage, andere zu versorgen.

Doch wie können wir in der Hektik bei uns bleiben, uns selbst wahrnehmen und Kraft schöpfen? In diesem Kurs finden wir gemeinsam Antworten auf diese Fragen und erhalten praktische Tipps, wie wir Entspannungstechniken einsetzen und Achtsamkeit in alltäglichen Situationen entwickeln können.

Leitung: Angelika Schwierien-Catania

Dieses Angebot kann als mehrteiliger Kurs oder einmaliger Kompaktworkshop durchgeführt werden. Bei Interesse organisieren wir gerne einen entsprechenden Termin für Sie und Ihre Gruppe.
Kontakt: Susanne Krieger,
Tel.: 0209 / 1798-125

BEWEGUNG UND FITNESS



RÜCKENSCHULE/WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Die Rückenschule ist eine Haltungsschulung, die Ihre Wirbelsäule vor Fehlstellungen und Fehlbelastungen schützt. Durch gezielte Gymnastik wird die Stärkung und Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur erreicht. Die Kurse wenden sich an Personen ohne und mit Wirbelsäulenschädigungen, soweit bei letzteren kein krankengymnastisches Einzelheilverfahren erforderlich ist.

GE-Erle, Sporthalle, Surkampstraße 29

2100 F	MO	13.01.-22.06.*	18.00-18.45 Uhr	20 Ustd.	70,00 €
2101 F	MO	17.08.-30.11.	18.00-18.45 Uhr	14 Ustd.	49,00 €
2102 F	MO	13.01.-22.06.*	19.00-19.45 Uhr	20 Ustd.	70,00 €
2103 F	MO	17.08.-30.11.	19.00-19.45 Uhr	14 Ustd.	49,00 €

*außer 24.02. Rosenmontag

Leitung: Elke Philipsenburg

RÜCKENSCHULE/WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR FRAUEN UND MÄNNER

GE-Erle, Gemeindezentrum Dreifaltigkeit, Cranger Straße 327

2104 F	DO	16.01.-18.06.	18.00-18.45 Uhr	19 Ustd.	66,50 €
2105 F	DO	20.08.-03.12.	18.00-18.45 Uhr	14 Ustd.	49,00 €

Leitung: Ayla Erenay

GYMNASTIK BEI OSTEOPOROSE

In diesem Kurs soll durch gezieltes Bewegungstraining vor allem die Stütz-muskulatur aufgebaut werden. Dadurch wird die körperliche Belastungsfähigkeit gesteigert, die Körperhaltung gefördert und somit zur Schmerzlinderung beigetragen. Eine solch regelmäßige Bewegung unterstützt zudem den Knochenaufbau und beugt dem Fortschreiten der Osteoporose vor.

GE-Resse, Gemeindezentrum, Ahornstraße 170

2206 F	DI	14.01.-16.07.	09.00-09.45 Uhr	20 Ustd.	66,00 €
2207 F	DI	25.08.-01.12.	09.00-09.45 Uhr	13 Ustd.	42,90 €
2208 F	DI	14.01.-16.07.	10.00-10.45 Uhr	20 Ustd.	66,00 €
2209 F	DI	25.08.-01.12.	10.00-10.45 Uhr	13 Ustd.	42,90 €

Kursfrei: 02.06. (Pfungstienstag)

WAT-Günnigfeld, Wichernhaus, Parkallee 20

2210 F	DO	16.01.-18.06.	09.00-09.45 Uhr	19 Ustd.	62,70 €
2211 F	DO	27.08.-03.12.	09.00-09.45 Uhr	13 Ustd.	42,90 €

Leitung: Birte Meier-Brodkorb

MORGENGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Sie glauben, dass Sie unsportlich und unbeweglich sind?! Beweisen Sie sich in diesem Kurs doch das Gegenteil. Mit viel Spaß werden Sie durch ein abwechslungsreiches Programm allmählich beweglicher, Ihre Kondition nimmt zu, und Ihr allgemeines Körpergefühl wird verbessert.

Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

GE-Erle, Gemeindezentrum Dreifaltigkeit, Cranger Straße 327

2212 F	MI	15.01.-17.06.	09.15-10.45 UHR	42 USTD.	94,50 €
2213 F	MI	19.08.-02.12.	09.15-10.45 Uhr	28 Ustd.	63,00 €

Leitung: Barbara Sechtem



GUT BEWEGT UND SCHMERZFREI – SCHLUSS MIT SCHMERZEN UND GELENKVERSCHLEISS

Dieses erfolgreiche Faszien-Trainingsprogramm beugt der Entstehung von Schmerzen vor oder reduziert nachhaltig vorhandene.

Folgende und dauerhafte, positive Trainingseffekte werden durch regelmäßige Übungen erreicht: erhöhte Beweglichkeit, besserer Bewegungsfluss, Ausdauer und Muskelkraft. Weniger Muskelkater und -schmerzen, bessere Koordination und Verbesserung von Aussehen und Selbstbild. Der Ursprung vieler Schmerzen liegt in mangelnder Bewegung, einseitiger Belastung oder falscher Bewegungskonzeption.

So kommt es zu muskulären Dysbalancen. Unser Gehirn sendet bereits bei falschen Gelenkbelastungen einen Warnschmerz - noch bevor überhaupt Schäden an Gelenken oder Wirbeln entstehen.

Um eine Schmerzfreiheit langfristig zu erhalten, helfen spezielle Dehnübungen. Die zuvor verkürzten und verspannten Muskeln müssen wieder länger werden, damit die Schmerz verursachenden Fehlbelastungen und Fehlspannungen nicht wieder auftreten.

Zur Vorbeugung und um sich selbst wieder „gerade zu rücken“, nutzen wir diese innovative Bewegungslehre und Fazientraining.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Naturheilverein Ruhrgebiet e.V. (Mitglieder erhalten eine Gebührenermäßigung).

GE-Buer, Naturheilverein Ruhrgebiet e.V., Königgrätzer Str. 20

2114 F	DI	14.01.-31.03.	10.00-11.00 Uhr	16 Ustd.	120,00 €
2115 F	DI	21.04.-23.06.	10.00-11.00 Uhr	12 Ustd.	90,00 €
2116 F	DI	22.09.-01.12.	10.00-11.00 Uhr	12 Ustd.	90,00 €
2117 F	DO	16.01.-02.04.	19.30-20.30 Uhr	16 Ustd.	120,00 €
2118 F	DO	23.04.-04.06.	19.30-20.30 Uhr	8 Ustd.	60,00 €
2119 F	DO	24.09.-03.12.	19.30-20.30 Uhr	12 Ustd.	90,00 €

Leitung: Jörg A. Mietz

AQUAFITNESS – WASSERSPORT UND MUSKELTRAINING

für Frauen und Männer

Aquafitness ist der Oberbegriff verschiedener Sportarten im Wasser und beinhaltet auch die altbekannte Wassergymnastik. Aquafitness kann sowohl mit, als auch ohne Geräte betrieben werden. Zu flotter Musik und Hilfsmitteln, z.B. Poolnudeln, Schwimmbretter, Hanteln, Scheiben, etc. werden wir uns im brusttiefen Wasser bewegen.

Durch Aquafitness wird die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gesteigert und die Entspannung gefördert. Es eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, wobei die Gelenke geschont werden. Es ist geeignet für Frauen und Männer jeder Altersgruppe und jedes Fitness-Niveaus, vom Freizeit- bis zum Leistungssport.

GE-Resse, Barbaraschule, Middelicher Straße 221

2120 F	MO	20.01.-15.06.*	19.00-20.00 Uhr	24 Ustd.	96,00 €
2121 F	MO	17.08.-07.12.	19.00-20.00 Uhr	20 Ustd.	80,00 €

*Kursfrei: 24.02. Rosenmontag

Leitung: Sabine Olbrich



SCHWIMMEN LERNEN FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

Ab 16 Jahren

Sie sind Nichtschwimmerin und fühlen sich unsicher im Wasser? In diesem Kurs können Sie das ändern! Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmtrainerin erlernen Sie alle zum Brustschwimmen notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten: Wassergefühl, Wasservertrauen, Atmung sowie die Koordination aller Teilbewegungen bis zum freien Schwimmen.

Der Anfängerkurs richtet sich an Mädchen/Frauen ohne Vorkenntnisse, mit wenig oder gar keiner Wassererfahrung. Der Kurs für Fortgeschrittene baut auf den Anfängerkurs auf, und ist geeignet für Mädchen/Frauen die wassergewöhnt sind.

GE-Scholven, Grundschule, Im Brömm 6

Für Anfängerinnen:

2122 F	DI	14.01.-26.05.	17.45-18.30 Uhr	16 Ustd.	68,00 €
2123 F	DI	18.08.-03.11.	17.45-18.30 Uhr	10 Ustd.	40,00 €

Für Anfängerinnen:

2124 F	DI	14.01.- 26.05.	18.30-19.15 Uhr	16 Ustd.	68,00 €
2125 F	DI	18.08.-03.11.	18.30-19.15 Uhr	10 Ustd.	40,00 €

Für Fortgeschrittene:

2126 F	DI	14.01.- 26.05.	19.15-20.00 Uhr	16 Ustd.	68,00 €
2127 F	DI	18.08.-03.11.	19.15-20.00 Uhr	10 Ustd.	40,00 €

Für Fortgeschrittene:

2128 F	DI	14.01.- 26.05.	20.00-20.45 Uhr	16 Ustd.	68,00 €
2129 F	DI	18.08.-03.11.	20.00-20.45 Uhr	10 Ustd.	40,00 €

Kursfrei: 07.04./14.04./13.10./20.10.

Leitung: Annette Ostendorp, Britta Ostendorp



ZUMBA®-FITNESS

Zumba®-Fitness ist ein beliebtes Tanzfitnessprogramm zu mitreißender lateinamerikanischer Musik. Es stärkt neben der ganzen Körpermuskulatur gezielt auch Arme, Beine, Bauch und Po. Man muss auch gar nicht richtig tanzen können, sondern sich mit wenigen Grundschritten einfach zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Bitte beachten Sie, dass in die Kurszeit Zeit für das Umziehen eingerechnet ist.

Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk mitbringen.

GE-Schalke, Katharina-von-Bora-Haus, Königsberger Straße 102

2130 F	MO	20.01.	18.00-19.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2131 F	MO	27.01.-30.03.	18.00-19.00 Uhr	12 Ustd.	36,00 €
2132 F	MO	04.05.-15.06.	18.00-19.00 Uhr	8 Ustd.	24,00 €
2133 F	MO	07.09.	18.00-19.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2134 F	MO	14.09.-23.11.	18.00-19.00 Uhr	12 Ustd.	36,00 €

Kursfrei: 24.02./12.10.-23.10.

*zum Kennenlernen und Schnuppern kostenlos

GE-Bulmke, Gemeindehaus, Florastraße 119

2135 F	DO	23.01.	19.00-20.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2136 F	DO	30.01.-26.03.	19.00-20.30 Uhr	18 Ustd.	54,00 €
2137 F	DO	23.04.-18.06.	19.00-20.30 Uhr	14 Ustd.	42,00 €
2138 F	DO	10.09.	19.00-20.30 Uhr	2 Ustd.	ohne Gebühr*
2139 F	DO	17.09.-26.11.	19.00-20.30 Uhr	18 Ustd.	54,00 €

Kursfrei: 12.10.-23.10.

*zum Kennenlernen und Schnuppern kostenlos

Leitung: N. N.