

VORTRAG & WORKSHOP

Darm an Hirn:

Was uns das Bauchhirn zu sagen hat

Mi., 29.01., 19:00 - 21:00 Uhr,
kostenfrei, Prof. Dr. Frieling (V32010NV)

Schreibtischorganisation:

Wie kann ich meinen Schreibtisch dauerhaft entstapeln?

Di., 04.02., 19:00 - 20:30 Uhr,
9,00 €, Meike Suhre (V33320NV)

Was passiert, wenn Ihnen etwas passiert?

Mo., 10.02., 19:00 - 20:30 Uhr,
6,00 €, Birgit Clüsserath (V32092NV)

Soweit nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im VHS-Haus Neukirchen-Vluyn, Diesterwegschule, Diesterweg 1a, statt. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im VHS-Programm und im Internet unter www.vhs.krefeld.de. Für die Teilnahme an den Seminaren, Kursen und Workshops ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Eine Vorab-Anmeldung zu den Vorträgen wird trotz Abendkasse dringend empfohlen.

VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Von-der-Leyen-Platz 2 | 47798 Krefeld
Telefon 02151/3660-2664
Fax 02151/3660-2680
vhs@krefeld.de | www.vhs.krefeld.de

Copyright / Fotos: Pexels



Krefeld | Neukirchen-Vluyn



GESUNDHEIT

**1. Semester 2020
Neukirchen-Vluyn**

**Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.**

GESUNDHEIT & FITNESS

Tai Chi Chuan (Honan-Stil) für Anfänger

14x Do., 06.02. - 18.06., 10:30 - 12:00 Uhr,
95,00 €, Ursula Scholten (V32112NV)

14x Do., 06.02. - 18.06., 19:30 - 21:00 Uhr,
95,00 €, Ursula Scholten (V32113NV)

Aikido - Seishinkai Stil

6x Fr., 07.02. - 13.03., 17:45 - 18:45 Uhr,
35,00 €, Hans-Werner Pitsch (V32117NV)

6x Fr., 20.03. - 08.05., 17:45 - 18:45 Uhr,
35,00 €, Hans-Werner Pitsch (V32118NV)

6x Fr., 15.05. - 19.06., 17:45 - 18:45 Uhr,
35,00 €, Hans-Werner Pitsch (V32119NV)

Sturzprävention und Gleichgewichtstraining 60+

15x Mo., 27.01. - 25.05., 16:00 - 17:00 Uhr,
69,00 €, Anja Breiding (V32041NV)

Pilates- Mattentraining

15x Mo., 27.01. - 25.05., 17:00 - 18:00 Uhr,
76,00 €, Anja Breiding (V32541NV)

WORKSHOP

Nacken-Schulter-Kiefer: Loslassen und Entspannen-Workshop

Sa., 28.03., 10:00 - 16:00 Uhr,
40,00 €, Heike Marzinek (V32062NV)

Erste Hilfe bei Mobbing - Workshop

Sa., 16.05., 10:00 - 13:00 Uhr,
28,00 €, Angelina Matzat (V33321NV)

ENTSPANNUNG UND YOGA

Feldenkrais-Methode® -

Bewusstheit durch Bewegung

14x Mo., 03.02. - 25.05., 10:00 - 11:30 Uhr,
100,00 €, Jutta Kreider (V32138NV)

14x Mo., 03.02. - 25.05., 18:30 - 20:00 Uhr,
100,00 €, Jutta Kreider (V32140NV)

Autogenes Training- Grundkurs

10x Mi., 05.02. - 29.04., 10:00 - 11:00 Uhr,
60,00 €, Heidi Ehler (V32149NV)

Qigong

14x Do., 06.02. - 04.06., 18:30 - 20:00 Uhr,
98,00 €, Annegret Feirer (V32456NV)

Meditation für Einsteiger

9x Mo., 20.04. - 22.06., 16:30 - 17:30 Uhr,
45,00 €, Angelina Matzat (V32102NV)

Hatha-Yoga 60+

15x Di., 04.02. - 09.06., 9:00 - 10:30 Uhr,
103,00 €, Anke Eißmann-Heiß (V32223NV)

Hatha-Yoga - nur für Damen

12x Mi., 12.02. - 13.05., 18:00 - 19:30 Uhr,
83,00 €, Irmgard Unger (V32230NV)

SELFNESS, das neue Wellness- achtsames Wandern

So., 17.05., 12:00 - 15:45 Uhr,
20,00 €, Angelina Matzat (V31602NV)

TANZ

Salsa: Latin Moves - Ladystyling

Sa./ So., 14.03. - 15.03., 10:30 - 14:30 Uhr,
45,00 €, Esther Schwitzgöbel (V32607NV)