

FREMDSPRACHEN



Carry on practising your English (B2/C1)

14x mo., 08.02. - 07.06., 20:00 - 21:30 Uhr,
105,00 €, Astrid Höltkemeyer-Mevissen (X42044)

Let's Get Talking (C1)

14x mo., 08.02. - 07.06., 18:15 - 19:45 Uhr,
119,00 €, Monika Schüren (X42050)



Niederländisch Grundstufe (A1) mit geringen Vorkenntnissen

14x do., 11.02. - 17.06., 20:00 - 21:30 Uhr,
105,00 €, Hanna Steger (X42105)



Französisch Grundstufe (A1) mit Vorkenntnissen

10x do., 18.02. - 06.05., 18:15 - 19:45 Uhr,
75,00 €, Carole Hartung (X42305)

Französisch Aufbaustufe (A2)

14x do., 18.02. - 17.06., 20:00 - 21:30 Uhr,
119,00 €, Ulrich Lobe (X42311)

Französisch Abschlussstufe (B1)

14x do., 18.02. - 17.06., 19:45 - 21:15 Uhr,
149,00 €, Ute Blumenthal (X42315)



Italienisch Aufbaustufe (A2)

14x mi., 10.02. - 26.05., 18:15 - 19:45 Uhr,
119,00 €, Denise Mitrani Beckett (X42409)

Italienisch Aufbaustufe (A2)

14x mi., 10.02. - 26.05., 20:00 - 21:30 Uhr,
119,00 €, Denise Mitrani Beckett (X42411)



Spanisch Grundstufe (A1) mit geringen Vorkenntnissen

14x mo., 08.02. - 07.06., 18:15 - 19:45 Uhr,
105,00 €, Julia Höger-Pelzer (X42505)

Spanisch Aufbaustufe (A2)

14x do., 18.02. - 17.06., 18:15 - 19:45 Uhr,
119,00 €, Daniela Neeven (X42518)

HINWEISE

Auf Grund der Corona-Regelungen wurde in vielen Kursen die Höchstteilnehmerzahl gesenkt – in der Regel auf 8 bis 12 Personen.

Zu allen Veranstaltungen – auch zu Vorträgen – ist eine Anmeldung erforderlich.

Bei Vorträgen gibt es auf Grund der Corona-Hygienevorschriften keine freie Platzwahl; der zugewiesene Platz ist einzunehmen.

Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Hygiene-Schutzvorschriften, wie z. B.:

- Tragen eines Mund-Nase-Schutzes bis zum Platz
- Abstandsregeln beachten
- Mitbringen von eigener Gymnastik-/Yoga-Matte
- Desinfektion von benutzten (Klein-)Geräten vor und nach Gebrauch mit bereit gestellten Flächendesinfektionsmitteln
- gründliches Waschen / Desinfizieren der Hände vor Kursbeginn
- möglichst schon in Trainingskleidung zum Kurs erscheinen

Weitere Hygiene-Regeln finden Sie u.a. auf www.vhs.krefeld.de

An- / Um- / Weiter- / Abmeldungen sollten möglichst wie folgt erfolgen:

- telefonisch unter 02151 – 3660-2664
- per Mail an vhs@krefeld.de
- online unter www.vhs.krefeld.de

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

© Titelfoto: Roland Götz

MUSIK

Gitarre - Grundkurs

12x mo., 08.02. - 17.05., 18:10 - 19:10 Uhr,
99,00 €, (X21230)

Gitarre für Fortgeschrittene

12x mo., 08.02. - 17.05., 19:20 - 20:20 Uhr,
99,00 €, (X21236)

Gitarre - Aufbaustufe I

12x mo., 08.02. - 17.05., 20:30 - 21:30 Uhr,
99,00 €, (X21232)



MALEN & ZEICHNEN

Malen und Zeichnen in Hül

10x di., 23.02. - 11.05., 19:00 - 21:15 Uhr,
79,00 €, Mauga Houba-Hausherr (X23017)

GEDÄCHTNIS & KONZENTRATION

Bleiben Sie geistig fit!

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

10x mi., 17.02. - 05.05., 16:45 - 18:15 Uhr,
74,00 €, Regina Kraus (X52304)

ENTSPANNUNG

Autogenes Training

7x di., 23.02. - 20.04., 17:30 - 18:15 Uhr,
65,00 €, Andrea Frenzen (X32146)

Progressive Muskelentspannung (PMR)

7x di., 23.02. - 20.04., 18:30 - 19:15 Uhr,
65,00 €, Andrea Frenzen (X32144)

WANDERUNGEN & EXKURSIONEN

Vogelkundliche Wanderung durchs Hülser Bruch

Sa. 24.04., 17:00 - 20:00 Uhr,
entgeltfrei, Dieter Kirsch (X31511)

Fahradexkursion:

Der Flöthbach in Krefeld

So. 30.05., 10:30 - 12:30 Uhr,
10,00 €, Theo Malschützky (X31514)

Fahradexkursion:

Naturschutzgebiet Hülser Berg / Hülser Bruch

So. 13.06., 10:30 - 12:30 Uhr,
10,00 €, Theo Malschützky (X31515)



YOGA

Hatha-Yoga

7x mi., 10.02. - 24.03., 17:30 - 19:00 Uhr,
69,00 €, Michael Janssen (X32225)

7x mi., 10.02. - 24.03., 19:05 - 20:30 Uhr,
65,00 €, Michael Janssen (X32226)

7x mi., 21.04. - 02.06., 17:30 - 19:00 Uhr,
69,00 €, Michael Janssen (X32236)

7x mi., 21.04. - 02.06., 19:05 - 20:30 Uhr,
65,00 €, Michael Janssen (X32237)

Yoga - nur für Damen:

10x di., 02.03. - 18.05., 19:00 - 20:30 Uhr,
99,00 €, Sabine Jörissen (X32232)

Resilienz-Yoga

10x mi., 03.03. - 19.05., 18:45 - 20:00 Uhr,
99,00 €, Sabine Jörissen (X32265)

Rücken-Yoga:

Rückenschmerzen müssen nicht sein

10x mi., 03.03. - 19.05., 20:15 - 21:30 Uhr,
99,00 €, Sabine Jörissen (X32277)



WASSERGYMNASTIK

Wassergymnastik

für Damen und Herren ab 50

9x mo., 01.02. - 19.04., 20:00 - 20:45 Uhr,
65,00 €, Gisela Ringst (X32373)

9x mo., 01.02. - 19.04., 21:00 - 21:45 Uhr,
65,00 €, Gisela Ringst (X32374)

9x mo., 26.04. - 28.06., 20:00 - 20:45 Uhr,
65,00 €, Gisela Ringst (X32378)

9x mo., 26.04. - 28.06., 21:00 - 21:45 Uhr,
65,00 €, Gisela Ringst (X32379)