

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Flasche Wasser mit. Und zusätzlich ein großes Handtuch und eine eigene Matte.

**Bodyforming -
Körpertraining zur Formung und Straffung
DD320031** - Bärbel Keßler
65 € bei mind. 10 Teilnehmern
22 Unterrichtsstunden (16 x)
montags, 24.08.20-11.01.21
19.00-20.00 Uhr
Kürten, Bürgerhaus,
Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

**Bodyforming -
Körpertraining zur Formung und Straffung
DD320032** - Bärbel Keßler
69 € bei mind. 10 Teilnehmern
23 Unterrichtsstunden (17 x)
dienstags, 25.08.20-12.01.21
17.20-18.20 Uhr
Kürten, Bürgerhaus,
Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

**Fit-Mix
DD320034** - Beate Hungenberg
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
dienstags, 08.09.20-12.01.21
17.55-18.55 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

**Fit ab 60: ein Kräftigungsprogramm
DD320036** - Elke Pütz
55 € bei mind. 12 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
mittwochs, 09.09.20-20.01.21
9.50-10.50 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

**Bewegung macht Spaß & fit
DD320037** - Stephanie Esser
90 € bei mind. 10 Teilnehmern
30 Unterrichtsstunden (15 x)
freitags, 11.09.20-15.01.21
18.00-19.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

**AROHA® - Das effektive Ganzkörpertraining
DD320039**
Stephanie Esser
61 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
montags, 07.09.20-11.01.21
17.30-18.30 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

**Starker Rücken: Schulter und Nacken Spezial
DD320067** - Bettina van Fürden
79 € bei mind. 10 Teilnehmern
20 Unterrichtsstunden (15 x)
dienstags, 18.08.20-08.12.20
15.10-16.10 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

**Rücken Fit
DD320069** - Bettina van Fürden
20 Unterrichtsstunden (15 x)
dienstags, 18.08.20-08.12.20
16.15-17.15 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle

**Flexi-Schwungstab - Ganzkörpertraining
DD322110E** - Beate Hungenberg
12 € bei mind. 8 Teilnehmern
Sonntag, 22.11.20
10.00-12.15 Uhr
Gladbach, Haus Buchmühle
Bitte anmelden bis 13.11.20

Intuitives Bogenschießen auf dem Walnusshof**DD322511E** - Birgit Zunklei

Die Ausrüstung vom Bogen bis zur Schutzkleidung wird gestellt.

Bringen Sie bitte mit: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Treffpunkt: 51375 Lev.-Schlebusch, Odenthaler Str. 65, Walnusshof

60 € bei mind. 6 Teilnehmern

Samstag, 12.09.20

10.00-16.00 Uhr

*Bitte anmelden bis 04.09.20***Bogenschießen für Groß & Klein****DD322512E** - Birgit Zunklei

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

65 € Entgelt jeweils für 1 Erwachsenen mit Kind (weiteres Kind je 10 €)

bei mind. 6 Paaren

Sonntag, 17.01.21

10.00-16.00 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

Bitte anmelden bis 08.01.21**Bewegung und Fitness****VHS macht gesünder!**

**Volkshochschule
Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstraße 12
51465 Bergisch Gladbach
www.vhs-gl.de



**Volkshochschule
Bergisch Gladbach**