

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

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320002** - Brigitte Huber

Viele Übungen werden im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt.

65 € bei mind. 10 Teilnehmern

21 Unterrichtsstunden (16 x)

mittwochs, 26.08.20-20.01.21

9.00-10.00 Uhr

Odenthal, Bürgerhaus,

Altenberger-Dom-Straße 36

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320003** - Brigitte Huber

65 € bei mind. 10 Teilnehmern

21 Unterrichtsstunden (16 x)

mittwochs, 26.08.20-20.01.21

10.05-11.05 Uhr

Odenthal, Bürgerhaus,

Altenberger-Dom-Straße 36

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320007** - Christiane Burk-Fink

57 € bei mind. 10 Teilnehmern

19 Unterrichtsstunden (14 x)

dienstags, 08.09.20-22.12.20

10.25-11.25 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320008** - Elke Pütz

63 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 08.09.20-12.01.21

17.15-18.15 Uhr

Refrath, Refrather Treff, Steinbreche 30

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320009** - Elke Pütz

63 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 08.09.20-12.01.21

18.20-19.20 Uhr

Refrath, Refrather Treff, Steinbreche 30

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320010** - Elke Pütz

63 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 08.09.20-12.01.21

19.30-20.30 Uhr

Refrath, Refrather Treff, Steinbreche 30

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320012** - Beate Hungenberg

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 08.09.20-12.01.21

16.15-17.15 Uhr

Odenthal-Voiswinkel, Ev. Gemeindehaus,

Kirchweg 51

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320014** - Elke Pütz

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

mittwochs, 09.09.20-20.01.21

8.45-9.45 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

#### **Wirbelsäulengymnastik**

**DD320015** - Claudia Dahl

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

mittwochs, 09.09.20-20.01.21

17.50-18.50 Uhr

Kürten, Gesamtschule, Gymnastikhalle,

Olpener Str. 4

#### **Wirbelsäulengymnastik in Anlehnung an Pilates**

**DD320020** - Beate Hungenberg

61 € bei mind. 10 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 08.09.20-12.01.21

9.30-10.30 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

#### **Fitnessgymnastik**

**DD320025** - Bärbel Keßler

65 € bei mind. 10 Teilnehmern

22 Unterrichtsstunden (16 x)

montags, 24.08.20-11.01.21

17.50-18.50 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

#### **Fitnessgymnastik**

**DD320026** - Bärbel Keßler

69 € bei mind. 10 Teilnehmern

23 Unterrichtsstunden (17 x)

dienstags, 25.08.20-12.01.21

18.30-19.30 Uhr

Kürten, Bürgerhaus,

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1

Bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte,  
eine warme Decke, ein großes Handtuch und  
ein Getränk mit.

#### Ausgleichsgymnastik mit Musik

**DD320060** - Astrid Reitze

53 € bei mind. 10 Teilnehmern

17 Unterrichtsstunden (13 x)

montags, 07.09.20-18.01.21

9.20-10.20 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

#### Ausgleichsgymnastik mit Musik

**DD320061** - Bettina van Fürden

86 € bei mind. 10 Teilnehmern

25 Unterrichtsstunden (15 x)

dienstags, 18.08.20-08.12.20

18.00-19.15 Uhr

Frankenforst, Grundschule,

Taubenstraße 11-13

#### Ausgleichsgymnastik mit Musik

**DD320062** - Tania Brincker

76 € bei mind. 8 Teilnehmern

20 Unterrichtsstunden (15 x)

mittwochs, 09.09.20-20.01.21

18.30-19.30 Uhr

Bensberg, Ev. Grundschule, Gartenstraße 15



Volkshochschule  
Bergisch Gladbach

Buchmühlenstraße 12  
51465 Bergisch Gladbach  
[www.vhs-gl.de](http://www.vhs-gl.de)



# Gymnastik

VHS macht gesünder!



Volkshochschule  
Bergisch Gladbach