

Fußreflexzonenmassage bei Migräne

Nr.: 7426

Eva Landefeld

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
Samstag, 5.5.2018, 10.15 - 17.30 Uhr
42,15 Euro; ermäßigt 32,83 Euro

Yin Yoga

Nr.: 7256

Anita Schwipper

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
Sonntag, 6.5.2018, 10.30 - 13.30 Uhr
23,90 Euro; ermäßigt 18,56 Euro

Die 18 Figuren des Taiji Qigong

Nr.: 7348

Dr. Margret Causemann

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
9.6 u. 10.6.18, jeweils von 9.30 - 13.30 Uhr
50,60 Euro; ermäßigt 37,25 Euro

Pilates

Nr.: 7681

Susanne Mockenhaupt

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Sonntag, 10.6.2018, 10 - 12.15 Uhr
16,45 Euro; ermäßigt 13,34 Euro

Faszientraining

Nr.: 7408

Susanne Mockenhaupt

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Sonntag, 10.6.2018, 13 - 15.15 Uhr
16,45 Euro; ermäßigt 13,34 Euro

**VOLKSHOCHSCHULE.
ADULT EDUCATION CENTER.
UNIVERSITÉ POPULAIRE.
BONN.**

**aktiv und gesund bleiben
Workshops**

Erstes Halbjahr 2018

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Ibrahim Uygun M.A.

(Diplom-Sportwissenschaftler)

Fachbereichsleiter Gesundheit und Ernährung

VHS Bonn, Mülheimer Platz 1, 53111 Bonn

Telefon: 0228 - 77 26 80

E-Mail: Ibrahim.Uygun@bonn.de

Bitte besuchen Sie uns auch im Internet.

www.vhs-bonn.de



Herausgeber: Der Oberbürgermeister der Bundesstadt Bonn
Volkshochschule Bonn / Presseamt / Bildnachweis: Uygun
Auflage 300, Januar 2018 / Gedruckt auf 100% Recyclingpapier und
zertifiziert mit dem blauen Engel.

vhs **Gesundheit** *erleben*
gemeinsam

Hatha-Yoga-Workshop

Nr.: 7250

Monika Stange

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11

Samstag, 24.02.2018, 10.30 - 15.30 Uhr

26,80 Euro; ermäßigt 20,59 Euro

AROHA®

Nr.: 7620

Daniela Recki

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11

Sonntag, 25.2.2018, 10 - 13.15 Uhr

23,90 Euro; ermäßigt 18,56 Euro

Einführung in die Pilates-Methode

Nr.: 7680

Judith Zenk

VHS, Am Michaelshof 2, Raum 15

Samstag, 3.3.2018, 11 - 13.15 Uhr

16,45 Euro; ermäßigt 13,34 Euro

Selbstbehauptung für Frauen

Nr.: 7445

Leif Grass

VHS, Am Michaelshof 2, Raum 15

Sonntag, 4.3.2018, 10 - 15 Uhr

26,80 Euro; ermäßigt 20,59 Euro

Ganzheitliche Massage für Paare

Nr.: 7420

Christina Heinrichs

Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstraße
3.3. (14-18 Uhr) und 4.3.2018 (11-18 Uhr)

60,26 Euro; ermäßigt 46,11 Euro

Die Kunst des Innehaltens (MBSR)

Nr.: 7304

Ulrich Storz

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11

10.3. und 18.3.2017, jeweils 10 - 16.30 Uhr

61,30 Euro; ermäßigt 44,74 Euro

Entspannung - Auftanken im Alltag

Nr.: 7165

Petra Klein

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11

Sonntag, 11.3.2018, 10 - 17 Uhr

44,68 Euro; ermäßigt 33,11 Euro

Fußreflexzonenmassage

Nr.: 7422

Birgit Jensen

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14

Sonntag, 11.3.2018, 9.30 - 17.30 Uhr

45,60 Euro; ermäßigt 35,25 Euro

Meditationstag

Nr.: 7306

Edith Bayer

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11

Samstag, 17.3.2018, 10 - 17.30 Uhr

38,29 Euro; ermäßigt 28,63 Euro

Rhythmokinetik

Nr.: 7402

Dr. Christine Richter

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14

Samstag, 17.3.2018, 11 - 16 Uhr,

32,80 Euro; ermäßigt 24,79 Euro

Strecken und Dehnen (Meridianlehre)

Nr.: 7324

Angela Rudolph

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14

Sonntag, 18.3.2018, 10.30 - 14 Uhr

23,90 Euro; ermäßigt 18,56 Euro

Einführung in die Alexandertechnik

Nr.: 7404

Thamar Wilkens

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11

Samstag, 14.4.2018, 9.30 - 15.45 Uhr

37,25 Euro; ermäßigt 27,90 Euro

Ganzheitl. Massage durch Teilmassage

Nr.: 7424

Christina Heinrichs

Mülheimer Platz 1, Raum 3.14

Samstag, 14.4.2018, 10 - 16.30 Uhr

38,70 Euro; ermäßigt 30,42 Euro

Einführung in das Tai Chi Chuan

Nr.: 7326

Angela Rudolph

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11

Sonntag, 22.4.2018, 10.30 - 14.30 Uhr

22,21 Euro; ermäßigt 17,38 Euro

Faszien trainieren (Franklin-Methode)

Nr.: 7406

Eva-Britt Wackerbauer

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14

Sonntag, 22.4.2018, 10 - 14 Uhr

26,88 Euro; ermäßigt 20,65 Euro