

Einführung in die Pilates Methode

Nr.: 7680
Judith Zenk
VHS, Am Michaelshof 2, Raum 15
Samstag, 24.11.2018, 11 - 13.15 Uhr
16,45 Euro; ermäßigt 13,34 Euro

Ganzheitliche Massage für Paare

Nr.: 7424
Christina Heinrichs
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
1.12., 14-18 Uhr und 2.12.18, 11-18 Uhr
63,26 Euro; ermäßigt 49,11 Euro

Tai Chi Chuan - Workshop

Nr.: 7327
Yang Song
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Sonntag, 2.12.2018, 10 - 13.30 Uhr
23,90 Euro; ermäßigt 18,56 Euro

Faszien trainieren (Franklin-Methode)

Nr.: 7407
Eva-Britt Wackerbauer
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Samstag, 8.12.2018, 10 - 14 Uhr
26,88 Euro; ermäßigt 20,65 Euro

Tag nur für mich - Entspannung mit Klang

Nr.: 7430
Dr. Bianka Petzelberger
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
Sonntag, 9.12.2018, 10.30 - 17 Uhr
40,90 Euro; ermäßigt 30,46 Euro

Gesundheit - Workshops

2 / 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, Juli 2018 / Gedruckt auf 100% Recyclingpapier und
zertifiziert mit dem blauen Engel.

Tai Chi Chuan - Workshop

Nr.: 7326
Yang Song
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Samstag, 15.9.2018, 10 - 13.30 Uhr
23,90 Euro; ermäßigt 18,56 Euro

Entspannung - Auftanken im Alltag

Nr.: 7165
Petra Klein
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Sonntag, 16.9.2018, 10 - 17 Uhr
44,68 Euro; ermäßigt 33,11 Euro

Hatha-Yoga (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Nr.: 7250
Monika Stange
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Samstag, 22.9.2018, 10.30 - 15.30 Uhr
26,80 Euro; ermäßigt 20,59 Euro

Rhythmokinetik

Nr.: 7400
Dr. Christine Richter
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
Samstag, 22.9.2018, 11 - 16 Uhr,
32,80 Euro; ermäßigt 24,79 Euro

Faszien trainieren (Franklin-Methode)

Nr.: 7406
Eva-Britt Wackerbauer
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Sonntag, 23.9.2018, 10 - 14 Uhr
26,88 Euro; ermäßigt 20,65 Euro

Selbstbehauptung für Frauen

Nr.: 7445
Leiff Grass
VHS, Am Michaelshof 2, Raum 15
Samstag, 29.9.2018, 10 - 15 Uhr
26,80 Euro; ermäßigt 20,59 Euro

Yoga - Schnupperworkshop

Nr.: 7252
Kerstin Antje Sprungk
VHS, Am Michaelshof 2, Raum 15
Sonntag, 30.9.2018, 10 - 14 Uhr
23,35 Euro; ermäßigt 18,17 Euro

Fußreflexzonenmassage

Nr.: 7426
Eva Landefeld
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
Samstag, 6.10.2018, 10.15 - 17.30 Uhr
42,15 Euro; ermäßigt 32,83 Euro

bodyArt meets deep Work

Nr.: 7632
Agnes Christine Mendera
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Sonntag, 7.10.2018, 10 - 13.30 Uhr
23,90 Euro; ermäßigt 18,56 Euro

In der Ruhe liegt die Kraft

Nr.: 7306
Edith Bayer
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Samstag, 10.11.2018, 10 - 17.30 Uhr,
38,29 Euro; ermäßigt 28,63 Euro

Ganzheitl. Massage durch Teilmassage

Nr.: 7420
Christina Heinrichs
Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
Samstag, 10.11.2018, 9.30 - 16 Uhr
38,70 Euro; ermäßigt 30,42 Euro

Die Kunst des Innehaltens (MBSR)

Nr.: 7304
Ulrich Storz
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
11.11. und 18.11.2018, 10 - 16.30 Uhr
61,30 Euro; ermäßigt 44,74 Euro

Die 18 Figuren des Taiji Qigong

Nr.: 7348
Dr. Margret Causemann
Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
11.11. und 18.11.2018; 9.30 - 13.30 Uhr
50,60 Euro; ermäßigt 37,25 Euro

Fußreflexzonenmassage

Nr.: 7422
Birgit Jensen
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.14
Samstag, 17.11.2018, 9.30 - 17.30 Uhr
45,60 Euro; ermäßigt 35,25 Euro

Einführung in die Alexandertechnik

Nr.: 7404
Thamar Wilkens
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Samstag, 17.11.2018, 10 - 16.15 Uhr
37,25 Euro; ermäßigt 27,90 Euro