Presseinformation

Datteln, 14. April 2022
Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmanski, Tel.: 02363/107-247

Zeit für mich: Gesundheitskurse im April

VHS hat noch Plätze frei für Yoga, Qigong und Faszientraining

Gesundheit ist das A und O. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Bewegung macht fit für Alltag und Beruf und fördert die Gesundheit nachhaltig. Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz.

Anmeldung

Anmeldungen sind in den Osterferien nur online unter VHS Online möglich. Ab Montag, 25. April 2022, sind Anmeldungen auch persönlich, per E-Mail an vhs@stadt-datteln.de oder telefonisch unter 02363/107-412 oder -230 möglich.

Yoga am Abend – Zeit für mich (Kurs-Nr.: 3112)

Marion Ochmann
Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum
Beginn: Dienstag, 26. April 2022, 20.15 – 21.45 Uhr
7 Termine, 14 Unterrichtseinheiten.
Gebühr: 35 Euro
Die Teilnehmer*innen sollten bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen, eine Decke und ein kleines Kissen.

Qigong (Kurs-Nr.: 3101)

Ralph Buttler
Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum
Beginn: Montag, 25. April 2022, 18:00 – 19:30 Uhr
8 Termine, 16 Unterrichtseinheiten.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln
Rathaus Genthiner Straße 8 45711 Datteln
Telefon: 02363/107-247 oder -235 Fax: 02363/107-444 E-Mail: presse@stadt-datteln.de

Gebühr: 40 Euro

Die Teilnehmer*innen sollten eine Decke und ein Kopfkissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen, Sportschuhe oder Sportsocken.

Faszien in Bewegung (Kurs-Nr.: 3221)

Bernd Murza
Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum
Beginn: Mittwoch, 27. April 2022 18.30 – 19.30 Uhr
8 Termine, 10 Unterrichtseinheiten
Gebühr: 32 Euro

Die Teilnehmer*innen sollten bequeme Kleidung und Socken tragen und eine Gymnastikmatte bzw. Decke mitbringen, ein großes Handtuch und ein Getränk.