

VHS heisst Volks-Hoch-Schule

Freie Plätze bei Gesundheits-Kursen

Ungefähr **870 Menschen** aus Hattingen haben sich für ein Angebot der **VHS Gesundheits-Kurse** entschieden.

Es gibt noch freie Plätze, um sich **anzumelden**.

Sie können sich verschiedene Kurs-Angebote aussuchen.

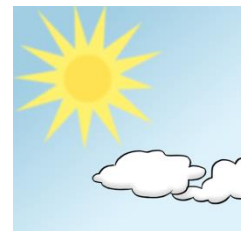
Zum Beispiel:

- Bewegen in der Halle
- Bewegen im Wasser
- Bewegen Draußen



Wann Sie das machen können

- vormittags
- abends
- als Tages-Angebot oder für ein Seminar am Wochenende



Die Kurse sind in **Hattingen-Mitte** oder in **anderen Stadt-Teilen von Hattingen**.

Tai Chi-Qigong

Das ist eine chinesische Art der Bewegung für junge Menschen und alte Menschen.

Die Bewegung ist langsam und entspannend.

Sie achten auf Ihre Atmung.

Sie können Ruhe in Bewegung finden.

Ihre Muskulatur aufbauen und den Rücken stärken.

Die Kurs-Nummer ist: **3205**

Der Kurs ist jeden **Donnerstag um 19:30 Uhr**.

Der Kurs findet in **Welper** statt.

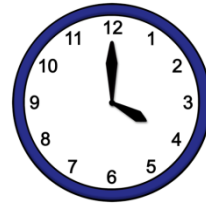


Ein **weiterer Tai Chi-Qigong** Kurs findet statt.

Die Kurs-Nummer ist: **3203**

Der Kurs ist jeden **Mittwoch um 16:00 Uhr.**

Der Kurs findet in **Welper** statt



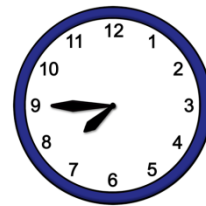
Danzas afro-latinas

Musik und Tanz aus Afrika und aus Latein-Amerika.

Die Kurs-Nummer ist: **3104**

Der Kurs ist jeden **Montag um 19:45 Uhr.**

Der Kurs findet in **Welper** statt.



Capoeira

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampf-Kunst.

Die Bewegung ist fließend zu brasilianischer Musik und portugiesischem Gesang.

Die Kurs-Nummer ist: **3118**

Der Kurs ist jeden **Donnerstag um 16:00 Uhr.**

Der Kurs findet in **Hattingen-Mitte** statt.



Aquafitness

Der Kurs ist für stabilere Frauen.

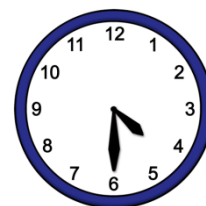
Die Übungen werden im flachen Wasser gemacht und sind Gelenk-schonend.

Sie sind gut für den Kreislauf und fördern den Kalorien-Verbrauch.

Die Kurs-Nummer ist: **3123**

Der Kurs ist jeden **Freitag um 16:30 Uhr.**

Der Kurs findet in **Niederwenigern** statt.



Nordic Walking kompakt

Sie wollten schon immer Nordic Walking machen.

Sie können aber nicht immer zum Kurs.

Dann sind Sie bei diesem Nordic Walking Kurs genau richtig.

Hier erfahren Sie alles wissens-werte über die gesunde Sport-Art.

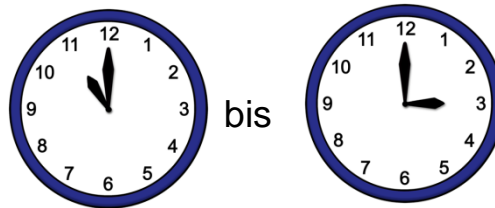


Die Kurs-Nummer ist: **3126T**

Der Kurs ist am Sonntag, den **24. März 2019**



von **11 Uhr bis 15 Uhr.**



Der Kurs findet im **Schulenberger Wald** statt.

Auch bei anderen Kursen und Seminaren sind noch ein paar Plätze frei.

Besuchen Sie uns auf unserer **Internet-Seite.**

www.VHS.hattingen.de

Dort sind Informationen zu unserem **VHS-Programm.**



Anmeldung online oder unter den **Telefon-Nummern.**

0 23 24 204 3511 oder

023 24 204 35 12 oder

023 24 204 35 13

