

ructor

- 64601** 10 x montags
ab 21.09., 18:30-19:30 Uhr
nicht am 19.10.
Pastor-Zoren-Haus, Am Burgfeld 9
13 UStd., 44,00 €, ermäßigt 32,50 €/23,00 €

Aerobic

Bodystyling Plus

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Frauen

Ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Leitung: Sabine Bergs, Dance-Aerobic-, Fitness-, Ernährungs-, Stepp-, Cardiotrainerin

- 64602** 15 x dienstags
ab 01.09., 20:00-21:00 Uhr
auch in den Herbstferien
physio & fit, Grünstr. 23, 52249 Eschweiler
20 UStd., 69,50 €, ermäßigt 52,50 €/36,50 € inklusive Miete

- 64603** 14 x mittwochs
ab 02.09., 20:00-21:00 Uhr
auch in den Herbstferien, nicht am 11.11.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
18 UStd., 49,50 €, ermäßigt 33,00 €/18,50 €

Power Mix

Geeignet (auch) für Einsteiger/innen!

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Ziel ist das Wohlbefinden zu steigern und sich dadurch fit zu fühlen.

Leitung: Denise Herwartz, Aerobic-, Stepp- und Fitness Instructor

- 64604** 10 x montags
ab 21.09., 19:30-20:30 Uhr
Pastor-Zoren-Haus, Am Burgfeld 9
13 UStd., 44,00 €, ermäßigt 32,50 €/22,00 €

neu

Zumba(r)

Zumba ist spanischer Slang und heißt so viel wie "Bewegung und Spaß haben". Zumba-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik.

Leitung: Sari Olarte de Scheidt, Peru Zumba® Fitness Instructor

- 64605** 14 x freitags
ab 04.09., 20:00-20:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
14 UStd., 38,50 €, ermäßigt 26,50 €

Aerobic

Fatburner Plus

Dieser Kurs beinhaltet Elemente aus den Bereichen Aerobic,

Latino, Stepp, Bodystyling, Langhanteltraining PiloXing. Eine Kombination aus Muskelaufbau und Herzkreislauftraining. Ideal, um das Wohlbefinden zu steigern und die Fettverbrennung anzukurbeln.

Leitung: Sabine Bergs, Dance-Aerobic-, Fitness-, Ernährungs-, Stepp-, Cardiotrainerin

- 64606** 14 x mittwochs
ab 02.09., 19:00-20:00 Uhr
nicht am 11.11.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
18 UStd., 49,00 €, ermäßigt 32,50 €/18,00 €

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

Säuglingsschwimmen führt zu einer altersgemäßen Form der Wasserbewältigung. Es bedeutet immer, dass Sie sich als Mutter oder Vater mit dem Baby im Wasser befinden. Ab der 8. Lebenswoche des Säuglings können Sie mit Ihrem Kind teilnehmen. Das Wasser ist stehtief; die Wassertemperatur beträgt etwa 30°. Fragen Sie bitte Ihren Kinderarzt, ob die Teilnahme für Ihr Kind unbedenklich ist. Die Anmeldebestätigung der vhs dient zur Eingangskontrolle in das Schwimmbad. Ein Quereinstieg in den laufenden Kurs ist möglich. Entgelt wird berechnet nach den verbleibenden Unterrichtseinheiten. Bitte bedenken Sie Ihre persönliche Umkleizeit: Bei den angegebenen Zeiten handelt es sich um reine Wasserzeiten, zu denen Sie sich mit dem Kind im Badebereich befinden.

Säuglingsschwimmen

ab 3 Monate

Leitung: Katharina Stomme

- 64701** 14 x samstags
ab 05.09., 09:00-09:30 Uhr
Kein Unterricht in den Schulferien!
Hallenbad Jahnstraße 16, Eschweiler
9 UStd., 47,00 € für ein Elternteil und ein Kind,
20,00 € für 2. Elternteil

Säuglingsschwimmen

ab 10 Monaten

Leitung: Katharina Stomme

- 64702** 14 x samstags
ab 05.09., 09:30-10:00 Uhr
Kein Unterricht in den Schulferien!
Hallenbad Jahnstraße 16, Eschweiler
9 UStd., 47,00 € für ein Elternteil und ein Kind,
20,00 € für 2. Elternteil

Kleinkinderschwimmen

ab 18 Monaten

Leitung: Katharina Stomme

- 64703** 14 x samstags
ab 05.09., 10:00-10:30 Uhr
Kein Unterricht in den Schulferien!
Hallenbad Jahnstraße 16, Eschweiler
9 UStd., 47,00 € für ein Elternteil und ein Kind,
20,00 € für 2. Elternteil

Bildungs-
beratung

Allgemein-
bildung

Wissen-
schaftliches

Integration
Teilhabe

Sprachen

Gesundheits-
bildung

Berufliche
Bildung

Kulturelle
Bildung