

## Die Kursleiterinnen und Kursleiter



Wolfgang Baumbach



Joachim Buntrock



Katrin Jeken



Sabine Jesse



Marjan Radfar



Katrin Schäfer



Brigitte Mohn



Hanna Topf



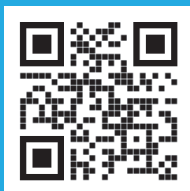
Stephanie Werth



Katja Kladnik



Nina Pelka



[www.grend-bildungswerk.de](http://www.grend-bildungswerk.de)

## Organisatorisches

Ausführliche Informationen zum Angebot im Bereich Gesundheit und Entspannung sowie das Gesamtprogramm des Bildungswerkes finden Sie auf unserer Homepage [www.grend-bildungswerk.de](http://www.grend-bildungswerk.de), ebenso die Allgemeinen Geschäftsbestimmungen (AGB).

### ANMELDUNG

- Online auf unserer Internetseite: Eine Ampel am jeweiligen Kurs zeigt an, ob noch ein Platz frei ist.
- Telefonisch unter 0201 / 8513-220: möglichst nur für Interessierte ohne Internet.  
Bitte beachten Sie, dass Kursanmeldungen über unseren Anrufbeantworter erst zu Bürozeiten in das System übernommen werden können und ein Kurs in der Zwischenzeit ausgebucht sein kann.
- Persönlich: In unserem Büro - Montag bis Donnerstag von 9 bis 13 Uhr

### BERATUNG

Gerne beraten wir Sie zur Kursauswahl telefonisch: Montags bis donnerstags ist das Büro von 9 bis 13 Uhr erreichbar. Sollte das Büro nicht besetzt sein, hinterlassen Sie bitte Ihre Rufnummer auf dem Anrufbeantworter und wir rufen zurück.

Grafik: Angelika Schlüter  
Fotos: (Titel) Westend61 | photocase.com  
(Innenseite) GREND Bildungswerk

### GREND-Bildungswerk

im Kulturzentrum **GREND**  
Westfalenstr. 311 · 45276 Essen  
Tel. 0201/8513-220 · Fax 0201/8513-250  
E-Mail: [bildung@grend.de](mailto:bildung@grend.de)  
Internet: [www.grend-bildungswerk.de](http://www.grend-bildungswerk.de)



Das Bildungswerk ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung und zertifiziert nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Das Bildungswerk ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung.

# GREND

BILDUNGSWERK

## KURSPROGRAMM

### *Gesundheit & Entspannung* *2. Halbjahr 2024*



**GREND Bildungswerk**

Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung  
seit 1983 in Essen-Steele



## Liebe Interessierte,

Sie halten die Kurzversion unseres Angebotes im Bereich Gesundheit und Entspannung im 2. Halbjahr 2024 in den Händen. Detaillierte Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage: [www.grend-bildungswerk.de](http://www.grend-bildungswerk.de)  
Hier finden Sie auch das gesamte Programmangebot aus den Bereichen Theater, Fremdsprachen, Bildungsurlaube und Kompaktangebote.

Gerne beraten wir Sie bei Ihrer Kursauswahl.  
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Herzliche Grüße und bis bald bei uns im GRENDE!

Bettina Hieming, Cord Striemer und Vincenzo Picozzi

## Gesundheit und Entspannung

Unser Anliegen mit den Kursen im Bereich Gesundheit und Entspannung ist es, die Teilnehmer\*innen in dem eigenverantwortlichen Bemühen um einen gesunden Lebensstil mit einem breit gefächerten Kursangebot zu unterstützen. Die Angebote möchten anregen, sich mit persönlichen und kollektiven Sinn- und Wertefragen auseinanderzusetzen, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Ziel ist es, körperliche Gesundheit zu fördern und stressinduzierten Erkrankungen vorzubeugen. Bestandteil aller Angebote ist die Anleitung zum Transfer in den Alltag bzw. die Anleitung zur selbstständigen Ausübung der in den Kursen erlernten Körperübungen und Entspannungsmethoden.

Kurstitel	Kursleitung	Kurs-Nummer	Dauer	Tag und Uhrzeit	Unterrichts-stunden	Gebühr (ermäßigt)
<b>YOGA</b>						
Sommerkurs Hatha Yoga 50+	Brigitte Mohn	1675-24	09.07. - 13.08.2024	Dienstag 10:15 - 11:45 Uhr	12 Ustd.	40,- (33,-)
Sommerkurs Hatha Yoga 50+	Brigitte Mohn	1676-24	09.07. - 13.08.2024	Dienstag 12:00 - 13:00 Uhr	6 Zeitstd.	27,- (23,-)
Hatha Yoga 50+	Nina Pelka	1650-24	26.08. - 09.12.2024	Montag 9:00 - 10:30 Uhr	28 Ustd.	112,- (93,-)
Hatha Yoga 50+	Nina Pelka	1651-24	26.08. - 09.12.2024	Montag 10:30 - 12:00 Uhr	28 Ustd.	112,- (93,-)
Hatha Yoga 50+	Brigitte Mohn	1652-24	03.09. - 10.12.2024	Dienstag 10:15 - 11:45 Uhr	26 Ustd.	104,- (86,-)
Hatha Yoga 50+	Brigitte Mohn	1653-24	03.09. - 10.12.2024	Dienstag 12:00 - 13:00 Uhr	13 Zeitstd.	70,- (60,-)
Hatha Yoga 50+	Joachim Buntrock	1654-24	30.08. - 13.12.2024	Freitag 9:30 - 11:00 Uhr	26 Ustd.	104,- (86,-)
Hatha Yoga 50+	Joachim Buntrock	1655-24	30.08. - 13.12.2024	Freitag 11:15 - 12:45 Uhr	26 Ustd.	104,- (86,-)
Hatha Yoga	Katrin Jeken	1656-24	27.08. - 10.12.2024	Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr	28 Ustd.	112,- (93,-)
Hatha Yoga	Katrin Jeken	1657-24	27.08. - 10.12.2024	Dienstag 19:15 - 20:45 Uhr	28 Ustd.	112,- (93,-)
Hatha Yoga	Katrin Schäfer	1658-24	11.09. - 11.12.2024	Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr	24 Ustd.	104,- (86,-)
Hatha Yoga	Katja Kladnik	1659-24	28.08. - 11.12.2024	Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr	26 Ustd.	104,- (86,-)
Hatha Yoga	Katja Kladnik	1660-24	28.08. - 11.12.2024	Mittwoch 19:15 - 20:45 Uhr	26 Ustd.	104,- (86,-)
Yoga Basic und Fasziyoga	Sabine Jesse	1661-24	05.09. - 12.12.2024	Donnerstag 17:25 - 18:55 Uhr	24 Ustd.	96,- (80,-)
<b>TAI-CHI, QIGONG</b>						
Tai-Chi	Wolfgang Baumbach	1664-24	26.08. - 09.12.2024	Montag 16:40 - 17:40 Uhr	14 Zeitstd.	75,- (65,-)
Tai-Chi Vertiefung	Wolfgang Baumbach	1665-24	26.08. - 09.12.2024	Montag 17:45 - 18:45 Uhr	14 Zeitstd.	75,- (65,-)
Tai-Chi vormittags	Wolfgang Baumbach	1666-24	27.08. - 10.12.2024	Dienstag 9:00 - 10:00 Uhr	14 Zeitstd.	75,- (65,-)
QiGong Yangsheng	Stephanie Werth	1667-24	30.09.24 - 20.01.25	Montag 17:45 - 19:15 Uhr	24 Ustd.	96,- (80,-)
<b>GYMNASTIK, DORE JACOBS</b>						
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	Marjan Radfar	1668-24	28.08. - 11.12.2024	Mittwoch 11:00 - 12:30 Uhr	28 Ustd.	112,- (93,-)
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	Marjan Radfar	1669-24	29.08. - 12.12.2024	Donnerstag 9:45 - 10:45 Uhr	13 Zeitstd.	70,- (60,-)
Bewegung und Körperarbeit nach Dore Jacobs	Marjan Radfar	1670-24	29.08. - 12.12.2024	Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr	13 Zeitstd.	70,- (60,-)
Wirbelsäulengymnastik	Hanna Topf	1671-24	26.08. - 09.12.2024	Montag 19:00 - 20:30 Uhr	28 Ustd.	112,- (93,-)
Wirbelsäulengymnastik + Fit-Mix	Hanna Topf	1672-24	26.08. - 09.12.2024	Montag 20:35 - 21:35 Uhr	14 Zeitstd.	75,- (65,-)