

Die Kurse nach den Osterferien

| Kurstitel | Kursleitung | Kurs-Nummer | Dauer | Tag und Uhrzeit | Unterrichts-stunden | Gebühr (ermäßigt) |
|--|-------------------|-------------|---------------------|------------------------------|---------------------|-------------------|
| YOGA | | | | | | |
| Hatha Yoga 50+ | Joachim Buntrock | 1800-24 | 12.04. - 28.06.2024 | Freitag 9:30 - 11:00 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Hatha Yoga 50+ | Joachim Buntrock | 1801-24 | 12.04. - 28.06.2024 | Freitag 11:15 - 12:45 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Hatha Yoga 50+ | Susanne Teschner | 1803-24 | 08.04. - 24.06.2024 | Montag 9:00 - 10:30 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Hatha Yoga 50+ | Susanne Teschner | 1804-24 | 08.04. - 24.06.2024 | Montag 10:30 - 12:00 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Hatha Yoga 50+ | Susanne Teschner | 1805-24 | 09.04. - 25.06.2024 | Dienstag 10:15 - 11:45 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Hatha Yoga | Katrin Jeken | 1806-24 | 09.04. - 25.06.2024 | Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Hatha Yoga | Katrin Jeken | 1807-24 | 09.04. - 25.06.2024 | Dienstag 19:15 - 20:45 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Hatha Yoga | Katrin Schäfer | 1808-24 | 10.04. - 26.06.2024 | Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Yoga Basic und Faszienyoga | Sabine Jesse | 1810-24 | 11.04. - 27.06.2024 | Donnerstag 17:25 - 18:55 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Hatha Yoga (einstündig) | Susanne Teschner | 1811-24 | 09.04. - 25.06.2024 | Dienstag 11:45 - 12:45 Uhr | 11 Zeitstd. | 58,- (49,-) |
| Hatha Yoga | Katja Kladnik | 1812-24 | 10.04. - 12.06.2024 | Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr | 18 Ustd. | 69,- (58,-) |
| Hatha Yoga | Katja Kladnik | 1813-24 | 10.04. - 12.06.2024 | Mittwoch 19:15 - 20:45 Uhr | 18 Ustd. | 69,- (58,-) |
| TAI-CHI | | | | | | |
| Tai-Chi | Wolfgang Baumbach | 1815-24 | 08.04. - 24.06.2024 | Montag 16:40 - 17:40 Uhr | 11 Zeitstd. | 58,- (49,-) |
| Tai-Chi Vertiefung | Wolfgang Baumbach | 1816-24 | 08.04. - 24.06.2024 | Montag 17:45 - 18:45 Uhr | 11 Zeitstd. | 58,- (49,-) |
| Tai-Chi vormittags | Wolfgang Baumbach | 1817-24 | 09.04. - 25.06.2024 | Dienstag 9:00 - 10:00 Uhr | 11 Zeitstd. | 58,- (49,-) |
| GYMNASTIK, DORE JACOBS | | | | | | |
| Wirbelsäulengymnastik am Morgen | Marjan Radfar | 1822-24 | 10.04. - 26.06.2024 | Mittwoch 11:00 - 12:30 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Wirbelsäulengymnastik am Morgen | Marjan Radfar | 1823-24 | 11.04. - 27.06.2024 | Donnerstag 9:45 - 10:45 Uhr | 10 Zeitstd. | 52,- (44,-) |
| Bewegung und Körperarbeit nach Dore Jacobs | Marjan Radfar | 1824-24 | 11.04. - 27.06.2024 | Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr | 10 Zeitstd. | 52,- (44,-) |
| Wirbelsäulengymnastik | Hanna Topf | 1825-24 | 08.04. - 24.06.2024 | Montag 19:00 - 20:30 Uhr | 22 Ustd. | 84,- (72,-) |
| Wirbelsäulengymnastik + Fit-Mix | Hanna Topf | 1826-24 | 08.04. - 24.06.2024 | Montag 20:35 - 21:35 Uhr | 11 Zeitstd. | 58,- (49,-) |

Organisatorisches

Ausführliche Informationen zum Angebot im Bereich Gesundheit und Entspannung sowie das Gesamtprogramm des Bildungswerkes finden Sie auf unserer Homepage 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) schiffner / photocase.de
(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
Internet: 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
1. 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 1. Halbjahr 2024 in den Händen. Detaillierte Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage: 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 GREND!

Brigitte Guthmann, Bettina Hieming und Cord Striemer

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.

Die Kurse bis zu den Osterferien

| Kurstitel | Kursleitung | Kurs-Nummer | Dauer | Tag und Uhrzeit | Unterrichts-stunden | Gebühr (ermäßigt) |
|--|-------------------|-------------|---------------------|------------------------------|---------------------|-------------------|
| YOGA | | | | | | |
| Hatha Yoga 50+ | Joachim Buntrock | 1700-24 | 12.01. - 15.03.2024 | Freitag 9:30 - 11:00 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Hatha Yoga 50+ | Joachim Buntrock | 1701-24 | 12.01. - 15.03.2024 | Freitag 11:15 - 12:45 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Hatha Yoga 50+ | Susanne Teschner | 1703-24 | 08.01. - 11.03.2024 | Montag 9:00 - 10:30 Uhr | 18 Ustd. | 69,- (58,-) |
| Hatha Yoga 50+ | Susanne Teschner | 1704-24 | 08.01. - 11.03.2024 | Montag 10:30 - 12:00 Uhr | 18 Ustd. | 69,- (58,-) |
| Hatha Yoga 50+ | Susanne Teschner | 1705-24 | 09.01. - 12.03.2024 | Dienstag 10:15 - 11:45 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Hatha Yoga | Katrin Jeken | 1706-24 | 09.01. - 12.03.2024 | Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Hatha Yoga | Katrin Jeken | 1707-24 | 09.01. - 12.03.2024 | Dienstag 19:15 - 20:45 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Hatha Yoga | Katrin Schäfer | 1708-24 | 10.01. - 13.03.2024 | Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Yoga Basic und Fasziyoga | Sabine Jesse | 1710-24 | 11.01. - 14.03.2024 | Donnerstag 17:25 - 18:55 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Hatha Yoga (einstündig) | Susanne Teschner | 1711-24 | 09.01. - 12.03.2024 | Dienstag 11:45 - 12:45 Uhr | 10 Zeitstd. | 52,- (44,-) |
| Hatha Yoga | Katja Kladnik | 1712-24 | 10.01. - 13.03.2024 | Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Hatha Yoga | Katja Kladnik | 1713-24 | 10.01. - 13.03.2024 | Mittwoch 19:15 - 20:45 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| TAI-CHI, QIGONG | | | | | | |
| Tai-Chi | Wolfgang Baumbach | 1715-24 | 08.01. - 11.03.2024 | Montag 16:40 - 17:40 Uhr | 9 Zeitstd. | 47,- (39,-) |
| Tai-Chi Vertiefung | Wolfgang Baumbach | 1716-24 | 08.01. - 11.03.2024 | Montag 17:45 - 18:45 Uhr | 9 Zeitstd. | 47,- (39,-) |
| Tai-Chi vormittags | Wolfgang Baumbach | 1717-24 | 09.01. - 12.03.2024 | Dienstag 9:00 - 10:00 Uhr | 10 Zeitstd. | 52,- (44,-) |
| QiGong Yangsheng | Stephanie Werth | 1719-24 | 22.01. - 29.04.2024 | Montag 17:45 - 19:15 Uhr | 24 Ustd. | 92,- (78,-) |
| QiGong Yangsheng | Stephanie Werth | 1720-24 | 23.01. - 23.04.2024 | Dienstag 12:00 - 13:30 Uhr | 24 Ustd. | 92,- (78,-) |
| GYMNASTIK, DORE JACOBS | | | | | | |
| Wirbelsäulengymnastik am Morgen | Marjan Radfar | 1722-24 | 10.01. - 13.03.2024 | Mittwoch 11:00 - 12:30 Uhr | 20 Ustd. | 77,- (65,-) |
| Wirbelsäulengymnastik am Morgen | Marjan Radfar | 1723-24 | 11.01. - 14.03.2024 | Donnerstag 9:45 - 10:45 Uhr | 10 Zeitstd. | 52,- (44,-) |
| Bewegung und Körperarbeit nach Dore Jacobs | Marjan Radfar | 1724-24 | 11.01. - 14.03.2024 | Donnerstag 11:00 - 12:00 Uhr | 10 Zeitstd. | 52,- (44,-) |
| Wirbelsäulengymnastik | Hanna Topf | 1725-24 | 08.01. - 11.03.2024 | Montag 19:00 - 20:30 Uhr | 18 Ustd. | 69,- (58,-) |
| Wirbelsäulengymnastik + Fit-Mix | Hanna Topf | 1726-24 | 08.01. - 11.03.2024 | Montag 20:35 - 21:35 Uhr | 9 Zeitstd. | 47,- (39,-) |

Die Kursleiterinnen und Kursleiter



Wolfgang Baumbach



Joachim Buntrock



Katrin Jeken



Sabine Jesse



Marjan Radfar



Katrin Schäfer



Susanne Teschner



Hanna Topf



Stephanie Werth



Katja Kladnik

