

Kurse in Bad Bodendorf

Die Kurse in Bad Bodendorf finden in der St. Sebastianusschule (Grundschule), Schulstraße 30, Bad Bodendorf statt.
Der Kurs „Rückenschule am Vormittag“ findet in Privaträumen der Kursleiterin statt.

294 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Herbst)

Sie haben zwar Englisch in einer Schule gelernt, seitdem aber kaum gebraucht? Sind Sie schon einmal in Urlaub gefahren, mit Deutsch kamen Sie nicht weiter, Englisch hätte geholfen? Im Büro spricht ein Anrufer Sie plötzlich in Englisch an? Ganz gleich, in welcher Situation Sie sich befinden, hier lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre und mit Gleichgesinnten alles Notwendige, um sich auf Englisch zu recht zu finden.

Kursleitung:	Judith Poerzgen	Gebühr:	48,00 Euro
Beginn:	Mo, 23. August 2010	Anmeldung:	bis 16. August
Zeit:	19.30 bis 21.00 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Doppelstunden	Lehrbuch:	nach Absprache

295 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Frühjahr)

Es handelt sich bei diesem Kurs um einen Fortsetzungskurs, bei dem aber auch neue Interessenten mit entsprechenden Kenntnissen herzlich willkommen sind.

Kursleitung:	Judith Poerzgen	Gebühr:	60,00 Euro
Beginn:	Mo, 10. Januar 2011	Anmeldung:	bis 3. Januar
Zeit:	19.30 bis 21.00 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	15 Doppelstunden	Lehrbuch:	nach Absprache

296 Seniorengymnastik (Herbst)

Eine altersbezogene Wirbelsäulengymnastik zur Erhaltung der Mobilität und Vitalität des Körpers.

Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Do, 26. August 2010	Anmeldung:	bis 19. August
Zeit:	15.30 bis 16.30 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

297 Seniorengymnastik (Frühjahr)

Eine altersbezogene Wirbelsäulengymnastik zur Erhaltung der Mobilität und Vitalität des Körpers.

Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Do, 13. Januar 2011	Anmeldung:	bis 6. Januar
Zeit:	15.30 bis 16.30 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

298 Wirbelsäulengymnastik I (Herbst)

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Mangelnde Bewegung, schlechte Haltung, schwache Muskulatur oder Stresssituationen sind häufig die Ursache dafür.

In der Wirbelsäulengymnastik werden Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, um diesem weitverbreiteten Problem entgegenzuwirken.

Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mo, 23. August 2010	Anmeldung:	bis 16. August
Zeit:	16.00 bis 17.00 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

299 Wirbelsäulengymnastik II (Herbst)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie „Wirbelsäulengymnastik I“.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mo, 23. August 2010	Anmeldung:	bis 16. August
Zeit:	19.30 bis 20.30 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

300 Wirbelsäulengymnastik I (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mo, 10. Januar 2011	Anmeldung:	bis 3. Januar
Zeit:	16.00 bis 17.00 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

301 Wirbelsäulengymnastik II (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie „Wirbelsäulengymnastik I“

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mo, 10. Januar 2011	Anmeldung:	bis 3. Januar
Zeit:	19.30 bis 20.30 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

302 Rückenschule am Vormittag (Herbst)

Inhalt des Kurses sind regelmäßige Übungen für eine kontrollierte Körperhaltung, sowie richtiges Verhalten bei den unterschiedlichsten Bewegungen im Alltag.

Es ist längst erwiesen, dass neben dem altersbedingten Verschleiß vor allem falsche Körperhaltung und Bewegungen den Rücken besonders belasten und Rückenschmerzen auslösen.

Diese Rückenschule ist für jedes Alter geeignet.

Da die Kursleiterin den Unterricht in ihrem eigenen Gymnastikraum abhält, finden auch während der Schulferien Kursstunden statt.

Kursleitung:	Gisela Kownatka	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mi, 22. September 2010	Anmeldung:	bis 15. September
Zeit:	09.00 bis 10.00 Uhr	Ort:	Bad Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Rosenstraße 63

303 Rückenschule am Vormittag (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs.

Da die Kursleiterin den Unterricht in ihrem eigenen Gymnastikraum abhält, finden auch während der Schulferien Kursstunden statt.

Kursleitung:	Gisela Kownatka	Gebühr:	32,00 Euro
---------------------	-----------------	----------------	------------

Beginn: Mi, 19. Januar 2011
Zeit: 09.00 bis 10.00 Uhr
Dauer: 12 Zeitstunden

Anmeldung: bis 12. Januar
Ort: Bad Bodendorf
Rosenstraße 63

304 Frauengymnastik (Herbst)

Dieser Gymnastikkurs stellt ein ausgewogenes Training zur Verbesserung der allgemeinen Fitness dar. Das Herz-Kreislauf-System, Kondition und Beweglichkeit werden durch traditionelle Workout- und Bodyshape-Übungen gestärkt. Nach einer Aufwärmphase folgt ein gezieltes Muskeltraining von Kopf bis Fuß. Dabei werden Koordinierungsfähigkeit, Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung mit berücksichtigt. Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursleitung: Dr. Gertrud Scheuvsens
Beginn: Do, 26. August 2010
Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr
Dauer: 14 Zeitstunden

Gebühr: 38,00 Euro
Anmeldung: bis 19. August
Ort: Grundschule Bodendorf
Gymnastikraum

305 Frauengymnastik (Frühjahr)

Neue Teilnehmer sind hier gerne willkommen. Die Teilnahme im Herbst-Kurs ist nicht Voraussetzung.

Kursleitung: Dr. Gertrud Scheuvsens
Beginn: Do, 13. Januar 2010
Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr
Dauer: 16 Zeitstunden

Gebühr: 43,00 Euro
Anmeldung: bis 6. Januar
Ort: Grundschule Bodendorf
Gymnastikraum