

Weitere Informationen:

vhs-Wolfratshausen e.V.

Hammerschmiedweg 3
82515 Wolfratshausen
Tel. 08171-29866

www.vhs-wolfratshausen.de

Öffnungszeiten Büro:

Montag bis Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr

Unser

**Frühjahr-Sommer-Programm
2018**

erscheint am
18. Januar 2018

mit dem Isarkurier in
Wolfratshausen und Umgebung
sowie im Internet unter

www.vhs-wolfratshausen.de

**Unsere Kurse
im Badehaus**



**Unsere Kurse
im Bewegungsraum
im
BADEHAUS
Waldram-Föhrenwald**

Kolpingplatz 1
82515 Wolfratshausen

Frühjahr-Sommer 2018

Gesund Abnehmen - finden Sie Ihren individuellen Weg zum Wohlfühlgewicht

Tatjana Zeller

14 Abende, 21.02.2018 - 20.06.2018

Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr

Tatjana Zeller

14 Vormittage, 23.02.2018 - 22.06.2018

Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr

**Balance für Körper und Geist
Bewusste Entspannung und Bewegung
für einen gesunden Ausgleich im
täglichen Leben**

Sandra Ilmberger

14 Nachmittage, 20.02.2018 - 26.06.2018

Dienstag, 16:30 - 17:45 Uhr

Yoga

Angela Röttig

14 Abende, 20.02.2018 - 26.06.2018

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Fit durch den Alltag mit Kundalini Yoga

Sandra Ilmberger

14 Abende, 22.02.2018 - 28.06.2018

Donnerstag, 17:00 - 18:15 Uhr

Hatha-Yoga

Tanja Hess

12 Abende, 18.04.2018 - 18.07.2018

Mittwoch, 18:00 - 19:15 Uhr

**Hatha-Yoga für Anfänger und
Wiedereinsteiger**

Elisabeth Weckel

12 Abende, 22.02.2018 - 21.06.2018

Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Ich beweg' mich

Hatha-Yoga mit leichten Vorkenntnissen

Elisabeth Weckel

12 Abende, 22.02.2018 - 21.06.2018

Donnerstag, 20:00 - 21:15 Uhr

Yoga für Ältere - Vormittag

Hermann Böcking

14 Mittage, 20.02.2018 - 10.07.2018

Dienstag, 12:00 - 13:15 Uhr

**Rückengymnastik für Männer und
Frauen**

**Rückenproblemen vorbeugen,
bestehende Beschwerden verbessern**

Terke Stapf

14 Vormittage, 19.02.2018 - 25.06.2018

Montag, 10:15 - 11:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik - Vormittag

Cordula Zumbach

10 Vormittage, 20.02.2018 - 16.05.2018

Mittwoch, 08:30 - 09:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik - Vormittag

10 Vormittage, 21.02.2018 - 09.05.2018

Mittwoch, 09:45 - 10:45 Uhr

Wirbelates - Vormittag

Hermann Böcking

14 Vormittage, 20.02.2018 - 10.07.2018

Dienstag, 10:30 - 11:45 Uhr

**Wirbelates - Wirbelsäule und Pilates -
Vormittag**

Tatjana Zeller

14 Vormittage, 20.02.2018 - 26.06.2018

Dienstag, 08:00 - 09:00 Uhr

Wirbelates - Wirbelsäule und Pilates

Tatjana Zeller

14 Abende, 20.02.2018 - 26.06.2018

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

**Pilates für Anfänger und
Fortgeschrittene - Vormittag**

Tatjana Zeller

14 Vormittage, 22.02.2018 - 28.06.2018

Donnerstag, 09:15 - 10:15 Uhr

**Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene -
Vormittag**

Tatjana Zeller

14 Vormittage, 22.02.2018 - 28.06.2018

Donnerstag, 10:30 - 11:30 Uhr

Kraft und Geschmeidigkeit durch Pilates

Angela Röttig

14 Abende, 19.02.2018 - 18.06.2018

Montag, 18:45 - 19:45 Uhr

Kraft und Geschmeidigkeit durch Pilates

Angela Röttig

14 Abende, 19.02.2018 - 18.06.2018

Montag, 20:00 - 21:00 Uhr

Pilates für Ältere - Vormittag

Angela Henkel

14 Vormittage, 26.02.2018 - 16.07.2018

Montag, 09:00 - 10:00 Uhr

Summerfit & Faszien - Vormittag

Jenifer Wohlfart

14 Vormittage, 22.02.2018 - 05.07.2018

Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr

Power Workout

Jenifer Wohlfart

14 Abende, 19.02.2018 - 25.06.2018

Montag, 17:30 - 18:30 Uhr

Bauch-Beine-Po-Workout - Vormittag

Tatjana Zeller

14 Vormittage, 20.02.2018 - 26.06.2018

Dienstag, 09:15 - 10:15 Uhr

**Nordic-Walking
für Anfänger, Wiedereinsteiger und
Fortgeschrittene**

Tatjana Zeller

10 Abende, 11.04.2018 - 27.06.2018

Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr