

Yoga

Workshop: Gesichtsyoga - Training statt Spritze

D030136

Natalie Spohn

Dreieich, Sa, 08.06., 10.00 - 12.15 Uhr, € 16,-

Workshop: Yin Yoga

D030135

Natalie Spohn

Dreieich, Sa, 22.06., 10.00 - 13.00 Uhr, € 22,-

Hatha Yoga für Mittelstufe und Fortgeschrittene

D030172

Birgit Borowski

Dreieich, Mi ab 26.06., 18.00 - 19.00 Uhr,

€ 29,-, 8 Termine

Hatha Yoga für Neulinge

D030164

Birgit Borowski

Dreieich, Mi ab 26.06., 19.15 - 20.15 Uhr,

€ 29,-, 8 Termine

Sanftes Hatha-Yoga

D030153

Jannika Hristova

Dreieich, Mo ab 01.07., 18.30 - 20.00 Uhr,

€ 54,-, 5 Termine

Rücken Yoga zur Kräftigung und Dehnung

D030154

Jannika Hristova

Dreieich, Fr ab 05.07., 8.45 - 10.15 Uhr,

€ 54,-, 5 Termine

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Krystyna Rauck

D030179, **ab Di 16.07.**

D030180, **ab Mi 17.07.**

Dreieich, 18.30 - 20.00 Uhr,

€ 64,-, 6 Termine



Entspannung und Meditation

Su-Jok - Koreanische Akupressur

D030314

Margaret Finnerty

Dreieich, Mi 26.06. und 03.07., 15.00 - 18.00 Uhr,

€ 43,-, 2 Termine

Entspannung für die Augen mithilfe von Kräutern

R030245

Angelika Tank

Rödermark, Di, 02.07., 19.00 - 20.30 Uhr, € 11,-

Mit Freude und Leichtigkeit meditieren

D030115

Tanja Frost

Dreieich, Sa, 06.07., 14.00 - 17.45 Uhr, € 27,-

Meditation in Stille - Meditation in Bewegung

Detlef Bittner,

R030189, **Rödermark, Sa 06.07.**

D030190, **Dreieich, Sa 31.08.**

10.00 - 16.00 Uhr, € 43,-

Entspannung mit Reiki in Eigenanwendung

D030124

Regina Moritzen

Dreieich, Sa, 13.07., 10.00 - 16.00 Uhr, € 43,-

Qi Gong – Entspannung in der Mittagspause

K030130

Karin Ostertag

Online, Mi ab 17.07., 12.00 - 12.45 Uhr, € 32,-

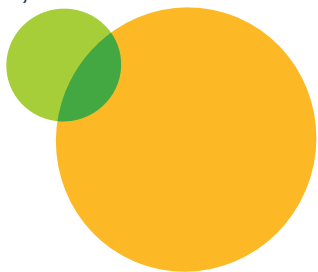
Auch die Programmbereiche Kunst & Kultur, Politik & Gesellschaft sowie Sprachen bieten ein vielfältiges Kursangebot in den Sommermonaten an. Detaillierte Informationen unter www.vhs-kreis-offenbach.de/sommerkurse



Für einen aktiven Sommer-
Fit und entspannt mit der
vhs Kreis Offenbach



Juni
bis
September
2024



Wanderungen



Kräuterwanderung: Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen

K010414

Marion Bredemeier

Rodgau, Sa, 29.06., 15.00 - 18.00 Uhr,
€ 17,-

Fitnesswanderung: Der Taunus im Sommer

K030236

Michael Barking

Oberursel bis Feldberg, Sa, 06.07., 12.00 - 17.30 Uhr,
€ 19,-

Kräuterwanderung: Erlebnistag mit Kräutern – den Sommer genießen

R010411

Angelika Tank

Rödermark, Sa, 17.08., 14.00 - 17.00 Uhr,
€ 11,-

Fitnesswanderung entlang des Frankfurter Mainufers

K030234

Michael Barking

Frankfurt, Sa, 14.09., 13.00 - 17.00 Uhr,
€ 14,-

Ganzkörpertraining



Fit und entspannt mit den Tänzen der Maori

D030230

Kerstin Hoffmann

Dreieich, Fr ab 07.06., 16.30 - 18.30 Uhr,
€ 43,-, 3 Termine

Sanftes Ganzkörpertraining - Pilates & Entspannung

R030290

Heike Freund

Rödermark, Fr ab 12.07., 09.15 - 10.15 Uhr,
€ 14,-, 4 Termine

Pilates und Entspannung

D030217

Heike Freund

Dreieich, Fr ab 12.07., 11.00 - 12.30 Uhr,
€ 22,-, 4 Termine

Ganzkörper-Workout

D030212

Bettina Bielke

Dreieich, Mo ab 15.07., 18.00 - 19.00 Uhr,
€ 22,-, 6 Termine

Stretch & Relax

D030220

Bettina Bielke

Dreieich, Mo ab 15.07., 19.00 - 19.45 Uhr,
€ 16,-, 6 Termine

Wirbelsäulengymnastik

D030202

Sylvia Nahrendorf

Dreieich, Di ab 16.07., 10.30 - 12.00 Uhr,
€ 27,-, 5 Termine

Faszi(e)nation - bewegt und entspannt durch die Woche

D030224

Daniela Metje-Arras

Dreieich, Di ab 16.07., 16.45 - 17.45 Uhr,
€ 43,-, 6 Termine

Ganzkörpertraining für Frauen

D030215

Heike Freund

Dreieich, Mi ab 17.07., 10.00 - 11.00 Uhr,
€ 11,-, 3 Termine

Sanftes Ganzkörper- und Rückentraining

D030207

Heike Freund

Dreieich, Mi ab 17.07., 11.10 - 12.10 Uhr,
€ 11,-, 3 Termine

Pilates Wohlfühlprogramm und Rückenfit

R030291

Heike Freund

Rödermark, Mi ab 17.07., 18.30 - 19.30 Uhr,
€ 11,-, 3 Termine

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

R030292

Heike Freund

Rödermark, Mi ab 17.07., 19.30 - 20.30 Uhr,
€ 11,-, 3 Termine

Soft-Fitness für Sportmuffel

D030225

Gülsen Dener-Klemm

Dreieich, Do ab 18.07., 18.00 - 19.00 Uhr,
€ 43,-, 6 Termine

Gymnastik am Vormittag

R030293

Heike Freund

Rödermark, Mo ab 22.07., 10.00 - 11.00 Uhr,
€ 11,-, 3 Termine

Rückenfitness am Vormittag

R030294

Heike Freund

Rödermark, Mo ab 22.07., 11.00 - 12.00 Uhr,
€ 11,-, 3 Termine

Hula-Hoop: für alle Level

R030278

Lisa Schaffner

Rödermark, Mi, ab 31.07., 19.30 - 21.00 Uhr,
€ 44,-, 4 Termine

Bewegt und entspannt ins sommerliche Wochenende

R030144

Daniela Metje-Arras

Rödermark, Sa, ab 24.08., 10.15 - 11.45 Uhr,
€ 43,-, 4 Termine

Hula-Hoop Fortgeschrittene: Double und Triple Hooping

R030284

Lisa Schaffner

Rödermark, Mi, 28.08., 19.30 - 21.00 Uhr,
€ 11,-