

Kurse in Nideggen

TÖPFERN IN NIDEGGEN - AUCH AN DER TÖPFERSCHEIBE

Arbeiten an der Töpferscheibe nach Absprache möglich. Die Kursleiterin berät Sie beim Materialeinkauf. Rücksprache vor Kursbeginn wird von der Kursleiterin dringend empfohlen (Tel. 0151 68 17 25 42)!

für Anfänger/-innen und Geübte

Abendkurs, Sekundarschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1 mittwochs, 30.1.-27.2.19, 5x, 18.30-21.30 Uhr, 20 Ustd.

Mit Claudia Commes, (02474) 5 56

Entgelt: 43,- € + Materialkosten

Anmeldung beim 1. Termin

Nr. N3210B

BODYSTYLING

Übungen für die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, Trainingselemente für den Oberkörper, Cellulitis-Muskeltraining, rücken-schonende Pilates-Gymnastik und Beckenbodentraining. Ebenso trainieren wir die Faszien. Alle Problemzonen werden intensiv behandelt, Kraft und Ausdauer gestärkt, die Koordination verbessert und Osteoporose sowie Rückenproblemen vorgebeugt. Diese Art der Gymnastik ist erwiesenermaßen auch für Personen mit Fibromyalgie geeignet.

Bitte Gymnastikmatte und Faszienrolle mitbringen.

Abendkurs, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5 montags, 11.2.-13.5.19, 10x, 19.30-21.00 Uhr, 20 Ustd.

Mit Irmgard Gunkel (Nesrin), (02473) 939072

Entgelt: 43,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Nr. N4436B

ORIENTALISCHER TANZ

- für Frauen mit Vorkenntnissen

Die Teilnehmerinnen feilen an ihrer Tanztechnik, üben Choreographien ein und drücken sich im Freitanz aus.

Abendkurs, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5 montags, 11.2.-13.5.19, 10x, 18.30-19.30 Uhr, 13 Ustd.

Mit Irmgard Gunkel (Nesrin), (02473) 939072

Entgelt: 28,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Nr. N4636B