

Außenstelle Lathen

010601.0L	Fotovoltaik - Strom und warmes Wasser von der Sonne
020117.0L	Betreuungskraft für die "Verlässliche Grundschule" (VGS)
020501.0L	Positives Denken - Mehr Freude am Leben!
060701.0L	Einführung in die Buchführung - Theorie
060702.0L	Einführung in die Buchführung - Praxis mit Lexware
061901.0L	Tippen können alle - Tastschreiben nur wenige
062501.0L	Computerwissen für Senioren
062502.0L	Fit für den Computer
062801.0L	Textverarbeitung Word für Windows
062802.0L	Textverarbeitung Word für Windows
063101.0L	Einstieg in die Tabellenkalkulation mit Excel 2000
063102.0L	Digitale Fotografie
063103.0L	Photoshop
063104.0L	Office-Compact
063105.0L	Gut organisiert mit "Outlook" (n21)
064001.0L	Internet für Einsteiger
064002.0L	Internet für Einsteiger - Seniorenkurs
064003.0L	Gestalten von Web-Seiten mit Frontpage 2000 und anderen Programmen
064004.0L	Web-Seiten mit Dreamweaver
070601.0L	Spanisch I
071501.0L	Niederländisch I
080601.0L	Gitarrenschnle und Liedbegleitung
080901.0L	Die neue Farb- und Stilberatung
090301.0L	Kochen für junge Hausfrauen und -männer und solche, die es werden wollen
090302.0L	Torten backen - füllen, verzieren
090303.0L	Aus dem Ofen, heiß auf den Tisch
100101.0L	Herzinfarkt - jede Minute zählt

100501.0L	Yoga
100502.0L	Yoga
100503.0L	Yoga
100504.0L	Yoga
100701.0L	Inline-Skating für Anfänger
100702.0L	Inline-Skating Aufbaukurs
100703.0L	(Step-)Aerobic nach moderner Musik
100704.0L	(Step-)Aerobic nach moderner Musik
100707.0L	Lady-Fitness nach Musik
100708.0L	Fitness - Wellness - Wohlfühlgymnastik
100711.0L	Wirbelsäulengymnastik

Außenstelle Lathen

010601.0L

Fotovoltaik - Strom und warmes Wasser von der Sonne

- Vortrag -

Aktuelle Förderprogramme sowie eine Einspeisevergütung von 45,7 Cent je eingespeister Kilowattstunde haben ein breites Interesse an der sog. Fotovoltaik geweckt. Wie man die Sonnenenergie zur Stromerzeugung und Warmwasserbereitung nutzen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag. Auch technische Laien lernen die Funktionsweise einer Fotovoltaikanlage verstehen und werden in die Lage versetzt, eine kompetente Kaufentscheidung zu fällen. Der Kurs richtet sich an Eigentümer von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Leitung

Dorit Homann-Perkuhn

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

12,50 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-11-04, 19:00 Uhr

Dauer

1 x; 3 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

020117.0L

Betreuungskraft für die 'Verlässliche Grundschule' (VGS)

In der Stadt Papenburg sowie den Außenstellen ist zum 01. August 2003 an nunmehr allen Grundschulen in "Verlässliche Grundschulen" (VGS) eingeführt. Eine Arbeitsgruppe des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. hat ein Lehrgangskonzept entwickelt, an Hand dessen die VHS Papenburg zukünftige Betreuungskräfte an der VGS auf ihre verantwortungsvolle Tätigkeit vorbereitet. Wenn Sie an einer Qualifizierung zur Betreuungskraft interessiert sind, bitten wir um Kontaktaufnahme unter 04961/82312, Herr Schade.

Leitung

Almuth Hübner, Marion Eikens

Ort

Gebühr

123,00 EUR

Beginn

, , Uhr

Dauer

15 x; 60 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

020501.0L

Positives Denken - Mehr Freude am Leben!

- Wochenendseminar -

Mit Positivem Denken können wir unser Leben vielseitiger und freudiger gestalten. Wir müssen es nur wollen. In diesem Seminar wird mit viel Humor, Entspannungsübungen, Teilen von Qi Gong und Selbsthypnoseübungen an diesem Thema gearbeitet. Am Ende des Seminars werden wir keine perfekten Positiven Denker sein, aber wir sind dann auf dem richtigen Weg zu einem positiven Leben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt - nur Neugierde und der Wille, das eigene Leben selbst positiv in die Hand zu nehmen.

Leitung

Reinhold Mack

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

27,50 EUR

Beginn

Freitag, 2004-01-09, 19:30 Uhr

Dauer

2 x; 10 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

060701.0L

Einführung in die Buchführung - Theorie

Einführung in die Buchführung und vorbereitende Buchführungsarbeiten. Wer neu in die Buchführung einsteigen oder vorhandenes Wissen auffrischen möchte, erhält eine theoretische Einführung mit praktischen Übungen: über Inventur und Inventar zur Bilanz, Buchen von Geschäftsvorfällen in Bestands- und Erfolgskonten, Warenein- und -verkaufskonto mit Skonto, Nachlässen und Rücksendungen, Umsatzsteuer, Privatkonto, Kontenrahmen und Kontenplan.

Leitung

Helga Nowak

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

40,00 EUR

Beginn

Montag, 2003-09-08, 19:00 Uhr

Dauer

7 x; 20 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

060702.0L

Einführung in die Buchführung - Praxis mit Lexware

Als Grundlage dient der Kurs Einführung in die Buchführung - Theorie bzw. vergleichbare Buchführungskenntnisse. Der Kurs beinhaltet die Umsetzung des theoretischen Buchführungswissens in die Datenerfassung der EDV. Hierzu dient das Buchhaltungsprogramm Lexware, dessen Anwendung an praxisorientierten Beispielen erlernt wird. Ziel des Kurses ist die Erstellung einer ordnungsgemäßen Buchführung einschl. Umsatzsteuervoranmeldungen, betriebswirtschaftlicher Auswertungen und offener-Posten-Verwaltungen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für die praktische Arbeit.

Leitung

Guntram Dubke

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

76,80 EUR

Beginn

Montag, 2003-11-17, 19:00 Uhr

Dauer

5 x; 20 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

061901.0L

Tippen können alle - Tastschreiben nur wenige

Leitung

Helena Nankemann

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

40,00 EUR

Beginn

Montag, 2003-09-08, 17:00 Uhr

Dauer

10 x; 20 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

062501.0L

Computerwissen für Senioren

Der Kurs vermittelt Basiswissen und zeigt praxisnah, wie man Schritt für Schritt die Funktionsweise des Computers lernen und ganz leicht anwenden kann. Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Es wird darauf geachtet, das notwendige Wissen allgemeinverständlich zu vermitteln und auf Fachjargon und PC-Chinesisch zu verzichten.

Inhalt-Programme aufrufen -Übungen mit der Maus -Windows-Überblick -Texte schreiben -Bilder in Text einbinden -Dateiablage organisieren

Leitung

Hermann Althüser

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

49,50 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 16:00 Uhr

Dauer

5 x; 15 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

062502.0L

Fit für den Computer

Leitung

Hermann Althüser

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

105,60 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 19:00 Uhr

Dauer

8 x; 32 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

062801.0L

Textverarbeitung Word für Windows

Dieser Kurs richtet sich an alle, die für berufliche und private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen möchten.

Inhalt-Texteingabe, Korrektur, Textausgabe -Textformatierung -Aufzählungen und Nummerierungen -Tabellen -Dokumentvorlagen -Serienbriefe -Import von Grafiken, Zeichnen

Leitung

Rainer Möhlenkamp

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

105,60 EUR

Beginn

Mittwoch, 2003-09-10, 19:00 Uhr

Dauer

8 x; 32 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

062802.0L

Textverarbeitung Word für Windows

Dieser Kurs richtet sich an alle, die für berufliche und private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen möchten.

Inhalt-Texteingabe, Korrektur, Textausgabe -Textformatierung -Aufzählungen und Nummerierungen -Tabellen -Dokumentvorlagen -Serienbriefe -Import von Grafiken, Zeichnen

Leitung

Sandra Althüser

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

79,20 EUR

Beginn

Freitag, 2003-09-26, 19:00 Uhr

Dauer

6 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

063101.0L

Einstieg in die Tabellenkalkulation mit Excel 2000

ZielgruppeDer Kurs wendet sich an Personen ohne Vorkenntnisse in Tabellenkalkulation, die das Programm Excel 2000 kennen lernen wollen.

Voraussetz.Grundkenntnisse Windows 95/98

Inhalt-Anwendungsmöglichkeiten des Programms -Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken -Funktionen anwenden -Einfache Verknüpfungen anwenden - Präsentationsgrafiken erstellen

Leitung

Rainer Möhlenkamp

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

105,60 EUR

Beginn

Mittwoch, 2003-11-19, 19:00 Uhr

Dauer

8 x; 32 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

063102.0L

Digitale Fotografie

Im Blickpunkt des Kurses stehen nicht fotografische Stilmittel, sondern die technischen Möglichkeiten und Besonderheiten der digitalen Fotografie. Themen- Erklärung der Systeme -Marktübersicht -Aufbereitung des Materials für Ausdrucke und Internet -Papierabzüge erstellen/über Internet bestellen - Archivierung -Fotoalben/Foto-CD erstellen -Präsentationen EDV- und Internetgrundkenntnisse werden vorausgesetzt. Kameras werden zur Verfügung gestellt.

Leitung

Liane Bröckerhoff-Thijssen

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

29,70 EUR

Beginn

Mittwoch, 2003-09-17, 19:00 Uhr

Dauer

3 x; 9 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

063103.0L

Photoshop

ist ein leistungsfähiges Programm, mit dem Sie digitale und herkömmliche Fotografien, Bilder und Bildteile bearbeiten und gestalten können. In diesem Workshop werden Sie mit den Grundlagen von vertraut gemacht ("light-version").
Inhalte-Menüs und Bearbeitungswerkzeuge -Arbeiten mit Ebenen, Text und Filtern -Nachbearbeitung von Bildmaterial (digitale Fotos und eingescannte Bilder) -Fotomontage -Speichern und Exportieren von Bildern

Leitung

Markus Lucas

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

105,60 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-18, 19:00 Uhr

Dauer

3 x; 32 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

063104.0L

Office-Compact

Einführung in die Kernbestandteile Winword und Excel des MS-Office-Paketes unter Windows 98. In kurzer und kompakter Form erfahren Sie alles Wesentliche für die alltägliche private oder berufliche Arbeit. Auch für Anfänger geeignet.

Leitung

Rainer Möhlenkamp

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

132,00 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-25, 19:00 Uhr

Dauer

10 x; 40 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

063105.0L

Gut organisiert mit 'Outlook' (n21)

Leitung

Rainer Möhlenkamp

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

19,80 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-25, 15:00 Uhr

Dauer

2 x; 6 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

064001.0L

Internet für Einsteiger

Das Internet wird unsere Zukunft aktiv mitbestimmen - in unserer Arbeit wie im Privaten. Das Netz darf kein Privileg der jüngeren Generation sein; es muss ein Internet ohne Altersgrenzen werden.

Inhalt-Wie komme ich ins Internet? -Der Browser -Suchen und finden - Kommunizieren im Netz -Kultur, Unterhaltung, Information -Grenzenlos einkaufen? -Sicherheit

Leitung

Hermann Althüser

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

39,60 EUR

Beginn

Montag, 2003-09-08, 19:00 Uhr

Dauer

3 x; 12 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

064002.0L

Internet für Einsteiger - Seniorenkurs

.

Leitung

Hermann Althüser

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

39,60 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 09:00 Uhr

Dauer

3 x; 12 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

064003.0L

Gestalten von Web-Seiten mit Frontpage 2000 und anderen Programmen

Voraussetz. Erfolgreiche Absolvierung des Bausteins "Grundlagen der EDV" oder vergleichbare Fähigkeiten sowie Internet-Erfahrung.

Inhalt Grundstruktur einer Web-Seite; einfache Gestaltungsmöglichkeiten mit Frontpage und Netscape; Tabellen; Einsatz blinder GIF-Bilder; Einbinden von Fotos, Grafiken und grafischen Elementen; Farbwürfel; Kennzeichen eines guten Designs.

Leitung

Erich Jäger

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

52,80 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-11, 19:00 Uhr

Dauer

4 x; 16 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

064004.0L

Web-Seiten mit Dreamweaver

Dreamweaver ist eines der besten Werkzeuge zur Erstellung professioneller Web-Seiten. Es bietet hervorragende Design - und Layoutfunktionen sowie die Möglichkeit, auch interaktive Seiten zu erstellen. Sie lernen an praktischen Beispielen alle wesentlichen Schritte kennen - angefangen von der Planung bis hin zur Übertragung auf den Server, um effizient professionell gestaltete Websites zu produzieren.

Leitung

Markus Lucas

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

52,80 EUR

Beginn

Mittwoch, 2003-09-17, 19:00 Uhr

Dauer

4 x; 16 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

070601.0L

Spanisch I

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Caminos 1 aus dem Klett-Verlag.

Leitung

Angelica Hüls

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

48,00 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 19:00 Uhr

Dauer

12 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

071501.0L

Niederländisch I

Einführung in die Sprache unserer niederländischen Nachbarn. Es werden erste Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, die es ermöglichen, sich in alltäglichen Situationen in den Niederlanden zu verständigen.

Leitung

Thomas Hornischer

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

48,00 EUR

Beginn

Mittwoch, 2003-09-10, 20:15 Uhr

Dauer

14 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

080601.0L

Gitarrenschnule und Liedbegleitung

Unser Unterricht soll Spaß machen. Lernen ohne Zwang und Druck, mit spielerischen Mitteln und Feingefühl. Keine Noten, keine Skalen und trotzdem schnelle Erfolge erzielen, das ist meine Devise. Der Anfänger, egal ob klein oder groß, soll sich einfach wohlfühlen und seiner musikalischen Ader freien Lauf lassen. Wir legen besonderen Wert auf Rhythmus, Melodien, die richtige Haltung, Kreativität und Gehörsbildung.

Leitung

Rainer Nolte

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

60,00 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 17:30 Uhr

Dauer

15 x; 30 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

080901.0L

Die neue Farb- und Stilberatung

- Tagesseminar -

Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Natürlich ist jeder Mensch unverwechselbar. Jeder sieht anders aus, jeder hat sein ganz eigenes Kolorit. Und doch lassen sich alle Menschen vier verschiedenen Typen zuordnen, die jeweils eine ganz besondere Beziehung zu Farben haben. Farben, die ihnen besser stehen als alle anderen. Die Farb- und Stilberatung ermittelt nach einer genauen Analyse, welcher Farbtyp Sie sind, und welche Stilrichtung besonders gut zu Ihnen passt. Einbezogen werden Kleidung, Make-up, Haare, Brillen, Schmuck. Aktuelle Farb- und Modetrends werden aufgegriffen und in die Beratung integriert.

Leitung

Dipl.-Designerin Gudrun Wulff

Ort

Realschule, , Lathen

Gebühr

19,20 EUR

Beginn

Samstag, 2003-10-11, 09:30 Uhr

Dauer

1 x; 6 Zeitstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

090301.0L

Kochen für junge Hausfrauen und -männer und solche, die es werden wollen

Von Rinder- und Hühnersuppe, Braten mit Beilage über Eintöpfe, Frikassee: Gerichte für jeden Tag.

Leitung

Anny Schulte

Ort

Orientierungsstufe, , Lathen

Gebühr

16,00 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-10-28, 19:00 Uhr

Dauer

2 x; 8 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

090302.0L

Torten backen - füllen, verzieren

In diesem Kurs werden unter fachkundiger Anleitung verschiedene Backwaren hergestellt, angefangen mit den Grundrezepten bis zur fertigen Torte.

Leitung

Anny Schulte

Ort

Orientierungsstufe, , Lathen

Gebühr

16,00 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-12-09, 19:00 Uhr

Dauer

2 x; 8 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

090303.0L

Aus dem Ofen, heiß auf den Tisch

Aufläufe und andere Köstlichkeiten aus der Auflaufform.

Leitung

Anny Schulte

Ort

Orientierungsstufe, , Lathen

Gebühr

16,00 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-11-25, 19:00 Uhr

Dauer

2 x; 8 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100101.0L

Herzinfarkt - jede Minute zählt

- Kurzseminar -

Jedes Jahr werden in Deutschland 100.000 Menschen plötzlich aus dem Leben gerissen. Der plötzliche Herztod ist eine der häufigsten Todesursachen der westlichen Welt. Immer noch zu viele Menschen rufen trotz typischer Symptome zu spät den Rettungswagen. Jeder dritte Infarktpatient stirbt vor Erreichen der Klinik. Diese Veranstaltung ist Teil der diesjährigen Herzwoche, in der die deutsche Herzstiftung mit vielfältigen Aktionen über den Herzinfarkt aufklären will.

Leitung

Dr.med. Heinrich Hoetz

Ort

Gebühr

Beginn

, , Uhr

Dauer

1 x; 3 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100501.0L

Yoga

Hatha- ist eine wohltuende Körpertherapie und effektive Entspannungstechnik. In unseren -Kursen werden einfache Körper- und Atemübungen vermittelt. Weiterer Kursinhalt sind Konzentrationsübungen, die der bewussten Wahrnehmung des eigenen Selbst dienen. Wie hängen Körper und Geist zusammen bzw. wie lassen sie sich verbinden? Bitte bringen Sie eine Wolledecke, Wollsocken und einen warmen, bequemen Trainingsanzug aus nicht knisterndem Material mit. Wir empfehlen den Kauf des Lehrbuches " - Ankommen in Körper, Geist und Atem" aus der im Klett-Verlag erschienenen Reihe "vhs gemeinsam Gesundheit erleben" (Best.-Nr. 939873).

Leitung

Margret Schweers

Ort

Jugendheim St. Vitus, ,

Gebühr

48,00 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 08:15 Uhr

Dauer

12 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100502.0L

Yoga

Leitung Margret Schweers

Ort

Jugendheim St. Vitus, ,

Gebühr

48,00 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 10:00 Uhr

Dauer

12 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100503.0L

Yoga

Siehe Kurs 100501

Leitung

Agnes Garbs

Ort

Kath. Kindergarten Lathen, ,

Gebühr

48,00 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-11, 18:00 Uhr

Dauer

12 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100504.0L

Yoga

Siehe Kurs 100501

Leitung

Agnes Garbs

Ort

Kath. Kindergarten Lathen, ,

Gebühr

48,00 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 17:30 Uhr

Dauer

12 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100701.0L

Inline-Skating für Anfänger

- Abendseminar -

Wollen auch Sie sich sicher auf Ihren Inline-Skates bewegen? Skating macht Spaß und ist gesund - wenn man es richtig macht. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, sicherheitsrelevante Fähigkeiten und Verhaltensregeln zu erlernen. Bitte eigene Skates inkl. Sicherheitsausrüstung und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung

Heinrich Boberg

Ort

Alte Turnhalle, , Lathen

Gebühr

10,80 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-18, 19:00 Uhr

Dauer

1 x; 4 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100702.0L

Inline-Skating Aufbaukurs

- Abendseminar -

Verbesserung der allgemeinen Fahr- und Bremstechniken. Bitte eigene Skates inkl. Sicherheitsausrüstung und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung

Heinrich Boberg

Ort

Alte Turnhalle, , Lathen

Gebühr

10,80 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-10-02, 19:00 Uhr

Dauer

1 x; 4 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100703.0L

(Step-)Aerobic nach moderner Musik

Der Kurs umfasst ein ausgewogenes Programm aus Aerobic, Step-Aerobic, Kräftigungs-, Stretching- und Entspannungselementen. Bitte bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und gute Laune mitbringen.

Leitung

Gisela König

Ort

Alte Turnhalle, , Lathen

Gebühr

36,00 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-04, 19:00 Uhr

Dauer

10 x; 10 Zeitstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100704.0L

(Step-)Aerobic nach moderner Musik

.

Leitung

Gisela König

Ort

Alte Turnhalle, , Lathen

Gebühr

36,00 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-04, 20:00 Uhr

Dauer

10 x; 10 Zeitstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100707.0L

Lady-Fitness nach Musik

Wir bieten ein Intensivprogramm für Ihre "Problemzonen" (Bauch/Beine/Po) auf der Matte, an Geräten und mit Musik.

Leitung

Petra Grummel

Ort

Physio-Fitness, ,

Gebühr

25,20 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-11, 18:30 Uhr

Dauer

7 x; 7 Zeitstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100708.0L

Fitness - Wellness - Wohlfühlgymnastik

Die Fitnessgymnastik verbessert die allgemeine Kondition. Lockern, Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Verbessern der Gelenkigkeit und Koordination, Erhaltung der Herz- und Kreislauleistungsfähigkeit, sowie Straffung der Problemzonen (Beine, Bauch, Po) und Entspannungsübungen sind angesagt. Eingeladen sind jüngere, ältere und "junggebliebene" Frauen. Die Hauptsache: "Frau tut etwas für sich und ihre Gesundheit."

Leitung

Stefanie Merten

Ort

Alte Turnhalle, , Lathen

Gebühr

36,00 EUR

Beginn

Donnerstag, 2003-09-11, 20:00 Uhr

Dauer

10 x; 10 Zeitstunden

[Online Anmeldung](#)

Außenstelle Lathen

100711.0L

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs wollen wir in gesundheitsorientierter Weise den Körper kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und verbessern, die Kondition steigern und durch Entspannungsmethoden neue Energie tanken.

Leitung

Ulrike Richter

Ort

Alte Turnhalle, , Lathen

Gebühr

43,20 EUR

Beginn

Dienstag, 2003-09-09, 15:00 Uhr

Dauer

12 x; 12 Zeitstunden

[Online Anmeldung](#)