

# Außenstelle Lathen

<a href="#">020110.0L</a>	Betreuungskraft für die "Verlässliche Grundschule" (VGS)
<a href="#">060701.0L</a>	Einführung in die Buchführung - Theorie
<a href="#">060702.0L</a>	Einführung in die Buchführung - Praxis mit Lexware
<a href="#">061901.0L</a>	Tippen können alle - Tastschreiben nur wenige
<a href="#">061902.0L</a>	Tippen können alle - Tastschreiben nur wenige
<a href="#">062501.0L</a>	Computerwissen für Senioren
<a href="#">062502.0L</a>	Fit für den Computer
<a href="#">062801.0L</a>	WORD
<a href="#">063101.0L</a>	Einstieg in die Tabellenkalkulation mit Excel 2000
<a href="#">063103.0L</a>	Photoshop
<a href="#">064001.0L</a>	Internet für Einsteiger
<a href="#">064002.0L</a>	Internet für Frauen ohne EDV-Vorkenntnisse
<a href="#">065101.0L</a>	Pannenhilfekurs für Frauen
<a href="#">070201.0L</a>	Deutsch als Fremdsprache für Aussiedler/-innen
<a href="#">070501.0L</a>	Russisch I
<a href="#">070601.0L</a>	Spanisch I
<a href="#">071501.0L</a>	Niederländisch I
<a href="#">071502.0L</a>	Niederländisch II
<a href="#">080601.0L</a>	Gitarre für Anfänger
<a href="#">080602.0L</a>	Gitarre für Anfänger
<a href="#">090301.0L</a>	Kochen für junge Hausfrauen und -männer und solche, die es werden wollen
<a href="#">090302.0L</a>	Torten backen - füllen, verzieren
<a href="#">090303.0L</a>	Aus dem Ofen, heiß auf den Tisch
<a href="#">090304.0L</a>	Deutscher Wein - Eine Einführung
<a href="#">100501.0L</a>	Yoga
<a href="#">100502.0L</a>	Yoga
<a href="#">100503.0L</a>	Yoga

<a href="#">100504.0L</a>	Yoga
<a href="#">100701.0L</a>	Inline-Skating für Anfänger
<a href="#">100702.0L</a>	Inline-Skating Aufbaukurs
<a href="#">100703.0L</a>	(Step-)Aerobic nach moderner Musik
<a href="#">100704.0L</a>	(Step-)Aerobic nach moderner Musik
<a href="#">100707.0L</a>	Lady-Fitness nach Musik
<a href="#">100708.0L</a>	Fitness - Wellness - Wohlfühlgymnastik
<a href="#">100711.0L</a>	Wirbelsäulengymnastik

# Außenstelle Lathen

**020110.0L**

## **Betreuungskraft für die 'Verlässliche Grundschule' (VGS)**

Im Einzugsgebiet der VHS ist die "Verlässliche Grundschulen" (VGS) flächendeckend 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 Hufner, Marion Eikens

**Ort**

**Gebühr**

123,00 EUR

**Beginn**

, .., Uhr

**Dauer**

15 x; 60 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, 09.02.2004, 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, 19.04.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

5 x; 20 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**061901.0L**

**Tippen können alle - Tastschreiben nur wenige**

Mit Hilfe eines Lernprogramms soll das Tastenfeld nach dem 10-Finger-Tastsystem erarbeitet werden. Ziele sind die flüssige Bedienung der Tastatur und die Minimierung von Tippfehlern. Die sichere Beherrschung des Tastenfeldes ist Grundvoraussetzung für die erfolgreiche und schnelle Arbeit am Computer. Bei Bedarf kann ein weiterer Kurs um 19 Uhr eingerichtet werden.

**Leitung**

Helena Nankemann

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

48,00 EUR

**Beginn**

Montag, 01.03.2004, 16:30 Uhr

**Dauer**

10 x; 20 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**061902.0L**

**Tippen können alle - Tastschreiben nur wenige**

.

**Leitung**

Helena Nankemann

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

48,00 EUR

**Beginn**

Montag, 01.03.2004, 18:30 Uhr

**Dauer**

10 x; 20 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**062501.0L**

## **Computerwissen für Senioren**

Haben Sie sich bislang kaum mit Computern beschäftigt, wollen es jetzt aber noch mal wissen? Dann sind Sie hier richtig. Speziell auf Ihre Altersgruppe zugeschnitten, informiert der Kurs über:

Inhalt-Bestandteile des Computers -WINDOWS -grundlegende Fertigkeiten wie z. B. Texte schreiben, speichern und wieder aufrufen u.v.m. Schritt für Schritt bewegen Sie sich in die spannende Computerwelt hinein.

**Leitung**

Hermann Althüser

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

49,50 EUR

**Beginn**

Dienstag, 10.02.2004, 16:00 Uhr

**Dauer**

5 x; 15 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**062502.0L**

**Fit für den Computer**

Ganz einfach erklärt, damit kommt jeder gleich zurecht. Auch wenn Sie vielleicht bisher weder im Beruf noch privat mit dem Computer zu tun hatten, sollten Sie sich den neuen Technologien ohne Scheu nähern. Vom problemlosen Bedienen der Maus über die Erstellung eigener Texte bis hin zum schnellen Surfen im Internet eröffnet der Kurs Ihnen jede Menge Vorteile am PC.

**Leitung**

Hermann Althüser

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

105,60 EUR

**Beginn**

Dienstag, 10.02.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

8 x; 32 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**062801.0L**

**WORD**

Sie erhalten eine Einführung in die Textverarbeitung Word für Windows, die alles enthält, was für die moderne Textverarbeitung wichtig ist. Inhalte-  
Benutzeroberfläche -Menüführung/optimale Einstellung der Menüs -  
Menükonfiguration -einfache Texteingabe -Textkorrektur -Zeichenformatierung -  
Absatzformatierung

**Leitung**

Rainer Möhlenkamp

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

105,60 EUR

**Beginn**

Montag, 19.04.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

8 x; 32 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**

Montag, 09.02.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

8 x; 32 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**

Marcus Lucas

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

39,60 EUR

**Beginn**

Donnerstag, 12.02.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

4 x; 12 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, 09.02.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

3 x; 12 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**064002.0L**

**Internet für Frauen ohne EDV-Vorkenntnisse**

- In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Samtgemeinde Lathen -

**Leitung**

Hermann Althüser

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

29,70 EUR

**Beginn**

Montag, 08.03.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

3 x; 9 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

<b>065101.0L</b>	<b>Pannenhilfekurs für Frauen</b>
	<p>- Abendseminar in Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Samtgemeinde Lathen -</p> <p>Inhalt Reifenwechsel, Reifenzustand/Profiltiefe prüfen, Überbrücken mit Fremdstartkabel, Abschleppen von Fahrzeugen, Ölstände prüfen, Keilriemenspannung prüfen, Glühlampen wechseln, Kühlflüssigkeitsstand prüfen, Scheibenwischer wechseln, Scheibenwaschanlage prüfen, Anregungen und Wünsche aus dem Teilnehmerinnenkreis.</p>
<b>Leitung</b>	Rudolph Schlömer
<b>Ort</b>	Autohaus Schlömer, ,
<b>Gebühr</b>	8,00 EUR
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 31.03.2004, 19:00 Uhr
<b>Dauer</b>	1 x; 4 Unterrichtsstunden
	<a href="#"><u>Online Anmeldung</u></a>

# Außenstelle Lathen

**070201.0L**

**Deutsch als Fremdsprache für Aussiedler/-innen**

Der Lehrgang bietet einen Einstieg in die deutsche Sprache. Es werden ein Grundwortschatz und einfache grammatische Strukturen erarbeitet.

**Leitung**

Natalie Kromm

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

60,00 EUR

**Beginn**

Donnerstag, 12.02.2004, 19:30 Uhr

**Dauer**

15 x; 30 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**070501.0L**

**Russisch I**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die russische Sprache. Wir beschäftigen uns mit der kyrillischen Schrift, der Aussprache sowie den ersten Sätzen und Ausdrücken. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Most" aus dem Klett-Verlag.

**Leitung**

Natalie Kromm

**Ort**

Realschule, , Lathen; Villa, Hauptkanal rechts 72, Papenburg

**Gebühr**

60,00 EUR

**Beginn**

Montag, 03.03.2003, 18:30 Uhr

**Dauer**

15 x; 30 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**

Montag, 09.02.2004, 18:30 Uhr

**Dauer**

12 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

<b>071501.0L</b>	<b>Niederländisch I</b>
	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.
<b>Leitung</b>	Thomas Hornischer
<b>Ort</b>	Realschule, , Lathen
<b>Gebühr</b>	48,00 EUR
<b>Beginn</b>	Donnerstag, 12.02.2004, 20:15 Uhr
<b>Dauer</b>	14 x; 24 Unterrichtsstunden
	<a href="#">Online Anmeldung</a>

# Außenstelle Lathen

**071502.0L**

**Niederländisch II**

Fortsetzung des Kurse aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**Leitung**

Thomas Hornischer

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

48,00 EUR

**Beginn**

Mittwoch, 11.02.2004, 20:15 Uhr

**Dauer**

14 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**080601.0L**

## **Gitarre für Anfänger**

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 Gehörbildung.

**Leitung**

Rainer Nolte

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

72,00 EUR

**Beginn**

Dienstag, 17.02.2004, 18:00 Uhr

**Dauer**

15 x; 30 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

<b>080602.0L</b>	<b>Gitarre für Anfänger</b>
	.
<b>Leitung</b>	Rainer Nolte
<b>Ort</b>	Realschule, , Lathen
<b>Gebühr</b>	72,00 EUR
<b>Beginn</b>	Dienstag, 17.02.2004, 19:30 Uhr
<b>Dauer</b>	15 x; 30 Unterrichtsstunden
	<a href="#"><u>Online Anmeldung</u></a>

# Außenstelle Lathen

<b>090301.0L</b>	<b>Kochen für junge Hausfrauen und -männer und solche, die es werden wollen</b>
------------------	---

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

<b>Leitung</b>	Anny Schulte
----------------	--------------

<b>Ort</b>	Orientierungsstufe, , Lathen
------------	------------------------------

<b>Gebühr</b>	16,00 EUR
---------------	-----------

<b>Beginn</b>	Dienstag, 10.02.2004, 19:00 Uhr
---------------	---------------------------------

<b>Dauer</b>	2 x; 8 Unterrichtsstunden
--------------	---------------------------

<a href="#">Online Anmeldung</a>
----------------------------------

# 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**

Montag, 15.03.2004, 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, 02.03.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

2 x; 8 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**090304.0L**

## **Deutscher Wein - Eine Einführung**

Dieser Kurs informiert Sie über Anbauggebiete, Güteklassen, Einkauf und richtige Lagerung deutscher Weine. Auch eine Weinprobe ist vorgesehen.

**Leitung**

Peter Willmann

**Ort**

Realschule, , Lathen

**Gebühr**

24,00 EUR

**Beginn**

Mittwoch, 03.03.2004, 19:30 Uhr

**Dauer**

4 x; 12 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 Wolldecke, 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**

67,20 EUR

**Beginn**

Dienstag, 10.02.2004, 08:15 Uhr

**Dauer**

14 x; 28 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**100502.0L**

**Yoga**

**Leitung**

Margret Schweers

**Ort**

Jugendheim St. Vitus, ,

**Gebühr**

67,20 EUR

**Beginn**

Dienstag, 10.02.2004, 10:00 Uhr

**Dauer**

14 x; 28 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**100503.0L**

**Yoga**

Melden Sie sich bitte unbedingt beim Außenstellenleiter an und bringen Sie 2 Woldecken, Wollsocken und bequeme Kleidung mit.

**Leitung**

Agnes Garbs

**Ort**

Kath. Kindergarten Lathen, ,

**Gebühr**

48,00 EUR

**Beginn**

Donnerstag, 12.02.2004, 18:00 Uhr

**Dauer**

12 x; 24 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**100504.0L**

**Yoga**

. Melden Sie sich bitte unbedingt beim Außenstellenleiter an und bringen Sie 2 Woldecken, Wollsocken und bequeme Kleidung mit.

**Leitung**

Agnes Garbs

**Ort**

Kath. Kindergarten Lathen, ,

**Gebühr**

48,00 EUR

**Beginn**

Dienstag, 10.02.2004, 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, 22.04.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

1 x; 4 Unterrichtsstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

<b>100702.0L</b>	<b>Inline-Skating Aufbaukurs</b>
	- Abendseminar -  Verbesserung der allgemeinen Fahr- und Bremstechniken. Bitte eigene Skates inkl. Sicherheitsausrüstung und etwas zu Trinken mitbringen.
<b>Leitung</b>	Heinrich Boberg
<b>Ort</b>	Alte Turnhalle, , Lathen
<b>Gebühr</b>	10,80 EUR
<b>Beginn</b>	Donnerstag, 29.04.2004, 19:00 Uhr
<b>Dauer</b>	1 x; 4 Unterrichtsstunden
	<a href="#"><u>Online Anmeldung</u></a>

# 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 Wilken

**Ort**

Alte Turnhalle, , Lathen

**Gebühr**

36,00 EUR

**Beginn**

Donnerstag, 12.02.2004, 19:00 Uhr

**Dauer**

10 x; 10 Zeitstunden

[Online Anmeldung](#)

# Außenstelle Lathen

**100704.0L**

**(Step-)Aerobic nach moderner Musik**

.

**Leitung**

Gisela Wilken

**Ort**

Alte Turnhalle, , Lathen

**Gebühr**

36,00 EUR

**Beginn**

Donnerstag, 12.02.2004, 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**

Mittwoch, 11.02.2004, 18:15 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 Kreislaufleistungsfähigkeit, 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, 19.02.2004, 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, 10.02.2004, 15:00 Uhr

**Dauer**

12 x; 12 Zeitstunden

[Online Anmeldung](#)