

Für ältere Lernende

DO-In für Frauen

Dienstag: ab 16.1. u. 10.4., 9:15 - 10:45 Uhr
10:45 - 12:15 Uhr

Donnerstag: ab 18.1. u. 12.4., 10:45 - 12:15 Uhr

DO-IN für Frauen und Männer

Donnerstag: ab 18.1. u. 27.4., 9:15 - 10:45 Uhr

Leitung: Franz-Josef Bottlender

Veranstaltungsort: Keltenhalle

Textiles Gestalten

Mittwochs, 11.04. – 02.05., 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Andrea Mohn

Patchwork und Quilten / Wandbehang

Veranstaltungsort: Neues Rathaus



Internetbuchung :

[Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen](http://www.kvhs-mainz-bingen.de/)

Homepage: <http://www.kvhs-mainz-bingen.de/>

Details zu den Kursen finden Sie im Programmheft und auf der o.g. Homepage.

Sport und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik für Frauen – Schwerpunkt Stabilität/
Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Dienstag: ab 16.1. u. 10.4.,
17:30 - 19:00 Uhr

Leitung: Edith Renner-Nies
Veranstaltungsort: Grundschulturnhalle

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer – Kräftigung Rücken
Donnerstag ab 11.1. u. 12.4., 18:00 - 19:00 Uhr

Leitung: Werner Schröder
Veranstaltungsort: Grundschulturnhalle

Orientalischer Tanz

Tanzen mit allen Sinnen – für alle Altersstufen

Donnerstag: ab 18.1. u. 12.4., 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Martina Sachs-Bockelmann
Veranstaltungsort: Grundschulturnhalle

Yoga

Yoga für Einsteiger: Ausdauer und Atemtechniken
Montag: ab 15.1. u. 09.4., 18:15 - 19:45 Uhr

Leitung: Sabine Broßler
Veranstaltungsort: Grundschulturnhalle

Yoga: für Powerfrauen – mit fordernden Asanas
Montag: ab 15.1. u. 09.4., 19:45 - 21:15 Uhr

Leitung: Sabine Broßler
Veranstaltungsort: Grundschulturnhalle

Yoga: für Geübte
Freitag: ab 12.1. u. 13.4., 18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Andrea Mohn
Veranstaltungsort: Kommunale Kindertagesstätte