

## ONLINEKURSE im BILDUNGSFORUM

Duisburg | Kamp-Lintfort | Wesel  
(mit Klick auf das Foto/Logo/Überschrift  
öffnet sich der Link zur Anmeldung, die  
Kurse finden über Zoom statt)

### [Nappy Dancers® online](#)

Der neue deutschlandweite Kindertanz-Trend!  
Nappy dancers® bedeutet Tanzen für Kinder  
von 20 bis 40 Monaten - immer gemeinsam mit  
Mama oder Papa zuhause auch gerne beide  
Do, 07.01.2021 - Do, 28.01.2021, 4 Termine  
15:00 Uhr - 15:30 Uhr  
Gebühr: 20,00 Euro  
Leitung: Bianca Pimpertz  
Kursnummer: C8115-030



### [Fit mit Zumba® - ZOOM-Online-Kurs](#)

Zumba® heißt Party statt Workout - Lass Dich von  
lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen.  
Mo, 11.01.2021 - Mo, 22.03.2021, 10 Termine  
19:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Gebühr: 50,00 Euro  
Leitung: Liliana Hoorens  
Kursnummer: C8333-704

### [Bodyworkout ONLINE](#)

Diese Stunde beginnt mit einem ausgiebigen  
Aufwärmtraining mittels unkomplizierter Aerobic-Schritte  
mit und ohne Steppbrett. Danach wird gezielt die Bauch-,  
Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert, was sowohl in  
aufrechter Haltung als auch auf der Matte geschieht.  
Willkommen im Kurs sind sowohl Anfänger als auch  
Fortgeschrittene.  
Mi, 13.01.2021 - Mi, 24.03.2021, 11 Termine  
18:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Gebühr: 60,50 Euro  
Kursnummer: C8133-027  
Leitung: Sylvia Haag



## ONLINEKURSE im BILDUNGSFORUM

Duisburg | Kamp-Lintfort | Wesel  
(mit Klick auf das Foto/Logo/Überschrift  
öffnet sich der Link zur Anmeldung, die  
Kurse finden über Zoom statt)

### [Yin Yoga Kurs - Online](#)

Wir üben ohne Leistungsdruck. Jeder nach seinen  
Möglichkeiten. Jeder ist willkommen, Anfänger oder  
Yoga Übende mit Erfahrung.

Di, 19.01.2021 - Di, 23.03.2021, 9 Termine

10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Gebühr: 108,00 Euro

Leitung: Birgit Menner

Kursnummer: C8132-030



### [Spanisch Online Konversation/Leichte Sprache](#)

Für fortgeschrittene Einsteiger in die spanische  
Sprache und alle, die einfach spanisch sprechen  
möchten.

Do, 21.01.2021 - Do, 10.06.2021

17:30 Uhr - 18:30 Uhr

Gebühr: 76,50 Euro

Leitung: Marylu Markshausen-Fischer

Kursnummer: C8143-020

### [Meditation und Entspannung zum Wochenende ONLINE](#)

Lust, entspannt ins Wochenende zu gehen? In diesem Online – Kurs gibt es themenbezogene, geführte  
Meditationen, passend zur Jahreszeit und zur allgemeinen Stimmung, teilweise verbunden mit  
Atemübungen, die im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden können.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet, einfach einlassen und entspannen

Fr, 22.01.2021 - Fr, 19.02.2021, 5 Termine

Uhrzeit: 16:00 Uhr - 17:00 Uhr

Gebühr: 20,00 Euro

Kursnummer: C8133-028

Leitung: Melanie Koch

## ONLINEKURSE im BILDUNGSFORUM

Duisburg | Kamp-Lintfort | Wesel  
(mit Klick auf das Foto/Logo/Überschrift  
öffnet sich der Link zur Anmeldung, die  
Kurse finden über Zoom statt)

### [Autogenes Training und geführte Meditationen](#)

2 Termine zum Schnuppern Online

- in der Ruhe liegt die Kraft - Online Kurs zum Schnuppern  
Mit Autogenem Training und Meditation zu Ruhe,  
Gelassenheit und neuer Kraft finden

Di, 19.01.2021 - Di, 26.01.2021, 2 Termine

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Gebühr: 15,20 Euro

Leitung: Melanie Koch

Kursnummer: C8132-028



© maganz - Fotolia.com

#47270847

### [6 Tage Kurs Autogenes Training und geführte Meditation Online](#)

Di, 09.02.2021 - Di, 16.03.2021, 6 Termine

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Gebühr: 45,60 Euro

Leitung: Melanie Koch

Kursnummer: C8132-005



© Floydline - Fotolia.com

#53028112

### [Yoga Online für Anfänger und Fortgeschrittene](#)

Yoga für Anfänger und Yoga-Talk - online

Du möchtest endlich mit Yoga beginnen? Du suchst  
Entspannung, möchtest Deinen Körper gesund  
bewegen? Du möchtest mehr über Yoga erfahren und  
diese ganzheitliche Methode von Grund auf  
kennenlernen? Du möchtest keinen Kopfstand üben?  
Dann bist Du hier richtig.

Fr, 22.01.2021 - Fr, 26.03.2021, 10 Termine

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Gebühr: 58,50 Euro

Leitung: Birgit Menner

Kursnummer: C8132-027



## ONLINEKURSE im BILDUNGSFORUM

Duisburg | Kamp-Lintfort | Wesel  
(mit Klick auf das Foto/Logo/Überschrift  
öffnet sich der Link zur Anmeldung, die  
Kurse finden über Zoom statt)



### [Zoom in to „Teatime English“ online!](#)

Englisch-Onlinekurs für aufgeweckte Mitmenschen mit Freude am Lernen und an Neuem: insbesondere ist diese Kurs für die Älteren gut geeignet, die ihre Englischkenntnisse online einsetzen und ausbauen möchten. Mit Unterstützung des Bildungsforums, der Kursleiterin und aller Teilnehmer sind die Zoom-Meetings unkompliziert für jeden zu erlernen und sicher von zu Hause aus anzuwenden! Bei einer Tasse Tee sprechen und lesen wir über aktuelle Themen, hören Textbeiträge und schauen kleine Videos an. Wir arbeiten mit Texten und Arbeitsmaterialien, die per Email verschickt, oder wie bei Videos und Audiobeiträgen, auf dem Bildschirm vorgestellt werden. Don't forget your cup of tea and then: enjoy your English! Mo, 11.01.2021 - Mo, 22.03.2021, 10 Termine

Uhrzeit: 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Gebühr: 70,00 Euro

Leitung: Heike Gallus

Kursnummer: C8143-050

### [Und für Fortgeschrittene:](#)

[Englisch - für Teilnehmende](#) mit mindestens 2 Jahren

Englischkenntnissen

This is English for you!

Englisch zum Gebrauch im Alltag, auf Reisen und in der Welt der Medien: insbesondere ist diese Kurs aber auch für die Älteren gut geeignet, die trotz der Herausforderungen dieser Zeit weiter Englisch lernen oder wieder einsteigen möchten. Geführt wird der Kurs als „Hybridkurs“, das heißt, wenn möglich, wie gewohnt mit Präsenzunterricht, zu Corona-Zeiten auch weiter online

Di, 12.01.2021 - Di, 23.02.2021, 7 Termine

Uhrzeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Gebühr: 49,00 Euro

Leitung: Heike Gallus

Kursnummer: C8143-013





## ONLINEKURSE im BILDUNGSFORUM

Duisburg | Kamp-Lintfort | Wesel  
(mit Klick auf das Foto/Logo/Überschrift  
öffnet sich der Link zur Anmeldung, die  
Kurse finden über Zoom statt)



### [PMR Progressive Muskelentspannung](#)

Mi., 20.01.2021 - 10.02.2021

18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: € 36,00

Kursnummer: C8332-007

### [PMR Progressive Muskelentspannung](#)

Mi., 24.02.2021 - 24.03.2021

18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: € 45,00

Kursnummer: C8332-008

Leitung: Frauke Kirstein

### [Hatha-Yoga](#)

Mi., 20.01.2021 - 10.02.2021

20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: € 45,20

Kursnummer: C8332-009

### [Hatha-Yoga](#)

Mi., 24.02.2021 - 24.03.2021

20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: € 56,50

Kursnummer: C8332-010

Leitung: Frauke Kirstein



## ONLINEKURSE im BILDUNGSFORUM

Duisburg | Kamp-Lintfort | Wesel  
(mit Klick auf das Foto/Logo/Überschrift  
öffnet sich der Link zur Anmeldung, die  
Kurse finden über Zoom statt)



### Yogilates :

In diesem Kurs, werden Kombinationen aus dem Yoga und Pilates vereint. Zum Einsatz kommen eine Mischung aus Kraft-Elementen, Atem-Übungen, Balance-Techniken, sowie Dehnübungen, die zu einem ganzheitlichen Ansatz verbunden werden. Dieser Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Do, 14.01.2021 - Do, 25.03.2021, 11 Termine  
18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Gebühr: 60,50 Euro

Leitung: Sylvia Haag

Kursnummer: C8133-026

### Qi Gong Online

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte und erprobte Kunst, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Qi Gong ist ein ganzheitliches System, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen und Atemtechniken verbindet und so gleichermaßen beruhigend und aktivierend wirken kann.

Di, 19.01.2021 - Di, 23.03.2021, 9 Termine  
16:30 Uhr - 17:30 Uhr

Gebühr: 58,50 Euro

Leitung: Birgit Menner

Kursnummer: C8132-026

