

Online Kurse finden über die kostenlose App Zoom statt, der Link wird kurz vorher per mail zugeschickt, mit Anklicken des Links kann die Sitzung gestartet werden. Voraussetzungen: PC, Laptop, Tablet, störungsfreie Internetverbindung, evtl. Kopfhörer und Kamera.

Bei Fragen gerne melden 0162-7422294 (Sabine Lipiak)

Hatha-Yoga - ZOOM-Online-Kurs

Zeitraum: Mi, 11.11.2020 - Mi, 16.12.2020, 6 Termine

Uhrzeit: 20:30 Uhr - 22:00 Uhr

Ort: Wesel; KBF; ZOOM 02 (zugewiesen)

Gebühr: 45,00 Euro

Leitung: Frauke Kirstein

Kursnummer: B8332-014

<https://www.kbf-wesel.de/info/B8332-014>

Fit mit Zumba® - ZOOM-Online-Kurs

Zumba® heißt Party statt Workout - Lass Dich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen.

Bitte bereist stellen: Wasserflasche, Handtuch.

Zeitraum: Mo, 26.10.2020 - Mo, 14.12.2020, 8 Termine

Uhrzeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Ort: Wesel; KBF; ZOOM 01 (Referent)

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Liliana Hoorens

Kursnummer: B8333-710

<https://www.kbf-wesel.de/info/B8333-710>

Ehevorbereitung – online – vom Sofa aus an einem Tag -

Zeitraum: Sa, 31.10.2020, 1 Termin

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Online

Gebühr: kostenlos

Leitung: Markus Kuhlmann, Christine Pohl

Kursnummer: B8121-700

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8121-700>

Yoga für Dich – Entspannter Start in die Woche

(Die entspannte Mittagspause)

Zeitraum: Mo, 02.11.2020 - Mo, 14.12.2020, 7 Termine

Uhrzeit: 12:00 Uhr - 13:00 Uhr

Ort: DU-West; KBF; Virtueller Kursraum

Gebühr: 42,00 Euro

Leitung: Gerlinde Schatz

Kursnummer: B8132-057

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-057>

Yoga für Dich – zum Wochenausklang

Zeitraum: Do, 05.11.2020 - Do, 17.12.2020, 7 Termine

Uhrzeit: 9:00 Uhr - 10:00 Uhr

Ort: DU-West; KBF; Virtueller Kursraum

Gebühr: 42,00 Euro

Leitung: Gerlinde Schatz

Kursnummer: B8132-059

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-059>

Spanisch für Anfänger Online

Zeitraum: Do, 05.11.2020 - Do, 17.12.2020, 7 Termine

Uhrzeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Gebühr: 49,00 Euro

Leitung: Marylu Markshausen-Fischer

Kursnummer: B8143-049

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8143-049>

Entspannt ins Wochenende - Geführte Meditation und

Autogenes Training Online

- Relax mit kleinen Meditationen auf Basis des Autogenen Trainings

Zeitraum: Fr, 06.11.2020 - Fr, 11.12.2020, 6 Termine

Uhrzeit: 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro

Leitung: Melanie Koch

Kursnummer: B8132-056

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-056>

Yin Yoga Kurs Online

Zeitraum: Di, 10.11.2020 - Di, 15.12.2020, 6 Termine

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Ort: DU-West; KBF; Virtueller Kursraum

Gebühr: 72,00 Euro

Leitung: Birgit Menner

Kursnummer: B8132-065

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-065>

Yin Yoga Workshop 1 - Element Holz - Online

Zeitraum: Mo, 09.11.2020, 1 Termin – 4 UE
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: DU-West; KBF; Virtueller Kursraum
Gebühr: 34,00 Euro (inkl. Script 10,00 €)
Leitung: Birgit Menner
Kursnummer: B8132-062

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-062>

Yin Yoga Workshop 2 - Element Feuer – Online

Zeitraum: Mo, 23.11.2020, 1 Termin
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: DU-West; KBF; Virtueller Kursraum
Gebühr: 34,00 Euro (inkl. Script 10,00 €)
Leitung: Birgit Menner
Kursnummer: B8132-063

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-063>

Yin Yoga Workshop 3 - Element Erde - Online

Zeitraum: Mo, 07.12.2020, 1 Termin
Uhrzeit: 18:00 Uhr - 21:00 Uhr
Ort: DU-West; KBF; Virtueller Kursraum
Gebühr: 34,00 Euro (inkl. Script 10,00 €)
Leitung: Birgit Menner
Kursnummer: B8132-064

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-064>
