

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

Ab Mi, 02.12.2020

Uhrzeit: 20:30 Uhr - 22:00 Uhr

Leitung: Frauke Kirstein

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

Neu!! Ehevorbereitung – online – vom Sofa aus an einem Tag -

Sa, 05.12.2020, 1 Termin

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Gebühr: kostenlos

Leitung: Markus Kuhlmann, Christine Pohl

Kursnummer: B8121-700

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8121-701>

Yoga für Dich – Entspannter Start in die Woche

(Die entspannte Mittagspause)

Ab Mo, 16.11.2020

Uhrzeit: 12:00 Uhr - 13:00 Uhr

Leitung: Gerlinde Schatz

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

yoga für Dich – zum Wochenausklang

Ab 12.11.2020,

Uhrzeit: 9:00 Uhr - 10:00 Uhr

Leitung: Gerlinde Schatz

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

Entspannt ins Wochenende - Geführte Meditation und

Autogenes Training Online

Ab: Fr, 20.11.2020

Uhrzeit: 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

Leitung: Melanie Koch

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

Geführte Meditation und Autogenes Training Online

- Relax mit kleinen Meditationen auf Basis des Autogenen Trainings

Ob im Sitzen oder Liegen - Entspannung pur

Ab Di, 03.11.2020 - Di, 08.12.2020 (späterer Einstieg immer möglich)

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Leitung: Melanie Koch

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-040>

Online Fit ins Wochenende - Wer rastet - der rostet

Sport zu Hause mit und ohne Alltagsmaterialien (Tempopackung, Zeitung, Geschirrhandtuch, Zewarolle usw). Diese Materialien haltet Ihr bitte bereit.

Somit bleiben wir in dieser schwierigen Zeit in Bewegung, ebenso im Kontakt untereinander und haben auch Spaß dabei.

Ab Fr, 20.11.2020 - Fr, 18.12.2020

Uhrzeit: 16:30 Uhr - 17:30 Uhr

Leitung: Melanie Koch

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8132-069>

Yin Yoga Kurs Online

Ab Di, 17.11.2020 -

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Leitung: Birgit Menner

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

Zumba® Fitness Online über Zumba Class

Ab 10.11.2020 - Di, 24.11.2020

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Leitung: Jennifer Lo Vullo

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8133-074>

It's teatime - Smalltalk im Advent - Online

Ab Mo, 16.11.2020 - Mo, 14.12.2020

Uhrzeit: 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Leitung: Heike Gallus

<https://www.kbf-du-west.de/info/B8143-050>