

KNR	PROGTITEL	BEGINN_T/	UHRVON	UHRBIS	BEGINNDAT	ENDE_DAT	DAUER	DOZ1NV	KURSORT
221-08230	Flexibel fit bleiben in den Sommerferien	Mo			27.06.2022	09.08.2022			
221-08230A	Schulter-, Nacken- und Rückenfit	Mo	18:00	19:00	18.07.2022	25.07.2022	2x	Nuglich Peggy	Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
221-08230B	Schulter-, Nacken- und Rückenfit	Mo	19:00	20:00	18.07.2022	25.07.2022	2x	Nuglich Peggy	Gymnastikhalle, Eintrachtstr. 3, linke Toreinfahrt, 52068 Aachen
221-08230C	Yoga Run – Laufen und Yoga: eine perfekte Kombination	Mi	18:30	19:30	20.07.2022	27.07.2022	2x	Pusch Sabine	Treffpunkt an der Skulptur „Teufel und Marktfrau“ am Lousberg
221-08230D	Yoga Run – Laufen und Yoga: eine perfekte Kombination	Mi	18:30	19:30	06.07.2022	13.07.2022	2x	Pusch Sabine	Treffpunkt an der Skulptur „Teufel und Marktfrau“ am Lousberg
	Stressmanagement–Training für Personen mit Verdauungsbeschwerden								
221-08230E	Kurzprogramm	Mo	10:00	11:00	27.06.2022	04.07.2022	2x	Scheider Katrin	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230F	Achtsam durch den Alltag	Mi	17:00	18:00	29.06.2022	06.07.2022	2x	Einig Katharina	vhs, Peterstraße, Raum 270
221-08230G	Achtsam durch den Alltag	Mi	17:00	18:00	13.07.2022	20.07.2022	2x	Einig Katharina	vhs, Peterstraße, Raum 270
221-08230H	Tribel Dance	Mi	17:00	18:00	27.07.2022	03.08.2022	2x	Tonhouse Fine	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230I	Achtsamkeit trifft Kosmetik QiGong	Do	20:00	21:00	14.07.2022	21.07.2022	2x	Wagner-Welter Katrin	vhs, Peterstraße, Raum 215
221-08230J	Die 18 Figuren der Harmonie Qigong	Mi	11:00	12:00	06.07.2022	13.07.2022	2x	Schlesinger Ilona	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230K	Die 18 Figuren der Harmonie	Di	17:00	18:00	05.07.2022	12.07.2022	2x	Schlesinger Ilona	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230L	Meditation für erholsamen Schlaf	Do	19:15	20:15	28.07.2022	04.08.2022	2x	Happe Ruth	vhs, Peterstraße, Raum 270
221-08230M	Mit Meditation in den Feierabend	Do	18:00	19:00	28.07.2022	04.08.2022	2x	Happe Ruth	vhs, Peterstraße, Raum 270
221-08230N	Starkes Rückgrat	Mo	20:00	21:00	27.06.2022	04.07.2022	2x	Roßkamp Lena	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230O	Starkes Rückgrat	Mo	20:00	21:00	11.07.2022	18.07.2022	2x	Roßkamp Lena	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230P	Starkes Rückgrat	Mo	20:00	21:00	25.07.2022	01.08.2022	2x	Roßkamp Lena	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230Q	Starkes Rückgrat	Di	18:00	19:00	28.06.2022	05.07.2022	2x	Roßkamp Lena	vhs, Peterstraße, Raum 270
221-08230R	Starkes Rückgrat	Di	18:00	19:00	12.07.2022	19.07.2022	2x	Roßkamp Lena	vhs, Peterstraße, Raum 270
221-08230S	Starkes Rückgrat	Di	18:00	19:00	26.07.2022	02.08.2022	2x	Roßkamp Lena	vhs, Peterstraße, Raum 270
221-08230T	Creative Hatha-Yoga	Do	18:10	19:10	30.06.2022	07.07.2022	2x	Bogdanova Nezabravka	vhs, Peterstraße, Raum 270
221-08230U	Morningflow – Schwerpunkt Rücken	Di	10:00	11:00	28.06.2022	05.07.2022	2x	Franck Nischka	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230V	Wing Chun – Kung Fu	Do	20:15	21:15	30.06.2022	07.07.2022	2x	Spitznas Sebastian	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230W	Dance–Aerobic	Mi	17:00	18:00	29.06.2022	06.07.2022	2x	Yigitoglu Emre	vhs, Peterstraße, Raum 233
221-08230X	Tanzen wie in den 1920er Jahren: Fit mit Charleston & Co	Di	17:00	18:00	28.06.2022	05.07.2022	2x	Schroetter Sabine	vhs, Peterstraße, Raum 241/ Forum
221-65000	Flexibel fit bleiben in den Sommerferien (Gesundheitskarte)	Mo			27.06.2022	04.08.2022	48 Termine		
221-65000A	Yoga Mix	Mo	18:00	19:00	27.06.2022	04.07.2022	2 Termine	Franck Nischka	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000B	Yoga Mix	Mo	19:15	20:15	27.06.2022	04.07.2022	2 Termine	Franck Nischka	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
	AROHA® Herz-Kreislauf-Training für den Körper und wohltuendes Training								
221-65000C	für den Geist für Frauen und Männer!	Di	18:30	19:30	28.06.2022	05.07.2022	2 Termine	Timmers Anja	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000D	ZUMBA® Fitness	Di	19:00	20:00	28.06.2022	05.07.2022	2 Termine	Javdoschin Jenny	Alsdorf, GGS Annapark, Turnhalle, Willy-Brandt-Ring 4
221-65000E	Hatha Yoga - mal sanft, mal fordernd	Mi	18:45	19:45	29.06.2022	06.07.2022	2 Termine	Fischer Sylvia	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000F	Qigong - die 8 Brokate	Mi	17:30	18:30	29.06.2022	06.07.2022	2 Termine	Mentjes Sigrun	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000G	Pilates	Do	18:30	19:30	30.06.2022	07.07.2022	2 Termine	Stumvoll Michaela	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000H	Belly Dance	Do	18:30	19:30	30.06.2022	07.07.2022	2 Termine	Potalivo-Schoeré Myriam	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000I	Fit Mix	Mo	09:30	10:30	11.07.2022	18.07.2022	2 Termine	Weis Petra	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000J	Gymnastik für Ältere - beweglich in jedem Alter	Mo	11:00	12:00	11.07.2022	18.07.2022	2 Termine	Dohms Ute	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000K	Fitness für Frauen und Männer	Di	18:30	19:30	12.07.2022	19.07.2022	2 Termine	Hummel Silke	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000L	Rückenfitness - Wirbelsäulengymnastik	Di	19:45	20:45	12.07.2022	19.07.2022	2 Termine	Dohms Ute	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000M	Step-Aerobic	Mi	18:30	19:30	13.07.2022	20.07.2022	2 Termine	Weis Petra	Alsdorf, GGS Annapark, Turnhalle, Willy-Brandt-Ring 4
221-65000N	ZUMBA® Fitness	Mi	19:45	20:45	13.07.2022	20.07.2022	2 Termine	Javdoschin Jenny	Alsdorf, GGS Annapark, Turnhalle, Willy-Brandt-Ring 4
221-65000O	Yoga für alle	Do	18:30	19:30	14.07.2022	21.07.2022	2 Termine	Wandzik-Schmidt Kornelia	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000P	Yoga für alle	Do	19:45	20:45	14.07.2022	21.07.2022	2 Termine	Wandzik-Schmidt Kornelia	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000Q	Vinyasa Flow Yoga für alle	Mo	18:30	19:30	25.07.2022	01.08.2022	2 Termine	Klinkenberg-Baum Rebecca	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000R	Vinyasa Flow Yoga für alle	Mo	19:45	20:45	25.07.2022	01.08.2022	2 Termine	Klinkenberg-Baum Rebecca	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000S	ViniYoga - Ruhe und Erholung	Di	18:30	19:30	26.07.2022	02.08.2022	2 Termine	Happe Ruth	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000T	Yoga Nidra und Meditation	Di	19:45	20:45	26.07.2022	02.08.2022	2 Termine	Happe Ruth	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000U	Floor Barre	Mi	18:45	19:45	27.07.2022	03.08.2022	2 Termine	Schwedt Liona	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
221-65000V	Fit in der Schwangerschaft	Mi	18:00	19:00	27.07.2022	03.08.2022	2 Termine	Weis Petra	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000W	Pilates	Do	18:30	19:30	28.07.2022	04.08.2022	2 Termine	Stumvoll Michaela	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
221-65000X	Rückenfitness - Wirbelsäulengymnastik	Do	19:45	20:45	28.07.2022	04.08.2022	2 Termine	Dohms Ute	Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4