

Herbst-Kurse der Volkshochschule Damp

Pilates

Start: Samstag, 18. September 2021
10 – 11 Uhr | 10 Termine
Sportlerheim Vogelsang- Grünholz

Faszien- und Rückengymnastik

Start Kurs I
Do. 16. September
19 – 20 Uhr
10 Termine
Sportlerheim
Vogelsang- Grünholz

Start Kurs II
Samstag, 18. Sept.
9 – 10 Uhr
10 Termine
Sportlerheim
Vogelsang- Grünholz

Nähclub

fortlaufend jeweils
dienstags 17 – 19 Uhr
Haus des Gastes
Vogelsang-Grünholz

Yoga

Start: Mittwoch, 1. September
19.15 – 20.45 Uhr | 10 Termine

Start: Donnerstag, 2. September
9 – 10.30 Uhr | 10 Termine
Haus des Gastes
Vogelsang-Grünholz

Englischkurs

Start: 6. September
17.30 – 18.45 Uhr
10 Termine
Haus des Gastes
Vogelsang-Grünholz

Faszien- und Beckenbodengymnastik

Start: Donnerstag, 16. Sept. 18 – 19 Uhr
10 Termine, Sportlerheim, Vogelsang- Grünholz



Info und Anmeldung:

VHS Damp | Adelheid Meierkord
04352-911581 | 0175-7187104