

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 1

Datum	Uhrzeit	Kursnr.	Kurstitel	Raum	Dozent
Montag					
29.01.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
29.01.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 2

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
05.02.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
05.02.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 3

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
19.02.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
19.02.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 4

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
26.02.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
26.02.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 5

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
04.03.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
04.03.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 6

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
11.03.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
11.03.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 7

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
18.03.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
18.03.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 8

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
08.04.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
08.04.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 9

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
15.04.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
15.04.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 10

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
22.04.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
22.04.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 11

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
29.04.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
29.04.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 12

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
06.05.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
06.05.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 13

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
13.05.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
13.05.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 14

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
27.05.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
27.05.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 15

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
03.06.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
03.06.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens

# VHS Bornheim/Alfter

## Übersicht Kurstage

10.01.2024-01.09.2024

Witterschlick Turnhalle

Datum: 10.01.2024

Seite: 16

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursnr.</b>	<b>Kurstitel</b>	<b>Raum</b>	<b>Dozent</b>
10.06.24	18:45-20:00	AX30240	Wirbelsäulengymnastik		Heinen Jens
10.06.24	20:00-21:15	AX30208	Rückengerechte Fitnessgymnastik		Heinen Jens