

Gesundheit aktiv



Januar - März 2024
VHS-Pavillon Buckow

Sie möchten aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Ihre Volkshochschule unterstützt Sie dabei. Sie können sich mit einer Vielzahl von Bewegungs- und Entspannungsmethoden vertraut machen.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Kursangebot in entspannter Atmosphäre, zusammen mit anderen und mit viel Spaß.

Montag

Yoga am Abend

Nk-S220a | 8 Termine

🕒 Mo, 18:15 - 19:45 Uhr

📅 15.1. - 11.3.2024

💰 51,96 € | erm. 29,88 €

Nk-S221a | 8 Termine

🕒 Mo, 20:00 - 21:30 Uhr

📅 15.1. - 11.3.2024

💰 51,96 € | erm. 29,88 €

Dienstag

Tanzen lernen leicht gemacht - für Fortgeschrittene

Nk-U011a | 10 Termine

🕒 Di, 18:30 - 20:00 Uhr

📅 9.1. - 12.3.2024

💰 51,96 € | erm. 29,88 €

Tanzen lernen leicht gemacht - Mittelstufe

Nk-U012a | 10 Termine

🕒 Di, 20:00 - 21:00 Uhr

📅 9.1. - 12.3.2024

💰 35,65 € | erm. 20,93 €

Mittwoch

Ausgleichsgymnastik für den Alltag

Nk-S504a | 9 Termine

🕒 Mi, 9:00 - 10:30 Uhr

📅 10.1. - 13.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

Nk-S505a | 9 Termine

🕒 Mi, 10:45 - 12:15 Uhr

📅 10.1. - 13.3.2024

💰 58,08 € | erm. 33,24 €

Rücken-Yoga

Nk-S216a | 8 Termine

🕒 Mi, 17:00 - 18:00 Uhr

📅 10.1. - 6.3.2024

💰 35,65 € | erm. 20,92 €

Rücken-Yoga mit Vinyasa-Elementen

Nk-S217a | 8 Termine

🕒 Mi, 18:15 - 19:15 Uhr

📅 10.1. - 6.3.2024

💰 35,65 € | erm. 20,92 €

Vinyasa Yoga Flow

Nk-S218a | 8 Termine

🕒 Mi, 19:30 - 20:30 Uhr

📅 10.1. - 6.3.2024

💰 35,65 € | erm. 20,92 €

Donnerstag

Pilates

Nk-S415a | 7 Termine

🕒 Do, 15:15 - 16:45 Uhr

📅 25.1. - 14.3.2024

💰 45,84 € | erm. 26,52 €

Nk-S416a | 7 Termine

🕒 Do, 17:00 - 18:30 Uhr

📅 25.1. - 14.3.2024

💰 45,84 € | erm. 26,52 €

Nk-S417a | 7 Termine

🕒 Do, 18:45 - 20:15 Uhr

📅 25.1. - 14.3.2024

💰 45,84 € | erm. 26,52 €

Alle Kurse werden nach den Osterferien erneut angeboten.

Melden Sie sich online an: www.berlin.de/vhs-neukoelln/kurse/gesundheitsbildung-psychologie

Oder fragen Sie Ihre Kursleiter:in.

Unser gesamtes
Programm zum
Thema **Gesundheit**
finden Sie hier:



**Jetzt anmelden
und mitmachen!**

Kursort

VHS-Pavillon Buckow

Christoph-Ruden-Str. 1, 12349 Berlin

Bus M44

Geschäftsstelle der VHS Neukölln

Boddinstraße 34, 12053 Berlin

Telefon: 030 - 90239 - 2433

Fax: 030 - 90239 - 53298

E-Mail: vhsinfo@bezirksamt-neukoelln.de

www.vhs-neukoelln.de

Land Berlin, vertreten durch die Bezirksämter – Gläubiger ID: DE02BEZ00000026026
Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Anmeldebestätigung/Rechnung.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die bezirklichen Volkshochschulen in Berlin, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Berliner Volkshochschulen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

Dieses Mandat gilt für den/die oben genannte:n Teilnehmer:in und wird

- einmalig
- mehrmalig erteilt.

Girokontoinhaber:in

Vorname und Name / Firmenbezeichnung

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Die IBAN können Sie Ihrem Kontofauszug entnehmen.

Datum

Unterschrift Girokontoinhaber:in

Anmeldung

Per Post schicken an: VHS Neukölln, Boddinstraße 34, 12053 Berlin
oder beide Seiten fotografieren und senden an vhinfo@bezirksamt-neukoelln.de.

Frau Herr divers

Nachname _____
Vorname _____
c/o _____
Straße _____
PLZ / Ort _____
Telefon / Mobil _____
E-Mail _____
Geburtsjahr freiwillige Angabe _____

Ich melde mich für den oder die folgenden Kurs(e)
verbindlich an:

Kursnummer _____
Kurstitel / Stichwort _____
Entgelt (€) _____

Kursnummer _____
Kurstitel / Stichwort _____
Entgelt (€) _____

Ich beantrage eine Ermäßigung. Bitte Kopie des aktuellen Nachweises beifügen. Ermäßigungsberechtigt sind Empfänger:innen von Sozialhilfe/Grundsicherung, Sozialgeld, Arbeitslosengeld, Wohngeld, Asylbewerberleistungen, Kinderzuschlag sowie Schüler:innen, Student:innen in Vollzeit, Wehr- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Auszubildende, Schulabgänger:innen und BerlinPass-Inhaber:innen.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Berliner Volkshochschulen. (www.berlin.de/vhs/service/geschaeftsbedingungen) Bei Anmeldung zu einer Sprachprüfung: Ich akzeptiere die Prüfungsordnung/AGB der telic gGmbH (www.telic.net/agb.html). Für die Durchführung der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ gelten die Bedingungen der Integrationskurstestverordnung (IntTestV).

Datenschutz: Die Berliner Volkshochschulen verarbeiten meine Daten zur Vertragsanbahnung und -durchführung. Mit der Speicherung und Verarbeitung meiner freiwillig angegebenen Daten in der Volkshochschuldatenbank erkläre ich mich zum Zweck der Kursdurchführung einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass dies einen Einfluss auf die Kursbuchung hat. Die gesetzlichen Regelungen des Datenschutzrechts werden bei der Verarbeitung meiner Daten beachtet.

Ich bezahle

- mit SEPA-Lastschriftmandat
 Mehrfachmandat wurde bereits erteilt

Datum

Unterschrift des/der Teilnehmer:in
gegebenfalls der gesetzlichen Vertretung

Bitte pro Teilnehmer:in ein Anmeldeformular ausfüllen.