



Wegen der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen im Programmangebot kommen!  
Aktuelle Informationen zu der Außenstelle unter: [www.kvhs-wnd.de/freisen](http://www.kvhs-wnd.de/freisen)

**KVHS-AUSSENSTELLE FREISEN, ANSPRECHPARTNERIN: FRAU NADINE SCHAADT**  
**TEL. (0 68 55) 9 96 77 86, E-MAIL: VHSFREISEN@T-ONLINE.DE**

Teilnahmebedingungen, Zahlungsbedingungen und Ermäßigungen unter: <https://kvhs-wnd.de/info-service/downloads>

PRO-Nr.	Thema	Ort	Gebäude	Beginn / Uhrzeit	Dozent/-in	Dauer	Gebühr
 <b>Kunst und Kultur</b>							
0101	Malen und Zeichnen	Freisen	Mehrgen.-raum	Di. 8.9.20 / 18.00	Frau Kochneva	10 x 2 Z	66,00
0102	Töpferkurs	Freisen	GemS	Mo. 24.8.20 / 16.30	Frau Joas	5 x 3 Z	49,50
0103	Nähkurs A + leicht F	Freisen	GemS	Di. 8.9.20 / 18.00	Frau Weiß	10 x 3 Z	99,00
 <b>Gesundheit</b>							
0104	Aqua-Jogging (Tiefwasser)	Oberkirchen	Schwimmbad	Do. 27.8.20 / 18.30	Frau Nickel	12 x 1 Z	39,60
0105	Yoga der Leichtigkeit	Oberkirchen	KiGa	Mo. 7.9.20 / 18.45	Frau Ost	10 x 1 Z	33,00 + HM
0106	Yoga der Ruhe und Zentrierung	Oberkirchen	KiGa	Mi. 19.8.20 / 19.15	Frau Fröhlig	14 x 2	67,20 + HM
0107	Yoga zur Entspannung	Schwarzerden	KiGa	Mi. 26.8.20 / 17.30	Frau Natter	12 x 2	57,60
0108	Yoga für den Rücken	Schwarzerden	KiGa	Mi. 26.8.20 / 19.00	Frau Natter	12 x 2	57,60
0109	Zumba	Reitscheid	Mehrzweckhalle	Di. 25.8.20 / 18.00	Frau Piazza	15 x 1 Z	49,50
0110	Wirbelsäulengymnastik	Reitscheid	Mehrzweckhalle	Mo. 17.8.20 / 20.00	Frau Fröhlig	15 x 1 Z	49,50
0111	Wirbelsäulengymnastik	Oberkirchen	KiGa	Mi. 19.8.20 / 18.00	Frau Fröhlig	14 x 1 Z	46,20 + HM
0112	Wirbelsäulengymnastik	Oberkirchen	KiGa	Mo. 7.9.20 / 17.30	Frau Gilcher	13 x 1 Z	42,90 + HM
0113	Pilates	Schwarzerden	KiGa	Mo. 24.8.20 / 17.30	Herr Dusendann	12 x 1 Z	39,60
0114	Pilates	Schwarzerden	KiGa	Mo. 24.8.20 / 18.30	Herr Dusendann	12 x 1 Z	39,60
0115	Hip-Hop für Kinder ab 6 Jahren	Schwarzerden	KiGa	Di. 25.8.20 / 16.30	Frau Weber	10 x 1 Z	28,00
0116	Hip-Hop für Kinder ab 9 Jahren	Schwarzerden	KiGa	Di. 25.8.20 / 17.30	Frau Weber	10 x 1 Z	28,00
0117	Aerobic	Schwarzerden	KiGa	Di. 25.8.20 / 18.30	Frau Hahl	10 x 1 Z	33,00
0118	Irish Dance	Reitscheid	Mehrzweckhalle	Do. 17.9.20 / 19.00	Frau Dörlich	10 x 2	48,00
0119	Fingerfood	Freisen	GemS	Mo. 7.9.20 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0120	Herbstliche Küche	Freisen	GemS	Mo. 5.10.20 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 4 Z	13,20 + VZ
0121	Kochen für Männer	Freisen	GemS	Mo. 2.11.20 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0122	Trendige Burger	Freisen	GemS	Mo. 16.11.20 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ
0123	Weihnachtliche Küche	Freisen	GemS	Mo. 7.12.20 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 4 Z	13,20 + VZ
0124	Kochen für Männer	Freisen	GemS	Mo. 14.12.20 / 18.00	Frau Buschauer	1 x 5	12,00 + VZ

**Zeichenerklärung:**

A = Anfänger  
F = Fortgeschrittene  
Z = Zeitstunde  
E = Eintritt  
HM = Hallenmiete  
VZ = Verzehr