

Lecker Kochen



Power-Aquafitness

9x 1 Ustd. | EUR 72,00
Do 02.05.2019 | 19:45 - 20:30 Uhr | Nr. 66092325 | AMK 45
Do 02.05.2019 | 20:00 - 20:45 Uhr | Nr. 66092320 | G 20

Wassergymnastik

Frauen: 10x 1 Ustd. | EUR 80,00
Mo 29.04.2019 | 16:15 - 17:00 Uhr | Nr. 66092335 | VA 167
Mo 29.04.2019 | 19:15 - 20:00 Uhr | Nr. 66092336 | W 40
Mi 08.05.2019 | 16:30 - 17:15 Uhr | Nr. 66092338 | AMK 45
Mi 08.05.2019 | 19:00 - 19:45 Uhr | Nr. 66092341 | VA 167
Mi 08.05.2019 | 19:45 - 20:30 Uhr | Nr. 66092342 | VA 167
Mi 08.05.2019 | 17:00 - 17:45 Uhr | Nr. 66092339 | W 40
Mi 08.05.2019 | 17:45 - 18:30 Uhr | Nr. 66092340 | W 40

Frauen: 10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Mi 08.05.2019 | 09:00 - 09:45 Uhr | Nr. 66092331 | AK 1
Mi 08.05.2019 | 09:45 - 10:30 Uhr | Nr. 66092332 | AK 1
Mi 08.05.2019 | 10:30 - 11:15 Uhr | Nr. 66092333 | AK 1

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 72,00
Do 02.05.2019 | 17:30 - 18:15 Uhr | Nr. 66092345 | AMK 45
Do 02.05.2019 | 18:15 - 19:00 Uhr | Nr. 66092346 | AMK 45
Do 02.05.2019 | 15:30 - 16:15 Uhr | Nr. 66092347 | G 20
Do 02.05.2019 | 16:15 - 17:00 Uhr | Nr. 66092348 | G 20
Do 02.05.2019 | 17:00 - 17:45 Uhr | Nr. 66092349 | G 20
Do 02.05.2019 | 17:45 - 18:30 Uhr | Nr. 66092350 | G 20
Do 02.05.2019 | 16:15 - 17:00 Uhr | Nr. 66092351 | S 10
Do 02.05.2019 | 17:45 - 18:30 Uhr | Nr. 66092353 | VA 167

Frauen: 11x 1 Ustd. | EUR 88,00
Fr 03.05.2019 | 15:30 - 16:15 Uhr | Nr. 66092354 | VA 167
Fr 03.05.2019 | 16:15 - 17:00 Uhr | Nr. 66092355 | VA 167

Frauen / Männer: 10x 1 Ustd. | EUR 95,00
Mi 08.05.2019 | 08:15 - 09:00 Uhr | Nr. 66092330 | AK 1

Frauen / Männer: 10x 1 Ustd. | EUR 80,00
Mi 08.05.2019 | 17:15 - 18:00 Uhr | Nr. 66092360 | AMK 45

Frauen / Männer: 9x 1 Ustd. | EUR 72,00
Do 02.05.2019 | 18:30 - 19:15 Uhr | Nr. 66092361 | G 20
Do 02.05.2019 | 19:15 - 20:00 Uhr | Nr. 66092362 | G 20
Do 02.05.2019 | 17:45 - 18:30 Uhr | Nr. 66092363 | S 10

Kochen von Anfang an

3x 5 Ustd. | EUR 86,00
Di 14.05.2019 | 18:15 - 22:00 Uhr | Nr. 66094803

Kochen für Fortgeschrittene

4x 4 Ustd. | EUR 91,00
Di 18.06.2019 | 17:00 - 20:00 Uhr | Nr. 66094805

Inklusive Lebensmittelumlage
Veranstaltungsort: Gerresheimer Straße 90

Ägyptisch vegetarisch

1x 5 Ustd. | EUR 26,00
Sa 27.04.2019 | 10:30 - 14:15 Uhr | Nr. 66094843

Herren am Herd

1x 4 Ustd. | EUR 27,00
Mo 29.04.2019 | 18:30 - 21:30 Uhr | Nr. 66094894

Französische Pâtisserie

Eclairs: 1x 5 Ustd. | EUR 35,00
Sa 11.05.2019 | 11:00 - 14:45 Uhr | Nr. 66094893
Torte Le Fraisier: 1x 5 Ustd. | EUR 36,00
So 23.06.2019 | 11:00 - 14:45 Uhr | Nr. 66094834

Steaks und Kurzgebratenes

1x 4 Ustd. | EUR 30,00
Fr 24.05.2019 | 18:30 - 21:30 Uhr | Nr. 66094808

Vegetarische Küche

1x 4 Ustd. | EUR 27,00
Fr 17.05.2019 | 18:30 - 21:30 Uhr | Nr. 66094832

Frühlingshafte Salate

1x 4 Ustd. | EUR 26,00
Do 23.05.2019 | 18:30 - 21:30 Uhr | Nr. 66094826

Marshmallow mal anders

1x 5 Ustd. | EUR 35,00
Sa 25.05.2019 | 11:00 - 14:45 Uhr | Nr. 66094839

Asiatische Küche

2x 4 Ustd. | EUR 52,00
Do 06.06.2019 | 18:30 - 21:30 Uhr | Nr. 66094812

Rheinische Spezialitäten

1x 4 Ustd. | EUR 26,00
Fr 14.06.2019 | 18:30 - 21:30 Uhr | Nr. 66094828

Afterwork Cooking

1x 4 Ustd. | EUR 26,00
Do 27.06.2019 | 18:30 - 21:30 Uhr | Nr. 66094811

Indische Küche

1x 5 Ustd. | EUR 45,00
Fr 28.06.2019 | 18:00 - 21:45 Uhr | Nr. 66094830

Orientalische Küche

1x 5 Ustd. | EUR 45,00
So 30.06.2019 | 11:00 - 14:45 Uhr | Nr. 66094825

Thailändische Küche

2x 4 Ustd. | EUR 52,00
Do 04.07.2019 | 19:00 - 22:00 Uhr | Nr. 66094815

Japanische Küche

1x 5 Ustd. | EUR 42,00
Sa 06.07.2019 | 15:00 - 18:45 Uhr | Nr. 66094820

Libanesische Küche

1x 5 Ustd. | EUR 45,00
So 07.07.2019 | 11:00 - 14:45 Uhr | Nr. 66094823

Sushi

Perfekt gerollte Köstlichkeit
1x 5 Ustd. | EUR 40,00
Fr 12.07.2019 | 18:00 - 21:45 Uhr | Nr. 66094821

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Unsere Kurse bieten die Basis für eine positive Lebensgestaltung: Bewegung, Entspannung und Ernährung sind drei Bereiche, die in ihrem Zusammenspiel die Gesundheit eines jeden einzelnen beeinflussen.

Sie fördern die körperliche Leistungsfähigkeit, die innere Zufriedenheit und die seelische Ausgeglichenheit. Damit wappnen Sie sich erfolgreich gegen den Stress des Alltags und gewinnen ein Mehr an Lebensfreude und Ausgeglichenheit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Übersicht Veranstaltungsorte:

AK 1 Am Klosterhof 1	K 28 Katharinenstraße 28
AMK 45 Am Massenberger Kamp 45	K 107 Kronprinzenstraße 107
B 9 Bongardstraße 9	K 160 Kürtenstraße 160
B 78 Benderstraße 78	L 5 Lennéstraße 5
F 213 Fleher Straße 213	M 121 .. Münsterstraße 121
G 14 Gerricusstraße 14	R 6 Rochusmarkt 6
G 16 Garather Straße 16	S 2 Suitbertusplatz 2
G 20 Gotenstraße 20	S 10 Sonnenstraße 10
G 90 Gerresheimer Straße 90	S 15 Suitbertusstraße 15
G 94 Graf-Recke-Straße 94	S 99 Schorlemerstraße 99
GE 47 Graf-Engelbert-Straße 47	Va 167 Vennhauser Allee 167
IG 78 Im Grund 78-80	W 27 Wildenbruchstraße 27
J 29 Jülicher Straße 29	W 40 Wrangelstraße 40

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

0211 1740-0
asg@asg-bildungsforum.de

asg-bildungsforum.de

Titelbild: pivaibayde | ©stevepb | ©sport | ©Engin_Akyurt | Gernise | ©Antranias (Weg)



Gesund leben
April bis Juli 2019

Richtig Entspannen

Hatha Yoga

8x 2 Ustd. | EUR 63,00

Mo 20.05.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092402 | G 90

Mo 20.05.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092403 | G 90

9x 2 Ustd. | EUR 70,00

Mo 29.04.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092600 | W 27

Di 21.05.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092407 | G 90

Di 21.05.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092406 | G 90

Di 30.04.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092607 | W 27

Di 30.04.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092605 | W 27

Di 30.04.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092604 | W 27

Di 30.04.2019 | 19:35 - 21:05 Uhr | Nr. 66092606 | W 27

Mi 08.05.2019 | 16:30 - 18:00 Uhr | Nr. 66092409 | G 90

Mi 08.05.2019 | 18:15 - 19:45 Uhr | Nr. 66092410 | G 90

Do 02.05.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092610 | W 27

Do 02.05.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092611 | W 27

10x 2 Ustd. | EUR 78,00

Mo 29.04.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092500 | M 121

Mo 29.04.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092501 | M 121

Fr 03.05.2019 | 19:30 - 21:00 Uhr | Nr. 66092612 | W 27

6x 2 Ustd. | EUR 47,00

Mi 08.05.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092609 | W 27

8x 2 Ustd. | EUR 62,50

Do 02.05.2019 | 09:15 - 10:45 Uhr | Nr. 66092412 | G 90

7x 2 Ustd. | EUR 54,00

Do 02.05.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092705 | G 14

Hatha Yoga für den Rücken

9x 2 Ustd. | EUR 70,00

Mo 29.04.2019 | 09:00 - 10:30 Uhr | Nr. 66092700 | G 14

Mo 29.04.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092603 | W 27

Di 30.04.2019 | 09:30 - 11:00 Uhr | Nr. 66092506 | M 121

Di 30.04.2019 | 11:15 - 12:45 Uhr | Nr. 66092505 | M 121

Di 30.04.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092702 | G 14

Di 30.04.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092701 | G 14

Mi 08.05.2019 | 20:00 - 21:30 Uhr | Nr. 66092703 | G 14

Power Yoga

9x 2 Ustd. | EUR 70,00

Mo 29.04.2019 | 18:15 - 19:45 Uhr | Nr. 66092602 | S 99

Mo 29.04.2019 | 20:00 - 21:30 Uhr | Nr. 66092601 | S 99

Yoga für den Beckenboden

1x 4 Ustd. | EUR 22,00

Sa 06.07.2019 | 14:00 - 17:00 Uhr | Nr. 66092455 | G 90

Yoga für Senioren

10x 2 Ustd. | EUR 70,00

Mo 29.04.2019 | 10:30 - 12:00 Uhr | Nr. 66092401 | G 90

Fit, heiter und entspannt mit Lach-Yoga

1x 8 Ustd. | EUR 33,00

Sa 04.05.2019 | 10:00 - 16:30 Uhr | Nr. 66091461 | G 90

Faszien-Yoga

9x 2 Ustd. | EUR 70,00

Mi 08.05.2019 | 09:30 - 11:00 Uhr | Nr. 66092411 | G 90

Yin Yoga

6x 2 Ustd. | EUR 47,00

Mi 08.05.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092608 | W 27

Yin Yoga und Meditation

9x 1 Ustd. | EUR 47,00

Mi 08.05.2019 | 20:00 - 21:00 Uhr | Nr. 66092408 | G 90

Qi Gong

7x 2 Ustd. | EUR 65,00

Do 02.05.2019 | 11:00 - 12:30 Uhr | Nr. 66092800 | G 90

Ich will so werden wie ich bin...

Biografie und Selbstfürsorge

1x 5 Ustd. | EUR 26,00

Sa 29.06.2019 | 14:00 - 18:00 Uhr | Nr. 66091860 | G 90

Sich wappnen gegen Stress

1x 4 Ustd. | EUR 26,00

Sa 04.05.2019 | 14:00 - 17:00 Uhr | Nr. 66091871 | G 90

Körper im Einklang

Pilates-Training

Anfänger: 9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Di 30.04.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | Nr. 66092003 | G 90

Di 30.04.2019 | 20:00 - 21:00 Uhr | Nr. 66092004 | J 29

Anfänger / Vorkenntnisse: 9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Di 30.04.2019 | 18:30 - 19:30 Uhr | Nr. 66092002 | G 90

Vorkenntnisse: 8x 1 Ustd. | EUR 56,00

Do 02.05.2019 | 19:40 - 20:40 Uhr | Nr. 66092006 | G 90

Fortgeschrittene: 9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Mo 29.04.2019 | 10:30 - 11:30 Uhr | Nr. 66092001 | M 121

Fortgeschrittene: 8x 1 Ustd. | EUR 56,00

Do 02.05.2019 | 17:30 - 18:30 Uhr | Nr. 66092005 | G 90

Fortgeschrittene: 10x 1 Ustd. | EUR 70,00

Fr 03.05.2019 | 09:30 - 10:30 Uhr | Nr. 66092007 | G 90

Fr 03.05.2019 | 10:30 - 11:30 Uhr | Nr. 66092008 | G 90

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Di 30.04.2019 | 14:00 - 15:00 Uhr | Nr. 66092010 | IG 78-80

Di 30.04.2019 | 15:00 - 16:00 Uhr | Nr. 66092011 | IG 78-80

Faszien-Pilates Training

Vorkenntnisse: 9x 1 Ustd. | EUR 76,50

Di 07.05.2019 | 18:00 - 19:15 Uhr | Nr. 66092020 | M 121

Vorkenntnisse / Fortgeschrittene: 9x 1 Ustd. | EUR 76,50

Di 07.05.2019 | 19:15 - 20:30 Uhr | Nr. 66092021 | M 121

Body Fit

9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Mo 29.04.2019 | 09:00 - 10:00 Uhr | Nr. 66092025 | G 90

Mo 29.04.2019 | 09:30 - 10:30 Uhr | Nr. 66092027 | M 121

Mi 08.05.2019 | 18:45 - 19:45 Uhr | Nr. 66092031 | M 121

8x 1 Ustd. | EUR 56,00

Do 02.05.2019 | 18:35 - 19:35 Uhr | Nr. 66092032 | G 90

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Mo 29.04.2019 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nr. 66092028 | F 213

Frauen ab 50: 9x 1 Ustd. | EUR 58,50

Mo 29.04.2019 | 18:30 - 19:30 Uhr | Nr. 66092029 | L 5

Frauen ab 50: 9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Mi 08.05.2019 | 09:30 - 10:30 Uhr | Nr. 66092033 | G 90

Mi 08.05.2019 | 17:00 - 18:00 Uhr | Nr. 66092030 | B 78

Body Fit & Relax

Frauen: 9x 2 Ustd. | EUR 76,50

Mi 08.05.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092036 | L 5

Mi 08.05.2019 | 19:30 - 21:00 Uhr | Nr. 66092037 | L 5

Body-Styling

Anfänger: 9x 2 Ustd. | EUR 81,00

Mi 08.05.2019 | 19:00 - 20:30 Uhr | Nr. 66092045 | J 29

Vorkenntnisse: 9x 2 Ustd. | EUR 81,00

Mo 29.04.2019 | 18:15 - 19:45 Uhr | Nr. 66092042 | G 90

Fortgeschrittene: 9x 2 Ustd. | EUR 81,00

Mi 08.05.2019 | 19:45 - 21:15 Uhr | Nr. 66092047 | M 121

Fortgeschrittene: 8x 2 Ustd. | EUR 72,00

Do 02.05.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092048 | G 90

Fortgeschrittene: 10x 2 Ustd. | EUR 90,00

Sa 04.05.2019 | 10:30 - 12:00 Uhr | Nr. 66092050 | G 90

Functional Training

9x 2 Ustd. | EUR 81,00

Di 30.04.2019 | 18:30 - 20:00 Uhr | Nr. 66092066 | J 29

Mi 08.05.2019 | 18:00 - 19:30 Uhr | Nr. 66092068 | G 94

Mi 08.05.2019 | 19:15 - 20:45 Uhr | Nr. 66092069 | G 90

8x 2 Ustd. | EUR 69,60

Do 02.05.2019 | 18:30 - 20:00 Uhr | Nr. 66092067 | M 121

Fit Mix für den Rücken

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Mi 08.05.2019 | 09:30 - 10:30 Uhr | Nr. 66092076 | M 121

Mi 08.05.2019 | 10:30 - 11:30 Uhr | Nr. 66092077 | M 121

Fit im Alltag

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 49,50

Mo 29.04.2019 | 19:00 - 19:45 Uhr | Nr. 66092080 | F 213

Mo 29.04.2019 | 19:45 - 20:30 Uhr | Nr. 66092081 | F 213

Mi 08.05.2019 | 09:30 - 10:15 Uhr | Nr. 66092082 | G 90

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 58,50

Mo 29.04.2019 | 19:45 - 20:45 Uhr | Nr. 66092084 | L 5

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Di 30.04.2019 | 18:30 - 19:30 Uhr | Nr. 66092085 | B 9

Frauen: 8x 1 Ustd. | EUR 44,00

Do 02.05.2019 | 10:15 - 11:00 Uhr | Nr. 66092083 | G 90

Frauen: 7x 1 Ustd. | EUR 49,00

Di 07.05.2019 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nr. 66092086 | F 213

Di 07.05.2019 | 19:00 - 20:00 Uhr | Nr. 66092087 | F 213

Mitten im Leben fit und aktiv

5x 2 Ustd. | EUR 50,00

Sa 11.05.2019 | 12:15 - 13:45 Uhr | Nr. 66092120 | G 90

Fit im Alltag

Frauen / Männer: 9x 1 Ustd. | EUR 49,50

Mo 29.04.2019 | 18:00 - 18:45 Uhr | Nr. 66092096 | K 107

Mo 29.04.2019 | 19:00 - 19:45 Uhr | Nr. 66092097 | K 107

Frauen / Männer: 7x 1 Ustd. | EUR 38,50

Di 07.05.2019 | 20:15 - 21:00 Uhr | Nr. 66092098 | S 15

Aktiv und Vital bis ins Alter

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 49,50

Mo 29.04.2019 | 09:30 - 10:15 Uhr | Nr. 66092101 | G 90

Mo 29.04.2019 | 10:00 - 10:45 Uhr | Nr. 66092102 | G 90

Mo 29.04.2019 | 10:45 - 11:30 Uhr | Nr. 66092103 | G 90

Mi 08.05.2019 | 18:15 - 19:00 Uhr | Nr. 66092110 | G 90

Frauen: 9x 1 Ustd. | EUR 45,00

Di 30.04.2019 | 10:00 - 10:45 Uhr | Nr. 66092104 | K 160

Di 30.04.2019 | 10:45 - 11:30 Uhr | Nr. 66092105 | K 160

Di 30.04.2019 | 10:00 - 10:45 Uhr | Nr. 66092106 | S 2

Di 30.04.2019 | 10:45 - 11:30 Uhr | Nr. 66092107 | S 2

Frauen: 8x 1 Ustd. | EUR 48,00

Do 02.05.2019 | 09:30 - 10:30 Uhr | Nr. 66092111 | R 6

Do 02.05.2019 | 10:30 - 11:30 Uhr | Nr. 66092112 | R 6

Frauen / Männer: 9x 1 Ustd. | EUR 49,50

Mo 29.04.2019 | 10:30 - 11:15 Uhr | Nr. 66092125 | G 90

Mi 08.05.2019 | 10:15 - 11:00 Uhr | Nr. 66092126 | G 90

Frauen / Männer: 7x 1 Ustd. | EUR 35,00

Mi 08.05.2019 | 09:30 - 10:15 Uhr | Nr. 66092127 | GE 47

Viele weitere Sportangebote finden Sie unter
www.asg-bildungsforum.de

Wirbelsäulengymnastik

9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Mo 29.04.2019 | 19:30 - 20:30 Uhr | Nr. 66092201 | G 14

Di 30.04.2019 | 17:30 - 18:30 Uhr | Nr. 66092202 | G 90

Rückengymnastik

9x 1 Ustd. | EUR 63,00

Mo 29.04.2019 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nr. 66092213 | G 90

Mo 29.04.2019 | 19:00 - 20:00 Uhr | Nr. 66092214 | G 90

Di 30.04.2019 | 09:15 - 10:15 Uhr | Nr. 66092210 | G 16

Di 30.04.2019 | 10:15 - 11:15 Uhr | Nr. 66092211 | G 16

Do 02.05.2019 | 16:00 - 17:00 Uhr | Nr. 66092215 | K 28

7x 1 Ustd. | EUR 38,50

Mi 08.05.2019 | 08:30 - 09:15 Uhr | Nr. 66092212 | GE 47

Zumba®

Vorkenntnisse: 9x 1 Ustd. | EUR 67,50

Di 30.04.2019 | 18:00 - 19:00 Uhr | Nr. 94U92001 | G 90

Di 30.04.2019 | 19:00 - 20:00 Uhr | Nr. 94U92002 | G 90

Aquafitness

Frauen: 10x 1 Ustd. | EUR 80,00

Mo 29.04.2019 | 17:00 - 17:45 Uhr | Nr. 66092301 | VA 167