

## Es sind noch Plätze frei!!

**Mit Yoga in den Tag starten, Kursnummer: 25H3010815**

Ab Dienstag, 09.09.2025, 07:30-08:15 Uhr, 13 x  
Kursort: Tagungs- und Kongresszentrum Bad Sassendorf  
Kursgebühr: 37,70 €/13 Ustd.

**PME – Progressive Muskelentspannung, Kursnummer: 25H3011415**

Ab Dienstag, 09.09.2025, 18:00-18:45 Uhr, 10 x  
Kursort: Tagespflege im Seniorenheim Sonneneck, Gartenstr. 1  
Kursgebühr: 41,40 €/10 Ustd.

**Nähkurs, Kursnummer: 25H2090415**

3 x Samstag, 13.09.2025, 20.09. + 27.09.2025, 10:00-13:45 Uhr,  
Kursort: INI Gesamtschule, Kunstraum 1, Zur Hepper Höhe 4, Bad Sassendorf  
Kursgebühr: 52,50 €/15 Ustd.

**Kochkurs: Thaiändische Küche, Kursnummer: 25H3040415**

Samstag, 13.09.2025, 14:00-18:30 Uhr  
Kursort: Lehrküche INI Gesamtschule, Zur Hepper Höhe 4  
Kursgebühr: 24,50 €/6 Ustd. zzgl. Lebensmittelumlage 15,00 €

**Kochkurs: Kreative Pflanzenküche: Saucen Dips und Gnocchi, Kursnummer: 25H3040515**

Montag, 15.09.2025, 17:00-20:45 Uhr  
Kursort: Lehrküche INI Gesamtschule, Zur Hepper Höhe 4  
Kursgebühr: 21,00 €/5 Ustd. zzgl. Lebensmittelumlage 13,00 €

**Stricken und/oder Häkeln mit und ohne Vorkenntnisse, Kursnummer: 25H2090215**

Ab Dienstag, 16.09.2025, 19:00-21:15 Uhr, 8 x  
Kursort: INI Gesamtschule, Kunstraum 2, Zur Hepper Höhe 4, Bad Sassendorf  
Kursgebühr: 84,00 €/24 Ustd.

**Handlettering Schnupperworkshop, Kursnummer: 25H2130315**

Samstag, 20.09.2025, 11:00-15:00 Uhr  
Kursort: Mehrgenerationenhaus Bad Sassendorf, Wasserstr. 9  
Kursgebühr: 30,00 € zzgl. Umlage 5,00 €

**Tanzfreude, Kursnummer: 25H3030315**

Ab Mittwoch, 24.09.2025, 18:00-18:45 Uhr, 7 x  
Kursort: INI Gesamtschule, Foyer, Zur Hepper Höhe 4  
Kursgebühr: 28,00 €/7 Ustd.

Infos zu den Kursen und Anmeldungen: [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de)  
oder 02921 103-1333