



Hamburger Volkshochschule | Schanzestraße 75-77 | 20357 Hamburg

Frau  
Martina Kobs-Metzger  
Kehrwieder 2  
22941 Bargteheide

## Teilnahmebescheinigung

**Frau Martina Kobs-Metzger**

hat an der Veranstaltung regelmäßig teilgenommen:

**Gut in Form - das Brigitte Balance Programm in der VHS**

Es wurden folgende Inhalte im Kurs vermittelt:

Einführung in das Brigitte-Balance-Kursangebot im Rahmen der Kooperation der Volkshochschulen mit der Zeitschrift Brigitte. Neben der inhaltlichen Einführung wird die methodisch-didaktische Umsetzung vermittelt und Beispiele für die Integration von Bewegungs- und Entspannungsübungen erlebt und reflektiert.



Programmabteilung

Schanzestraße 75-77  
20357 Hamburg  
Tel: +49(40)428 41-2758  
Fax: +49(40)428 41-1523  
[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)

Hamburg, 18.11.2009

für die VHS

  
Kursleitung  
Christiane de Jong