



Kurse für Frauen

März - April 2020

Deutsch - Konversation

Mo, 02.03., 15.00 - 16.30 Uhr
wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 02.03., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten: 25,- € 5x

Yoga & Körperarbeit sanft auch für Schwangere geeignet

Mo, 02.03., 18.30 - 19.45 Uhr, Kosten: 72,-€ 6x

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Di, 03.03., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 24,- € 4x

Meditation

Di, 03.03., 19.15 - 20.15 Uhr, Kosten: 24,- € 4x

Malen und Zeichnen

Mi, 04.03., 16.30 - 18.00 Uhr, Kosten: 48,- € 8x
Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Deutsch für Migrantinnen

Do, 05.03., Fortgeschrittene: 10.00 Uhr
Anfängerinnen: 11.00 Uhr
wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Qigong für Anfängerinnen

Do, 05.03., 17.00 - 18.00 Uhr, Kosten: 30,- € 3x

Qigong für Erfahrene

Do, 05.03., 18.15 - 19.15 Uhr, Kosten: 30,- € 3x

Yoga & Körperarbeit intensiv

Do, 05.03., 18.00 - 19.15 Uhr, Kosten: 72,- € 6x

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Fr, 06.03., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 36,-€ 3x

Bewegung im Alter | Seniorinnensport

Fr, 06.03., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 49,- € 7x

Klangentspannung am Abend

Mi, 11.03., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Gesund und entspannt mit Ayurveda Workshop

Mo, 16.03., 18.00 - 19.30 Uhr, Kosten: 40,- € 2x
Lerne die alte indische Heilkunst kennen. Entdecke deinen Konstitutionstyp und freue dich auf wertvolle Ernährungs- und Wellnessstipps.

Henna - Tattoo Workshop

Di, 17.03., 17.00—19.00 Uhr, Kosten: 10,- € 1x
Bitte bringe deine Hennatube zum Workshop mit. Du kannst sie z.B. bei Tamar (Marktstraße) kaufen.

Pilates I & II

Mi, 18.03., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

Mi, 18.03., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

Klangentspannung am Vormittag

Do, 26.03., 11.30 - 13.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Klangentspannung am Abend

Mi, 08.04.; 19.00—20.30 Uhr, Kosten: 9,-€ 1x

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 20.04., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten 55,- € 11x

Selbstverteidigung

Mi, 22.04., 15.00-16.30 Uhr, Kosten: 60,-€ 10x

Klangentspannung am Vormittag

Do, 24.04., 11.30 - 13.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x



Ausführliche Informationen zu Kursen erhalten Sie vor Ort, telefonisch und im Internet. Durch eine frühzeitige Anmeldung sichern Sie Ihre Teilnahme. Es gelten die Anmeldebedingungen des FZEs.

Ein Einstieg in laufende Kurse ist möglich. Bitte fragen Sie bei uns nach.