



Kurse für Frauen November - Dezember 2020



Kurse für Frauen November - Dezember 2020



Kurse für Frauen November - Dezember 2020

Deutsch - Konversation

Mo, 02.11., 16.00 - 17.30 Uhr
wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 02.11., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten 25,- € 5x

Intuitives Malen

Mo, 02.11., 18.00 - 19.00 Uhr, Kosten 35,- € 5x
Materialkosten: 2 € pro Termin oder Du bringst
Dein eigenes Material mit.

Yoga & Körperarbeit sanft auch für Schwangere geeignet

Mo, 02.11., 19.00 - 20.15 Uhr, Kosten 72,- € 6x

Vinyasa Yoga (dynamisches Yoga)

Di, 03.11., 12.15 - 13.15 Uhr, Kosten 49,- € 8x

Malen und Zeichnen

Di, 03.11., 16.00 - 17.30 Uhr, Kosten: 30,- € 5x
Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Pilates I & II

Mi, 04.11., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten 45,- € 9x
Mi, 04.11., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten 45,- € 9x

Deutsch für Migrantinnen

Do, 05.11., Fortgeschrittene: 10.00 Uhr
Anfängerinnen: 11.00 Uhr
Wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Yoga & Körperarbeit intensiv

Do, 05.11., 19.00 - 20.15 Uhr, Kosten: 72,- € 6x

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Fr, 06.11., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 84,- € 7x

Bewegung im Alter | Seniorinnensport

Fr, 06.11., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 49,- € 7x

Deutsch - Konversation

Mo, 02.11., 16.00 - 17.30 Uhr
wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 02.11., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten 25,- € 5x

Intuitives Malen

Mo, 02.11., 18.00 - 19.00 Uhr, Kosten 35,- € 5x
Materialkosten: 2 € pro Termin oder Du bringst
Dein eigenes Material mit.

Yoga & Körperarbeit sanft auch für Schwangere geeignet

Mo, 02.11., 19.00 - 20.15 Uhr, Kosten 72,- € 6x

Vinyasa Yoga (dynamisches Yoga)

Di, 03.11., 12.15 - 13.15 Uhr, Kosten 49,- € 8x

Malen und Zeichnen

Di, 03.11., 16.00 - 17.30 Uhr, Kosten: 30,- € 5x
Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Pilates I & II

Mi, 04.11., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten 45,- € 9x
Mi, 04.11., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten 45,- € 9x

Deutsch für Migrantinnen

Do, 05.11., Fortgeschrittene: 10.00 Uhr
Anfängerinnen: 11.00 Uhr
Wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Yoga & Körperarbeit intensiv

Do, 05.11., 19.00 - 20.15 Uhr, Kosten: 72,- € 6x

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Fr, 06.11., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 84,- € 7x

Bewegung im Alter | Seniorinnensport

Fr, 06.11., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 49,- € 7x

Deutsch - Konversation

Mo, 02.11., 16.00 - 17.30 Uhr
wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 02.11., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten 25,- € 5x

Intuitives Malen

Mo, 02.11., 18.00 - 19.00 Uhr, Kosten 35,- € 5x
Materialkosten: 2 € pro Termin oder Du bringst
Dein eigenes Material mit.

Yoga & Körperarbeit sanft auch für Schwangere geeignet

Mo, 02.11., 19.00 - 20.15 Uhr, Kosten 72,- € 6x

Vinyasa Yoga (dynamisches Yoga)

Di, 03.11., 12.15 - 13.15 Uhr, Kosten 49,- € 8x

Malen und Zeichnen

Di, 03.11., 16.00 - 17.30 Uhr, Kosten: 30,- € 5x
Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Pilates I & II

Mi, 04.11., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten 45,- € 9x
Mi, 04.11., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten 45,- € 9x

Deutsch für Migrantinnen

Do, 05.11., Fortgeschrittene: 10.00 Uhr
Anfängerinnen: 11.00 Uhr
Wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Yoga & Körperarbeit intensiv

Do, 05.11., 19.00 - 20.15 Uhr, Kosten: 72,- € 6x

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Fr, 06.11., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 84,- € 7x

Bewegung im Alter | Seniorinnensport

Fr, 06.11., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 49,- € 7x

Klangentspannung am Abend

Mi, 11.11., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 10.11.20

Adventskranz aus Weiden flechten

Di, 24.11., 17.00 - 19.00 Uhr Kosten: 16,- € 1x
Lassen Sie sich von Weidenzweigen zum Winden
Eines Kranzes inspirieren, der zu jeder Jahreszeit
Passend dekoriert werden kann. Mitzubringen sind
Zweigschere und ein kleines Handtuch. Die Material-
kosten sind im Preis enthalten.

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Di, 24.11., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

Klangentspannung am Mittag

Do, 26.11., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 25.11.20

Qigong für Anfängerinnen

Do, 26.11., 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 40,- € 4x

Qigong für Erfarene

Do, 26.11., 17.30 - 18.30 Uhr, Kosten: 40,-€ 4x

Weihnachtsbaumanhänger filzen

Di, 08.12., 17.00 - 19.00 Uhr, Kosten: 16,- € 1x
Wolle ist ein wunderbares Material und lässt sich
prima mit Fundstücken aus der Natur kombinieren.
Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Die Material-
kosten sind im Preis enthalten. Kleine Zweige, Eicheln,
Bucheckern usw. können gerne mitgebracht werden.

Klangentspannung am Abend

Mi, 09.12., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 08.12.20



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.

Gesundheitskurse werden bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei
Ihrer Krankenkasse.

Klangentspannung am Abend

Mi, 11.11., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 10.11.20

Adventskranz aus Weiden flechten

Di, 24.11., 17.00 - 19.00 Uhr Kosten: 16,- € 1x
Lassen Sie sich von Weidenzweigen zum Winden
Eines Kranzes inspirieren, der zu jeder Jahreszeit
Passend dekoriert werden kann. Mitzubringen sind
Zweigschere und ein kleines Handtuch. Die Material-
kosten sind im Preis enthalten.

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Di, 24.11., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

Klangentspannung am Mittag

Do, 26.11., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 25.11.20

Qigong für Anfängerinnen

Do, 26.11., 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 40,- € 4x

Qigong für Erfarene

Do, 26.11., 17.30 - 18.30 Uhr, Kosten: 40,-€ 4x

Weihnachtsbaumanhänger filzen

Di, 08.12., 17.00 - 19.00 Uhr, Kosten: 16,- € 1x
Wolle ist ein wunderbares Material und lässt sich
prima mit Fundstücken aus der Natur kombinieren.
Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Die Material-
kosten sind im Preis enthalten. Kleine Zweige, Eicheln,
Bucheckern usw. können gerne mitgebracht werden.

Klangentspannung am Abend

Mi, 09.12., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 08.12.20



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.

Gesundheitskurse werden bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei
Ihrer Krankenkasse.

Klangentspannung am Abend

Mi, 11.11., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 10.11.20

Adventskranz aus Weiden flechten

Di, 24.11., 17.00 - 19.00 Uhr Kosten: 16,- € 1x
Lassen Sie sich von Weidenzweigen zum Winden
Eines Kranzes inspirieren, der zu jeder Jahreszeit
Passend dekoriert werden kann. Mitzubringen sind
Zweigschere und ein kleines Handtuch. Die Material-
kosten sind im Preis enthalten.

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Di, 24.11., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

Klangentspannung am Mittag

Do, 26.11., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 25.11.20

Qigong für Anfängerinnen

Do, 26.11., 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 40,- € 4x

Qigong für Erfarene

Do, 26.11., 17.30 - 18.30 Uhr, Kosten: 40,-€ 4x

Weihnachtsbaumanhänger filzen

Di, 08.12., 17.00 - 19.00 Uhr, Kosten: 16,- € 1x
Wolle ist ein wunderbares Material und lässt sich
prima mit Fundstücken aus der Natur kombinieren.
Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Die Material-
kosten sind im Preis enthalten. Kleine Zweige, Eicheln,
Bucheckern usw. können gerne mitgebracht werden.

Klangentspannung am Abend

Mi, 09.12., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 08.12.20



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.

Gesundheitskurse werden bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei
Ihrer Krankenkasse.