



Kurse für Frauen

September - Oktober 2020

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Di, 01.09., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

Malen und Zeichnen

Di, 01.09., 16.00 - 17.30 Uhr, Kosten: 60,- € 10x
Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Pilates I & II

Mi, 02.09., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten: 40,- € 8x
Mi, 02.09., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten: 40,- € 8x

Deutsch für Migrantinnen

Do, 03.09., Fortgeschrittene: 11.00 Uhr
Anfängerinnen: 12.00 Uhr
wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Qigong Faszien

Do, 03.09., 14:30 - 15.30 Uhr, Kosten 100,-€ 10x

Qigong für Anfängerinnen

Do, 03.09., 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 100,- € 10x

Qigong für Erfahrene

Do, 03.09., 17.30 - 18.30 Uhr, Kosten: 100,- € 10x

Yoga & Körperarbeit intensiv

Do, 03.09., 19.00 - 20.15 Uhr, Kosten: 132,- € 11x

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Fr, 04.09., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 72,-€ 6x

Bewegung im Alter | Seniorinnensport

Fr, 04.09., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 7,- €
wöchentlich

Deutsch - Konversation

Mo, 07.09., 15.00 - 16.30 Uhr
wöchentlich, welcome - أهلا وسهلا - خوش آمدید

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 07.09., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten 55,- € 11x

Yoga & Körperarbeit sanft auch für Schwangere geeignet

Mo, 07.09., 19.00 - 20.15 Uhr, Kosten: 144,-€ 12x

Klangentspannung am Abend

Mi, 09.09., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 08.09.20

Intuitives Malen

Mo, 14.09., 18.00 - 19.00 Uhr, Kosten: 70,-€ 10x
Materialkosten: 2 € pro Termin oder Du bringst dein eigenes Material mit.

Walking

Do, 24.09., 10.30 - 12.00 Uhr, Kosten: 24,-€ 4x
Bitte Walkingstöcke mitbringen!

Klangentspannung am Mittag

Do, 24.09., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 23.09.20

Vinyasa-Yoga (dynamisches Yoga)

Di, 06.10., 12.00 - 13.00 Uhr, Kosten: 28,-€ 4x

Klangentspannung am Abend

Mi, 14.10., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,-€ 1x
Anmeldung bitte bis zum 13.10.20

Klangentspannung am Mittag

Do, 16.10., 12.30 - 14.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x
Anmeldung bitte bis zum 15.10.20



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.