



# Kurse für Frauen

## Januar – Februar 2019

### **Bewegung im Alter**

Fr, 04.01., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 56,- € 8x

### **Fit für mehr Beweglichkeit**

Mo, 07.01., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten: 60,- € 12x

### **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Di, 08.01., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 25,- € 5x

### **Selbstverteidigungskurs für Frauen**

Mi, 09.01., 15.00 - 16.30 Uhr, Kosten: 36,- € 6x  
In diesem Kurs lernen Sie Elemente aus dem Jiu Jitsu für eine wirkungsvolle Selbstverteidigung.

### **Klangentspannung am Abend**

Mi, 09.01., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

### **Offenes Atelier - Malkurs für Frauen**

Do, 10.01., 10.00 - 12.00 Uhr, Kosten: 40,- € 5x  
Bitte bringen Sie Ihr Material (Papier, Stifte, Farben etc.) mit.

### **Qigong für Anfängerinnen**

Do, 10.01., 17.00 - 18.00 Uhr, Kosten: 120,- € 10x

### **Yoga & Körperarbeit intensiv**

Do, 10.01., 18.15 - 19.45 Uhr, Kosten: 132,- € 11x

### **Qigong für Erfahrene**

Do, 10.01., 18.15 - 19.15 Uhr, Kosten: 120,- € 10x

### **Ganzheitliches Beckenbodentraining**

Fr, 11.01., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 60,- € 5x

### **Yoga & Körperarbeit sanft** auch für Schwangere geeignet

Mo, 14.01., 18.30 - 20.00 Uhr, Kosten: 132,- € 11x

### **Rückenschule**

Di, 15.01, 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 30,- € 6x

### **Pilates**

Di, 15.01., 17.30 - 18.30 Uhr, Kosten: 30 € 6x

### **AROHA**

Di, 15.01., 19.15 - 20.15 Uhr, Kosten: 40,- € 10x  
Das Fitnessprogramm basiert auf dem Kriegstanz „Haka“ der Maoris und beinhaltet Elemente des Taiji | Kung Fu.

### **Klangentspannung am Vormittag**

Do, 24.01., 12.30 - 13.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

### **Neu: Frauenseminar - „Eine Reise zu Dir selbst“**

Mi, 06.02, 19.00 - 21.00 Uhr 6x  
Von Februar bis Juni beschäftigen sich Frauen im vertraulichen Rahmen mit vielen Fragen des Frauseins wie Körperbewusstsein, Rollenbilder, Sexualität, Selbstwert oder Familienbild. Details zu Kosten und Terminen unter: 0361-2251473

### **Klangentspannung am Abend**

Mi, 13.02., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,-€ 1x

### **Klangentspannung am Vormittag**

Do, 28.02., 12.30 - 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.

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