



Kurse für Frauen

November – Dezember 2018

Yoga & Körperarbeit intensiv

Do, 01.11., 18.15 - 19.45 Uhr, Kosten: 84,- € 7x

Seniorinnensport

Fr, 02.11., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 56,- € 8x

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 05.11., 17.30 - 18.30 Uhr, Kosten: 20,- € 4x

Qigong für Anfängerinnen

Di, 06.11., 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 100,- € 10x

Yoga & Körperarbeit sanft auch für Schwangere geeignet

Mo, 05.11., 18.30 - 20.00 Uhr, Kosten: 72,- € 6x

Rückenschule

Di, 06.11., 17.00 - 18.00 Uhr, Kosten: 15,- € 3x

Autogenes Training

Mi, 07.11., 13.00 - 14.00 Uhr, Kosten: 80,- € 8x

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Mi, 07.11., 15.00 - 16.30 Uhr, Kosten: 30,- € 6x

In diesem Kurs lernen Sie Elemente aus dem Jiu Jitsu für eine wirkungsvolle Selbstverteidigung.

Qigong für Anfängerinnen

Do, 08.11., 17.00 - 18.00 Uhr, Kosten: 70,- € 7x

Qigong für Erfahrene

Do, 08.11., 18.15 - 19.15 Uhr, Kosten: 70,- € 7x

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Di, 13.11., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 50,- € 10x

NEU: Arabisch für Anfängerinnen

Di, 13.11., 18.30 - 20.00 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

AROHA

Di, 13.11., 19.15 - 20.15 Uhr, Kosten: 25,- € 5x
Das Fitnessprogramm basiert auf dem Kriegstanz „Haka“ der Maoris und beinhaltet Elemente des Taiji | Kung Fu.

Ayurveda - mental stark

Mi, 14.11., 18.00 - 19.30 Uhr, Kosten: 45,- € 4x

Klangentspannung am Abend

Mi, 14.11., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Fr, 16.11., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 54,- € 4x

Klangentspannung am Vormittag

Mi, 22.11., 11.30 - 13.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Pilates

Mi, 05.12., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten: 40,- € 10x

Mi, 05.12., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten: 40,- € 10x

Offenes Atelier - Malworkshop

Do, 06.12., 10.00 - 16.00 Uhr, Kosten: 25,- € 1x
Bitte bringen Sie Ihr Material (Papier, Stifte, Farben etc.) mit.

Klangentspannung am Abend

Mi, 12.12., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Liebe Frauen,

wir wünschen Ihnen fröhliche, besinnliche Feiertage und einen guten Start in das neue Jahr 2019.

Ihr Team im FrauenZentrum Erfurt



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.