



Kurse für Frauen

September - Oktober 2019

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 02.09., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten: 55,- € 11x

Yoga & Körperarbeit sanft auch für Schwangere geeignet

Mo, 02.09., 18.30 - 19.45 Uhr, Kosten: 120,- € 10x

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Di, 03.09., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 48,- € 8x

Neu: Progressive Muskel-Relaxation (PMR)

Do, 05.09., 16.00 - 16.45 Uhr, Kosten: 50,- € 10x

Die PMR ist ganz einfach und hilft bei Migräne, verringert Stress und unterstützt sogar bei der Bewältigung depressiver Symptome.

Qigong für Anfängerinnen

Do, 05.09., 17.00 - 18.00 Uhr, Kosten: 80,- € 8x

Qigong für Erfahrene

Do, 05.09., 18.15 - 19.15 Uhr, Kosten: 80,- € 8x

Yoga & Körperarbeit intensiv

Do, 05.09., 18.15 - 19.30 Uhr, Kosten: 144,- € 12x

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Fr, 06.09., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 60,- € 5x

Bewegung im Alter | Seniorinnensport

Fr, 06.09., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 42,- € 6x

CANTIENICA® - Methode

Di, 10.09., 16.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 75,- € 5x

Im Kurs trainieren Sie den Beckenboden und die Tiefenmuskeln für eine gute Stabilität im Alltag.

Malen und Zeichnen

Mi, 11.09., 16.30 - 18.00 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Klangentspannung am Abend

Mi, 11.09., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Entspannung und Achtsamkeit in der Mittagspause

Mo, 16.09., 12.00 - 13.30 Uhr, Kosten: 65,- € 10x

Frau kann sich am Montagmittag entspannen und abschalten, um dann gut aufgetankt die Woche zu meistern.

NEU: Intuition - Kraft der Weiblichkeit

Mo, 16.09., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 35,- € 4x

Pilates I & II

Mi, 18.09., 15.45 - 16.30 Uhr, Kosten: 56,- € 14x

Mi, 18.09., 17.00 - 17.45 Uhr, Kosten: 56,- € 14x

Klangentspannung am Vormittag

Do, 26.09., 11.30 - 13.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Mi, 09.10., 15.00 - 16.30 Uhr, Kosten: 48,- € 8x

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

Klangentspannung am Abend

Mi, 09.10., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Herbst - Filzen

Di, 22.10., 17.00 - 19.00 Uhr, Kosten: 12,- € 1x

Preis inclusive Materialkosten

Klangentspannung am Vormittag

Do, 24.10., 11.30 - 13.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Liebe Frauen, weitere Kurse wie z.B. der Nähkurs für nachhaltiges Shoppen oder freies Tanzen sind in Planung. Bitte fragen Sie bei uns nach.



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.