

# Zumba (Onlinekurs)

Wir bringen den Spaß an Bewegung mit Musik zu Dir nach Hause.  
Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Kurs-Nr.: [GF-23-09](#)  
Gebühr: kostenfrei  
Datum: montags, 07.08.2023 – 25.09.2023  
Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr  
Umfang: 8 Termine  
Leitung: Miriam Naouel Bettahar  
Ort: Online/Zoom (den Link erhalten Sie per E-Mail)

Kurs-Nr.: [GF-23-10](#)  
Gebühr: kostenfrei  
Datum: montags, 16.10.2023 – 18.12.2023  
Uhrzeit: 20:00 – 21:00 Uhr  
Umfang: 10 Termine  
Leitung: Miriam Naouel Bettahar  
Ort: Online/Zoom (den Link erhalten Sie per E-Mail)

# Yoga und Entspannung

In entspannter Atmosphäre unter Frauen

Du bist herzlich willkommen mit uns Übungen aus der Yoga-Praxis durchzuführen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Das Training begünstigt Wohlbefinden, Fitness und Stärkung des Körpers, dient der Stressreduzierung, Ausgeglichenheit und inneren Ruhe.



Kurs-Nr.: [GF-23-04](#)  
Gebühr: kostenfrei  
Datum: dienstags, 08.08.2023 – 19.12.2023  
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr  
Umfang: 17 Termine  
Leitung: Rosa Maria Montana  
Ort: Turnhalle Diesterweg Grundschule  
Heroldstraße 29, 44145 Dortmund

## Frauen im Dialog

Du bist herzlich zu einem Dialogkreis unter Frauen eingeladen. Im Dialog ist der Raum unsere Gedanken, Erfahrungen und Gefühle zu verbinden. Mit gemeinsamen Übungen und Dialogen entstehen genau die Themen die uns berühren, bewegen und entwickeln. Tiefe Gedankengänge dürfen sich hier Ihren Weg zur Erkenntnis suchen. Wir begegnen uns respektvoll, mit Wertschätzung und mit der Haltung eines Lernenden.

|           |  |
|-----------|--|
| Kurs-Nr.: | GF-23-19   |
| Gebühr:   | kostenfrei   |
| Datum:    | freitags, 10.11.2023 – 08.12.2023                              |
| Uhrzeit:  | 16:00 – 18:15 Uhr  |
| Umfang:   | 2 Termine  |
| Leitung:  | Gülgün Khan  |
| Ort:      | Bildungswerk Stadtteil-Schule<br>Bornstraße 83, 44145 Dortmund |

## Hautgesundheit: Aufklärung und Prävention

Die Haut ist das größte menschliche Organ und wird meistens in gesundheitlichen Fragen vernachlässigt. In diesem Kurs wird von einem Skincoach über präventiven Hautschutz und Gesundheitsförderung der Haut aufgeklärt. Hier dürfen auch Fragen zur Hautpflege gestellt werden.

### Auf Russisch / На русском

|           |  |
|-----------|--|
| Kurs-Nr.: | GF-23-17   |
| Gebühr:   | kostenfrei   |
| Datum:    | Mittwoch, 27.09.2023                                       |
| Uhrzeit:  | 13:30 – 15:00 Uhr  |
| Umfang:   | 1 Termin   |
| Leitung:  | Marina Andreeva (Skincoach)                                |
| Ort:      | Wilhelm-Hansmann-Haus<br>Märkische Str. 21, 44141 Dortmund |

## Auf Deutsch

|           |  |
|-----------|--|
| Kurs-Nr.: | GF-23-18   |
| Gebühr:   | kostenfrei   |
| Datum:    | Donnerstag, 16.11.2023   |
| Uhrzeit:  | 13:30 – 15:00 Uhr  |
| Umfang:   | 1 Termin   |
| Leitung:  | Marina Andreeva (Skincoach)                                    |
| Ort:      | Bildungswerk Stadtteil-Schule<br>Bornstraße 83, 44145 Dortmund |

## Brustgesundheit: Aufklärung und Prävention

Wir alle verfügen über einen zerbrechlichen Körper. Mal sendet er uns warnende Signale, die wir leider nicht Immer deuten können oder auch wollen.

Wir haben die Möglichkeit Schritte zur Prävention und Früherkennung in die Wege zu leiten. Mit uns können Sie sprechen.

Wo erhalte ich eine kompetente Beratung?  
Wie sieht regelmäßige Prävention aus?  
Wie können Wege zu Therapien aussehen?  
Wie kann ich meine Brust abtasten?  
Was können Angehörige beitragen?

Die Teilnahme ist kostenlos und findet in einem geschützten Rahmen statt.

|           |  |
|-----------|--|
| Kurs-Nr.: | GF-23-16   |
| Gebühr:   | kostenfrei   |
| Datum:    | Donnerstag, 21.09.2023   |
| Uhrzeit:  | 13:30 – 16:00 Uhr  |
| Umfang:   | 1 Termin   |
| Leitung:  | Eugenia Krone  |
| Ort:      | Bildungswerk Stadtteil-Schule<br>Bornstraße 83, 44145 Dortmund |