

Zumba (Onlinekurs)

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

Kurs-Nr.:	GF-24-03
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	montags, 08.01.2024 – 01.07.2024
Uhrzeit:	20:00 – 21:00 Uhr
Umfang:	22 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-24-01
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	dienstags, 09.01.2024 – 02.07.2024
Uhrzeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Umfang:	23 Termine
Leitung:	Sarah Valentina Boecker
Ort:	Bornstr. 241-243, 44145 Dortmund



Brustgesundheit: Aufklärung und Prävention

Kurs-Nr.: [GF-24-05](#)
Gebühr: kostenfrei
Datum: Donnerstag, 15.02.2024
Uhrzeit: 13:30 – 15:45 Uhr
Umfang: 1 Termine
Leitung: Eugenia Krone
Ort: Bildungswerk Stadtteil-Schule
Bornstraße 83, 44145 Dortmund

Hautgesundheit: Aufklärung und Prävention

Kurs-Nr.: [GF-24-06](#)
Gebühr: kostenfrei
Datum: Mittwoch, 20.03.2024
Uhrzeit: 13:30 – 15:00 Uhr
Umfang: 1 Termine
Leitung: Marina Andreeva
Ort: Bildungswerk Stadtteil-Schule
Bornstraße 83, 44145 Dortmund

Frauen im Dialog

Kurs-Nr.: [GF-24-15](#)
Gebühr: kostenfrei
Datum: donnerstags, 25.01.2024 – 16.05.2024
Uhrzeit: 16:45 – 19:00 Uhr
Umfang: 5 Termine
Leitung: Gülgün Khan
Ort: Bildungswerk Stadtteil-Schule
Bornstraße 83, 44145 Dortmund

Tanzpädagogik Inklusive

In diesem Tanzkurs sind Menschen mit Handicap willkommen. Mit Pop und Lateinamerikanischer Musik werden musikalische Stimulation der Sinne durchgeführt. Jeder Kurstag steht unter einem bestimmten kalenderbezogenen oder kulturbezogenen Thema. Mit verschiedenen Materialien wie Ballons, Tüchern und Bällen werden Motorische und Koordinationsübungen durchgeführt. Rhythmische Elemente werden für kreative, gruppenbezogene und-stärkende Aktivitäten genutzt.

Kurs-Nr.:	TP-24-01
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	freitags, 09.02.2024 – 28.06.2024
Uhrzeit:	17:00 – 18:30 Uhr
Umfang:	17 Termine
Leitung:	Emilse Muñoz Rodriguez
Ort:	AWO Wohnhaus Hirtenstraße Hirtenstr. 24, 44145 Dortmund

