

Empowerment für Frauen

Persönlichkeitsentwicklung und Zielerreichung.

Du möchtest mehr aus deinem Leben machen? Wir helfen dir dabei, deine Stärken zu entdecken und deine Träume zu verwirklichen!

In unserem Lebenscoaching und bei gemeinsamen Ausflügen lernst du, wie du dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. Wir unterstützen dich dabei, dich als Frau und in deiner Familie wohlfühlen zu können.

Gemeinsam finden wir heraus, was du gut kannst und was du erreichen möchtest. Mach mit und erlebe, wie viel Spaß es macht, sich selbst besser kennenzulernen!



Kurs-Nr.:	GF-25-02
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	montags, 10.02.2025 – 07.07.2025
Uhrzeit:	09:00 – 12:00 Uhr
Umfang:	18 Termine
Leitung:	Sumaya Mohamed-Mimon
Ort:	Lauenburger Straße 2, 44145 Dortmund (Eingang neben dem Spielplatz im Innenhof vom Hannibal)

Workout und Zumba für Frauen

Erlebe den ultimativen Fitnessspaß mit unserem Zumba-Workout! Tanze dich fit zu heißen Rhythmen und mitreißenden Beats. Egal ob Anfänger oder Profi, unser energiegeladenes Training bringt dich zum Schwitzen und Lachen. Verbessere deine Ausdauer, stärke deine Muskulatur und verbrenne Kalorien – alles in einer dynamischen und motivierenden Atmosphäre. Mach mit und entdecke, wie viel Spaß Fitness machen kann! Join the Zumba Party!

Kurs-Nr.:	GF-25-01
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	donnerstags, 06.02.2025 – 10.07.2025
Uhrzeit:	18:00 – 19:30 Uhr
Umfang:	18 Termine
Leitung:	Sumaya Mohamed-Mimon
Ort:	Turnhalle Nordmarkt Nordmarkt 18-20, 44145 Dortmund

Kurs-Nr.: GF-25-03
Gebühr: kostenfrei
Datum: montags, 10.02.2025 – 07.07.2025
Uhrzeit: 16:30 – 18:00 Uhr
Umfang: 18 Termine
Leitung: Sumaya Mohamed-Mimon
Ort: Turnhalle Kleine Kielstraße
Kleine Kielstraße 20, 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-25-01
Gebühr: kostenfrei
Datum: freitags, 10.01.2025 – 22.08.2025
Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr
Umfang: 33 Termine
Leitung: Emilse Muñoz Rodriguez
Ort: AWO Wohnhaus Hirtenstraße
Hirtenstr. 24, 44145 Dortmund

