

Frauentreff für Migrantinnen Oktober 2018 bis Januar 2019

Ein IN VIA Angebot - im AWO Haus der Familie am Kronenplatz

Frauenworkshop: Gesundheitsvorsorge, Bewegung, Entspannung

Der Frauen-Workshop beinhaltet Bewegungs- und Entspannungstraining, Stressabbau, gemeinsames Kochen, Gruppenarbeit und viel Raum für offene Fragen rund um das Thema Gesundheit. Außerdem werden Deutschkenntnisse themenbezogen trainiert und der Sprachschatz erweitert. Im Anschluss, von 12 Uhr bis 13 Uhr findet regelmäßig eine Stunde „FIT MIX“ statt mit Kirsten Metz, Fitnesstrainerin Kraft und Fitness - Prävention und Pilates im Mehrzweckraum 3. OG.

Beginn: Freitags von 9:30 bis 12:00 Uhr (außer 16. und 23. November)

Termine: Einstieg jederzeit möglich

19. Oktober, 26. Oktober, 9. November, (am 16. November und 23. November Exkursion),
30. November, 7. Dezember, 14. Dezember, 21. Dezember 2018,
11. Januar, 18. Januar, 25. Januar 2019

Ort: Haus der Familie, Kronenstr.15 (Kronenplatz), Karlsruhe, Cafeteria im UG

Kursleitung: Ursula Zetzmann Tel. 0151 510 38 716

Information und Anmeldung:

[Bahnhofsmision Karlsruhe](#)

Ursula Zetzmann

Cosmobile Haushaltshilfen

Bahnhofplatz 1

76137 Karlsruhe

Tel: 0721-30955

Ursula.Zetzmann@invia-freiburg.de

www.bahnhofsmision-karlsruhe.de

<http://www.bahnhofsmision-karlsruhe.de/index.php/cosmobile-haushaltshilfen.html>