

## Frauentreff für Migrantinnen von März bis Mai 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 und Fit Mix von 12:00 bis 13 Uhr

**Termine:** Einstieg jederzeit möglich

1. März, 8. März, 15. März, 22. März, 29. März, 5. April, 12. April, 26. April, 3. Mai, 10. Mai

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

**Kursleitung:** Ursula Zetzmann Tel. 0151 510 38 716

#### Information und Anmeldung:

[Bahnhofsmission Karlsruhe](#)

**Ursula Zetzmann**

Cosmobile Haushaltshilfen

Bahnhofsplatz 1

76137 Karlsruhe

Tel: 0721-30955

[Ursula.Zetzmann@invia-freiburg.de](mailto:Ursula.Zetzmann@invia-freiburg.de)

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