

Bürozeiten:

freitags
von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Telefon:
0 23 74 – 1 42 92

Ansprechpartnerin:

Inge Grauel
Telefon: 0 23 31 – 381 29

E-Mail-Adresse:
inge.grauel@awo-ha-mk.de

Sie erreichen uns mit
Buslinie:
1, 15 und 16

Haltestelle:
Stadtmitte Letmathe

Allgemeine Hinweise:

Die Yoga-Kurse
finden in der Begegnungsstätte
Hagener Straße statt.

Die Gymnastikkurse
finden in der Turnhalle der
Bartholomäus-Schule, Eingang
über Vodeke-Straße, statt.

Die Kaffeestube ist geöffnet:

montags 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Spiele - Nachmittag:

mittwochs 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Tagesfahrten und Veranstaltungen

werden in der lokalen
Presse und in unserem Schaukasten
am Eingang angeboten.

Besuchen Sie auch unsere Facebook-Seite
und entdecken Sie Stellenangebote,
Veranstaltungshinweise und vieles mehr.



AWO Hagen-Märkischer Kreis



Programm 1. Halbjahr

2018



AWO Begegnungsstätte

Ortsverein
Letmathe-Nachrodt
Hagener Straße 59

Kurse/Aktivitäten:

01/2018

„Das Wandern ist des Müllers Lust“

jeden 1. Mittwoch im Monat um 14 Uhr
Treffpunkt: Eingang zum Volksgarten
Leitung: N.N. / Gebühr: keine

02/2018 „Geistesblitz.....“

Gedächtnistraining:

Wer seine „grauen“ Zellen fit halten will und dabei auch noch Spaß haben möchte, ist in diesem Kurs genau richtig!

Was erwartet Sie?

Überraschende und „geistreiche“ Übungen, die die Hirnleistung stetig steigern, Entspannungs- und Bewegungsübungen, eine angenehme Atmosphäre.

14-tägig dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr
Termine:

13.02./27.02./20.03./03.04./17.04./08.05./
22.05./05.06.

8 Vormittage / Gebühr: 32,00 €

Leitung: Heidi Wiesner

03/2018 „Wohlfühlen durch Yoga“

Sie sind unbeweglich, verspannt, erschöpft, un aufmerksam, überreizt?

Durch sanft geführte Körperübungen wird die Lebensqualität gesteigert.

Donnerstags ab 11. Januar bis 29. März

12 Vormittage 9.30 bis 11 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 72,00 €

04/2018

„Yoga im Sitzen“ (auf dem Stuhl)

Falls Sie nicht auf dem Boden üben möchten, auch anzuwenden während Arbeits- oder Seminarpausen.

Donnerstags ab 11. Januar bis 29. März

12 Vormittage 11.15 bis 12.15 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 48,00 €

05/2018 „Wohlfühlen durch Yoga“

donnerstags ab 12. April bis 12. Juli

12 Vormittage - 9.30 bis 11.00 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 72,00 €

06/2018

„Yoga im Sitzen“ (auf dem Stuhl)

donnerstags ab 12. April bis 12. Juli

12 Vormittage - 11.15 bis 12.15 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 48,00 €

07/2018 „Wirbelsäulengymnastik“

mittwochs ab 10. Januar bis 11. Juli

20 Nachmittage – 16.30 Uhr

Leitung: Cornelia Jürgens, Gebühr: 50,00 €

08/2018 „Wirbelsäulengymnastik“

mittwochs ab 10. Januar bis 11. Juli

20 Nachmittage – 17.15 Uhr

Leitung: Cornelia Jürgens, Gebühr: 50,00 €

09/2018

„Gymnastik für Damen jeder Altersstufe“

donnerstags ab 11. Januar bis 11. Juli

18 Abende – Beginn: 18.15 Uhr

Leitung: Cornelia Jürgens, Gebühr: 45,00 €



Spiele – Nachmittag

Canasta/Rommé/Rommékup u. andere Spiele
jeden Mittwoch ab 13.30 Uhr

Leitung: Hildegard Mark / Gebühr: keine

Selbsthilfegruppe SUCHT

Mittwochsgruppe

für Alkoholranke und deren Angehörige.

Sie ist ein Teil der Therapiekette, sie bereitet Alkoholranke und deren Angehörige auf die Therapie vor, begleitet die Therapie und betreibt Nachsorge.

Die Arbeit der Gruppe zielt auf die Familie. Die Partner der Betroffenen sind gleichrangige Teilnehmer.

Nach Möglichkeit versucht die Gruppe, auch Kinder einzubeziehen. Dies ist besonders in den Freizeitaktivitäten gegeben.

Gruppentreffen:

**mittwochs 18.15 bis 20.00 Uhr
auch in den Ferien**

Kontaktperson:

**Hans Willi Bielemeier
Telefon: 02352 – 30739**