

Selbsthilfegruppe

Depressionen, Angst und Panikerkrankungen

Du suchst Hilfe und willst etwas verändern, weil es so nicht weitergehen kann? Komm zu uns in die Gruppe!
Gewinne innere Ruhe und Zufriedenheit!

Hilfe zur Selbsthilfe!

Gruppentreffen: jeden Mittwoch 19.30 - 21.30 Uhr (auch in den Ferien)

Leitung: Detlev Wieczorek - Telefon 0 23 74 – 135 59

Allgemeine Hinweise:

Die YOGA-Kurse, das Gedächtnistraining, Treffen zur Selbsthilfe finden in der Begegnungsstätte Hagener Straße statt.

Die Gymnastik-Kurse finden in der Turnhalle der Bartholomäus-Schule, Eingang über die Vodeke-Straße, statt.

Tagesfahrten und Veranstaltungen:

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

Kaffeestube: montags 13.30 - 16.30 Uhr

Spiele-Nachmittag: mittwochs 13.30 - 16.30 Uhr

Bürozeiten: freitags 9.30 - 11.30 Uhr

Telefon mit Anrufbeantworter: 0 23 74 - 1 42 92

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

Sie erreichen uns mit den Buslinien 1, 15 und 16
Haltestelle Stadtmitte Letmathe



AWO Ortsverein Letmathe- Nachrodt

**Begegnungsstätte in der Hagener Straße 59
58642 Iserlohn-Letmathe**

Programm 1. HJ 2019



1/2019 „Wohlfühlen durch Yoga“

Sie sind unbeweglich, verspannt, erschöpft, unaufmerksam, überreizt?

Durch sanft geführte Körperübungen wird die Einheit von Körper und Geist gefördert, die Lebensqualität gesteigert.

donnerstags ab 10. Januar bis 28. März

12 Vormittage

9.30 bis 11.00 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 72 €

2/2019 „Yoga im Sitzen“ (auf dem Stuhl)

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

donnerstags ab 10. Januar bis 28. März

12 Vormittage

11.15 bis 12.15 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 48 €

3/2019 „Wohlfühlen durch Yoga“

donnerstags ab 11. April bis 11. Juli

12 Vormittage

9.30 bis 11.00 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 72 €

4/2019 „Yoga im Sitzen“ (auf dem Stuhl)

donnerstags ab 11. April bis 11. Juli

12 Vormittage

11.15 bis 12.15 Uhr

Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 48 €



5/2019 „Wirbelsäulengymnastik“

ab Mittwoch 16. Januar 16:30 Uhr

20 Nachmittage

Leitung: Cornelia Jürgens / Gebühr: 60 €

6/2019 „Wirbelsäulengymnastik“

ab Mittwoch 16. Januar 17:15 Uhr

20 Nachmittage

Leitung: Cornelia Jürgens / Gebühr: 60 €

07/2019 „Gymnastik für Damen jeder Altersstufe“

ab Donnerstag 17. Januar 18:15 Uhr

18 Abende

Leitung: Cornelia Jürgens / Gebühr: 54 €



8/2019 „Geistesblitz.....“

Gedächtnistraining

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

Was erwartet Sie?

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

14-tägig dienstags 9.30 bis 10.30 Uhr

Termine: 12.2./26.2./12.3./26.3./9.4./23.4./7.5./21.5.

8 Vormittage

Leitung: Heidi Wiesner / Gebühr 32 €

9/2019 „Geistesblitz.....“

14-tägig dienstags 10.45 bis 11.45 Uhr

Termine: 12.2./26.2./12.3./26.3./9.4./23.4./7.5./21.5.

8 Vormittage

Leitung: Heidi Wiesner / Gebühr 32 €