

Bürozeiten:

freitags
von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Telefon mit Anrufbeantworter:
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 2. Halbjahr

2018



AWO Begegnungsstätte

Ortsverein
Letmathe-Nachrodt
Hagener Straße 59

Kurse/Aktivitäten:

10/2018 „Wohlfühlen durch Yoga“

Sie sind unbeweglich, verspannt, erschöpft, unaufmerksam, überreizt?
Durch sanft geführte Körperübungen wird die Lebensqualität gesteigert.
donnerstags ab 02. Aug. bis 4. Okt.
9 Vormittage 9.30 bis 11 Uhr
Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 54,00 €

11/2018

„Yoga im Sitzen“ (auf dem Stuhl)

Falls Sie nicht auf dem Boden üben möchten, auch anzuwenden während Arbeits- oder Seminarpausen.
donnerstags ab 02. Aug. bis 4. Okt.
9 Vormittage 11.15 Uhr bis 12.15 Uhr
Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 36,00 €

12/2018 „Wohlfühlen durch Yoga“

donnerstags ab 11. Okt. bis 13. Dez.
9 Vormittage - 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr
Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 54,00 €

13/2018

„Yoga im Sitzen“ (auf dem Stuhl)

donnerstags ab 11. Okt. bis 13. Dez.
9 Vormittage - 11.15 Uhr bis 12.15 Uhr
Leitung: Jörg Buddruweit / Gebühr: 36,00 €

14/2018 „Wirbelsäulengymnastik“

mittwochs ab 12. Sept. bis 28. Nov.
10 Nachmittage – 16.30 Uhr
Leitung: Cornelia Jürgens, Gebühr: 27,00 €

15/2018 „Wirbelsäulengymnastik“

mittwochs ab 12. Sept. bis 28. Nov.
10 Nachmittage – 17.15 Uhr
Leitung: Cornelia Jürgens, Gebühr: 27,00 €

16/2018

„Gymnastik für Damen jeder Altersstufe“

donnerstags ab 13. Sept. bis 29. Nov.
10 Abende – Beginn: 18.15 Uhr
Leitung: Cornelia Jürgens, Gebühr: 27,00 €



17/2018 „Geistesblitz.....“

Gedächtnstraining:

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, welche die Hirnleistung stetig steigern, Entspannungs- und Bewegungsübungen, eine angenehme Atmosphäre.
14-tägig dienstags von 09.15 Uhr bis 10.15 Uhr
8 Vormittage – Termine:
21.08., 04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11.

Leitung: Heidi Wiesner / Gebühr: 36,00 €

18/2018 „Geistesblitz.....“

Gedächtnstraining:

14-tägig dienstags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr
8 Vormittage – Termine:
21.08., 04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11.

Leitung: Heidi Wiesner / Gebühr: 36,00 €

Spiele-Nachmittag

Canasta/Rommé/Rommékup u. andere Spiele
jeden Mittwoch ab 13.30 Uhr
Leitung: Hildegard Mark / Gebühr: keine

Selbsthilfegruppe SUCHT

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:

jeden Mittwoch 18.15 bis 20.00 Uhr, auch in den Ferien

Leitung: Hans Willi Bielemeier
Telefon: 02352 – 30739

SHG Depressionen - Angst und Panikerkrankungen

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

Gruppentreffen:

jeden Freitag von 19.30 bis 21.30 Uhr
auch in den Ferien

Leitung: Detlev Wiczorek
Telefon: 02374 – 13559