

## Frauen in Bewegung

Fitnessstraining für den Alltag

Man kann viel tun, um in jedem Alter beweglich zu bleiben. Für ein abwechslungsreiches Fitness-Programm sind keine besonderen Geräte nötig. Manchmal genügen schon ein Stuhl und eine Gymnastikmatte. Bei diesem Frauenkurs steht der Kontakt zu anderen Frauen und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen!

### Termin

Jeden Freitag, 10 bis 11 Uhr im Forum

### Beginn

Freitag, 18.08.2023

### Kosten

10 Euro pro Kurs (ca. 14 Wochen)

## Yoga zur Entspannung

Stressabbau für den Alltag

Unsere engagierte Übungsleiterin bietet Yoga an. Dabei orientiert sie sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungsphasen (Shavasana) und Meditation (Dhyana) werden kombiniert.

Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen!

### Termin

Jeden Donnerstag, 18.30 bis 19.45 Uhr im Forum

### Beginn

Donnerstag, 17.08.2023

### Kosten

10 Euro pro Kurs (14 Wochen)

STADT.  
CITY.  
VILLE.  
BONN.

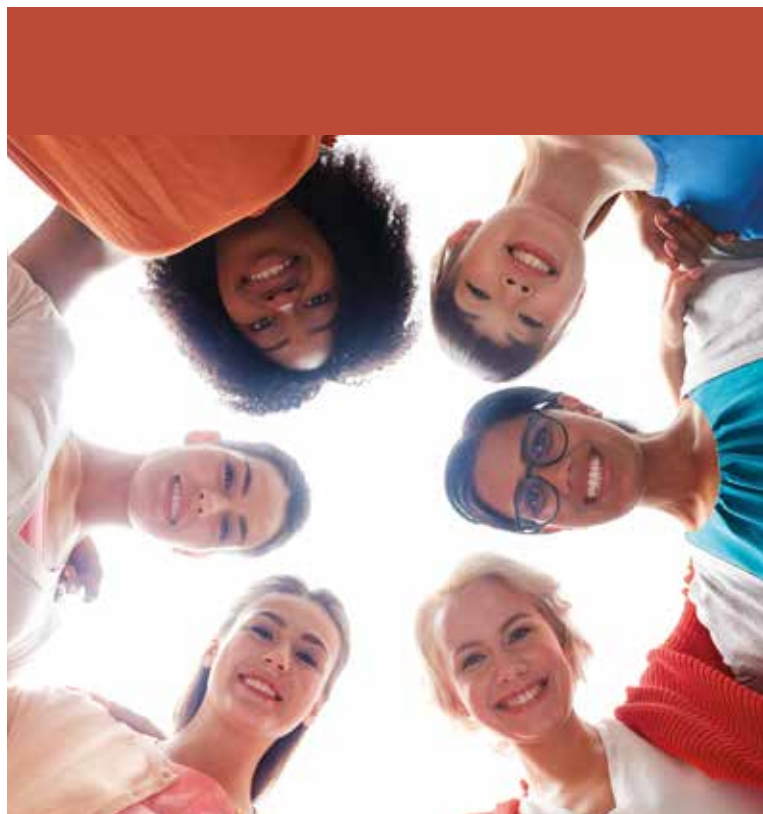
Impressum: Die Oberbürgermeisterin der Bundesstadt Bonn, Amt für Kinder, Jugend und Familie/Amt für Presse, Protokoll und Öffentlichkeitsarbeit, Foto: ©Syda Productions-stock.adobe.com, Juni 2023, gedruckt auf 100% Recyclingpapier zertifiziert mit dem Blauen Engel

MENSCHEN.  
PEOPLE.  
ÊTRES HUMAINS.  
BONN.

## Aktiv lernen und Kontakte knüpfen

Kurse und Gruppenangebote für Frauen und Familien

Internationale Begegnungsstätte



**Achtung: neue Adresse!**

## Sprechen Sie mit!

Deutschkurse für zugewanderte Frauen

### Konversation

In einem Konversationskurs können Sie Ihre Deutschkenntnisse praktisch anwenden und erweitern. Im Vordergrund steht das aktive Sprechen. Wir bieten Konversationskurse in 5 Niveaustufen an:

A1, A2, B1, B2 und C1.

Sie finden immer dienstags und mittwochs statt:

<b>Sprachniveau A1</b> Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 3	<b>Sprachniveau A2</b> Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 4
<b>Sprachniveau A1</b> Dienstag und Mittwoch 11.00 bis 12.20 Uhr Raum 2	<b>Sprachniveau B1</b> Dienstag und Mittwoch 11 bis 12.20 Uhr Raum 4
<b>Sprachniveau B2</b> Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 5	<b>Sprachniveau C1</b> Dienstag und Mittwoch 11.00 bis 12.20 Uhr Raum 5

### Beginn

Dienstag, 15.08.2023

### Kosten

10 Euro pro Kurs (14 Wochen)

### Information und Anmeldung

Alina Meyer und Paloma Wieland

Telefon: 0228 - 77 60 151 oder 77 60 152

E-Mail: [ib@bonn.de](mailto:ib@bonn.de)

### Bundesstadt Bonn

Amt für Kinder, Jugend und Familie

Internationale Begegnungsstätte

Ollenhauerstraße 1, 53113 Bonn

## KulTourCafé

Internationale Frauengruppe  
(mit Kinderbetreuung)

Das KulTourCafé ist ein offener Treffpunkt für Frauen aller Herkunftsländer. Hier können Sie in gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Tee, miteinander in Kontakt kommen, sich austauschen und voneinander lernen. Gemeinsame Aktivitäten, Sprach- und Rollenspiele sowie Gespräche zu unterschiedlichen Themen stehen im Vordergrund.

### Termin

Jeden Donnerstag, 15 bis 16.30 Uhr

### Beginn

Donnerstag, 17.08.2023

### Kosten

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos

## Tanzchoreographie mit Pavlo

Tanz dich fit!

Mit unserem ukrainischen Choreographen werden verschiedene Tänze einstudiert. Das Angebot ist groß und bunt, von lateinamerikanischen Rhythmen über Hip-Hop bis zu folklorischen Tänzen.

### Termin

Jeden Samstag, 14.45 bis 16 Uhr im Forum

### Beginn

Samstag, 19.08.2023

### Kosten

10 Euro pro Kurs (14 Wochen)

### Büro-Öffnungszeiten

Montags geschlossen

Dienstags bis donnerstags:

9 bis 12.30 Uhr und 14.30 bis 16.30 Uhr

Freitags: 9 bis 12.30 Uhr

## Beratung für Familien

Sprechstunde der psychologischen Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Bundesstadt Bonn

Frau Paola Pisano, eine Mitarbeiterin der Erziehungsberatungsstelle bietet Kindern, Jugendlichen und Eltern eine anonyme und kostenlose Sprechstunde an. Hier werden Lösungsmöglichkeiten für Ihre Probleme, Erziehungsfragen, Zukunftssorgen und Schulprobleme gesucht und entwickelt. Beratung ist in Englisch, Italienisch oder mit Dolmetschenden möglich.

### **Termin**

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 10 bis 12 Uhr

### **Beginn**

Dienstag, 14. Februar 2023

## Mein besonderer Blick auf mich - Portraitzeichnen für Frauen

Unser Gesicht - was sehen wir wirklich und worauf kommt es an? Neben zeichnerischen Übungen zu Proportionen und Licht-Schatten werden wir gemeinsam Fotos erstellen und in Graustufen bearbeiten. Dabei werden wir erkennen, dass unser Gesicht keine Fläche ist, wir können es sogar wie eine ganz besondere lebendige Landschaft betrachten.

### **Termin**

Freitags, 10.30 bis 12 Uhr

### **Beginn**

Freitag, 18.08.2023

### **Kosten**

Die Teilnahme ist kostenlos