

ANGEBOTE

Frauencafé

14:00 – 18:00 Uhr

Zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch bei Kaffee, Tee, kalten Getränken, Waffeln und Snacks zwischen den einzelnen Workshops.

Buchkreisel

Jede, die möchte, kann ein Buch ihrer Wahl zum Tauschen mitbringen (bitte ein nur gut erhaltenes). Die Bücher werden auf einen Tisch gelegt und frau kann sich am Ende des/ der Workshops ein anderes mitnehmen. Sollten Sie keines finden bitte ihr eigenes wieder mitnehmen.

Anmeldung

Da die Teilnehmerinnenzahl für alle Workshops begrenzt ist, wird um Anmeldung zu den jeweiligen Workshops im Garten und Haus gebeten. Anmeldeschluss: 28.08.2023

Frauenbüro der Stadt Baunatal

☎ 0561/4992-302 oder per E-Mail

frauenbuero@stadt-baunatal.de

Hinweis:

Bei schlechtem Wetter können die Workshops, die draußen stattfinden ausfallen.
Die Tel.-Nr. des "Ausfall-Wetter-Telefons" erhalten Sie mit der Anmeldung.



26. Baunataler Frauengesundheitstag

**Freude durch Tanz
und Bewegung**

Mittwoch, 06.09.2023

14:00 - 18:30 Uhr

AWO-Familienbildungsstätte

Kasseler Straße 19

Baunatal-Großenritte

Veranstalterinnen:

STADT
BAUNATAL
FRAUENBÜRO



vhs
Volkshochschule
Region Kassel

AWO
Familienbildungsstätte Baunatal
Bezirksverband Hessen Nord e. V.

Begrüßung

Manuela Strube, Bürgermeisterin **14:00 Uhr**

WORKSHOP

14:15 - 15:15 Uhr

Zumba Fitness

Es handelt sich um ein wirksames Fitnesstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv.....und macht einfach Spaß!

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Marina Tabares Bodhert

Teilnahmegebühr: 3,00 Euro

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

WORKSHOP

Relaxed Yoga

14:30 - 15:30 Uhr

Relaxed Yoga, auch als Business Yoga bekannt, bietet sanfte Yogaübungen im Stehen, mit Hilfe eines Stuhls und auf der Matte. Alle Übungen werden in bequemer und wärmer Bekleidung, aber barfuß durchgeführt und bewegen den ganzen Körper behutsam. Ziel ist es den Körper durch schonungsvolle Übungen zu spüren und dem Geist durch Traumreisen und Meditationen Auszeiten zu gönnen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und wärmende Socken mitbringen

Julia Schmitt

Teilnahmegebühr: 3,00 Euro

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

WORKSHOP

Line Dance - Beginner

15:30 - 16:30 Uhr

Line Dance gehört zum Country- und Westerndance und wird, in Linien (Reihen) getanzt. Er enthält Schrittfolgen, Bewegungen und Elemente aus vielen verschiedenen Tänzen, darunter u.a. Polka, Westcoast Swing, Walzer und Irish Dance. Getanzt wird aber nicht nur zu Country-Musik, sondern auch zu Pop und Rock - zu allem, was gefällt. Eine Partnerin wird nicht benötigt.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe mit.

Sonja Wendt

Teilnahmegebühr: 3,00 Euro

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Faszien-Yoga

15:45 - 16:45 Uhr

Der Kurs verbindet bewusstes Faszientraining mit Yogaelementen. Dehnen, Federn, Schwingen und Faszienrollen helfen dabei die Faszienbahnen zu öffnen und den Körper wieder geschmeidiger zu machen

Bitte bringen Sie eine Faszienrolle und -ball (wenn vorhanden), Yogamatte, Sitzkissen und gegebenenfalls eine Decke mit.

Karolina Saunders-Neumann

Teilnahmegebühr: 3,00 Euro

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

WORKSHOP

Acryl Pouring

17:30 - 18:30 Uhr

Mit Hilfe der Technik „Acryl Pouring“ werden stimmungsvolle Bilder durch das kippen, schwenken oder schleudern von Farbmassen gestaltet. Es entsteht ein Zusammenspiel der verschiedenen Farben und ein unvorhersehbares Endergebnis wird erzielt. Hierbei werden verschiedene Farben miteinander vermischt und auf die Fläche gegossen und mithilfe von Silikon oder Seifenwasser wird die obere Farbschicht durchbrochen und die darunterliegende kommt zum Vorschein. Ohne Vorkenntnisse entstehen so mit der „Acrylic Pouring“ Technik wunderschöne und einzigartige Ergebnisse die einen immer überraschen.

Yvonne Mauß

Teilnahmegebühr: 3,00 Euro zzgl. 10,00 Euro

Materialkosten

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl