



# Frauen-Treffpunkt

Anlauf- und Beratungsstelle

## *Bewegt in den Tag*

*mit dynamischen und entspannten Bewegungsübungen*

**Wir beginnen die Stunde mit lockeren Bewegungen zu Musik, um unseren Körper, die Gelenke und die Muskeln zu mobilisieren und geschmeidig zu machen.**

**Danach folgen Bewegungsübungen, die das Körpergefühl wecken, Kraft, Beweglichkeit und Stabilität erhöhen. Durch Übungen mit Spannung und Entspannung, spüren wir kraftvolle Energie in unserem Körper, wie auch das angenehme Gefühl des Loslassens.**

**Das wirkt lösend auf Blockaden und Verspannungen.**

**Die Stunde klingt dann mit ruhigen Dehnungsübungen aus.**

**Das Erleben von Leichtigkeit und Wohlbefinden, die Freude an Bewegung mit anderen Frauen, ist das Ziel dieses Kurses. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich mit eigenen Grenzen und deren Erweiterung auseinanderzusetzen.**

**In dieser Gruppe sind keine Vorkenntnisse erforderlich, sondern nur die Neugierde darauf, die belebende Wirkung der rhythmischen Bewegungsübungen zu erfahren.**

- Leitung:** Friederike Mühlberger, Diplom Rhythmiklehrerin  
**Wann:** Dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr  
8 Termine ab dem 22.01.2019  
Am 12.02.2019 findet die Gruppe nicht statt  
**Kosten:** nach Einkommen gestaffelt (24€, 48€, 64€)  
**Infos & Anmeldung:** Frauen-Treffpunkt e.V.  
**Verkehrsanbindung:** U-Linie 3, 7, 9, Buslinien 200, 121, 134 bis Lister Platz