



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.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, sondern nur die Neugierde darauf, die belebende Wirkung der rhythmischen Bewegungsübungen zu erfahren.

Leitung: Friederike Mühlberger, Diplom Rhythmiklehrerin

Wann: dienstags 10 -11 Uhr
1. Block (6x): 27.01. - 03.03.2026
2. Block (6x): 07.04. - 12.05.2026
3. Block (6x): 14.07. - 18.08.2026
4. Block (6x): 03.11. - 08.11.2026

Kosten: nach Einkommen gestaffelt: 6x (18€, 30€, 48€)

Infos & Anmeldung: Telefonisch und unter www.frauentreffpunkt-hannover.de

Ort: Frauen-Treffpunkt Hannover, Jakobistr. 2, 30163 Hannover

Verkehrsanbindung: U-Linie 3, 7, 9, 13 Buslinien 200, 121, 134 bis Lister Platz

Jakobistraße 2 • 30163 Hannover • Fon 0511 332141 • Fax 0511 332143
info@frauentreffpunkt-hannover.de • www.frauentreffpunkt-hannover.de
(Spenden)Konto Sparkasse Hannover • IBAN DE73 2505 0180 0000 8005 89 •
BIC SPKHDE2HXXX