

Angebote des Familienzentrums

❖ fortlaufende Angebote:

Montag: Tanzangebot der Kfd mit Fr. Wengemann

Dienstag: Deutsch für Migrantinnen

Mittwoch: Eltern- Kind- Gruppe des kath. Bildungswerkes
Englisch für Vorschulkinder

Donnerstag: Yoga Angebot des SV Horrem

Freitag: Yoga des SV Horrem

Dienstag u. Freitag: Sprachförderung nach delfin4

❖ Sprechstunden der Erziehungsberatungsstelle Horrem

❖ Sprechstunden des Skf

❖ Sprechstunden des Frühförderezzentrums Bergheim

❖ Sprechstunden der Frühen Hilfen Sindorf (je nach Bedarf)

❖ Elternabende mit Wunschthemen

❖ Geschwisterkurse

❖ Beratungsvermittlung je nach Problem und Nachfrage

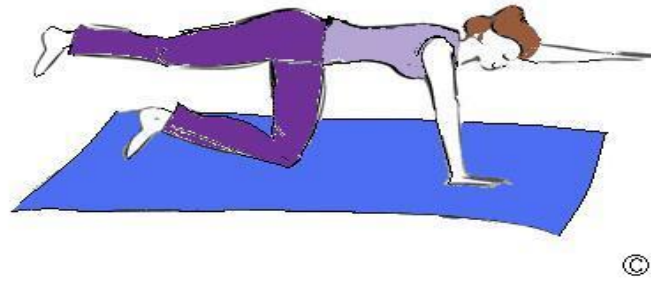
❖ Angebote des Sozialraumprojektes

❖ Montag: Gymnastik für Migrantinnen

❖ Dienstag: Sprachkurs für Migrantinnen

❖ Frauentreff

❖ Hausaufgabenhilfe



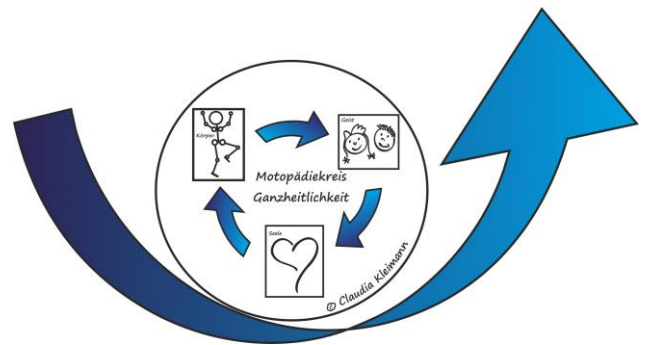
Rückengymnastik für Frauen

Hier wird nicht nur die Muskulatur für den Rücken und die gute Haltung aufgebaut, sondern auch die Beweglichkeit, Schmerzlinderung und Verspannungsabbau durch präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen erreicht. Die Teilnehmerinnen werden individuell und persönlich betreut!

Für den Alltag wird Nützliches und Wissenswertes vermittelt, z. B. Tipps und Tricks um Haltungsschäden zu vermeiden.

Als krönenden Abschluss gibt es die Entspannungsphase für das Wohlbefinden.

- ⇒ präventive Gymnastik,
- ⇒ individuelles Training,
- ⇒ Spaß und Motivation,
- ⇒ angenehme kleine Gruppe,
- ⇒ Muskelaufbau,
- ⇒ Stabilisation der Wirbelsäule,
- ⇒ Kräftigung der haltenden Muskulatur,
- ⇒ Mobilisation – mehr Bewegungsfreiheit
- ⇒ Entspannungsphase ☺



Wann? **Montags, 19:00 bis 20:30 Uhr**
und Donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
(Ausgenommen sind die NRW Schulferien.)

Wo? **Montessori Kinderhaus/ Familienzentrum Goethestr. 23, 50170 Kerpen**

Kosten? **Kurs 10 x 90 Minuten für 89,00 € (= 5,90 €/ 60 Min.)**
Ausfälle können am anderen Wochentag ausgeglichen werden und
2 Ausfälle kann ich beim Folgekurs gutschreiben.

Anmeldung! **Claudia Kleimann, staatl. anerk. Motopädin,**
Übungsleiterin C und P
Tel.: 02237/ 591598