

Workout und Zumba für Frauen

Erlebe den ultimativen Fitnessspaß mit unserem Zumba-Workout! Tanze dich fit zu heißen Rhythmen und mitreißenden Beats. Egal ob Anfänger oder Profi, unser energiegeladenes Training bringt dich zum Schwitzen und Lachen. Verbessere deine Ausdauer, stärke deine Muskulatur und verbrenne Kalorien – alles in einer dynamischen und motivierenden Atmosphäre. Mach mit und entdecke, wie viel Spaß Fitness machen kann! Join the Zumba Party!

Kurs-Nr.:	GF-24-04
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	donnerstags, 29.08.2024 – 19.12.2024
Uhrzeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Umfang:	14 Termine
Leitung:	Sumaya Mohamed-Mimon
Ort:	Turnhalle Nordmarkt Nordmarkt 18-20, 44145 Dortmund

Workout und Pilates für Frauen

In entspannter Atmosphäre unter Frauen.

Entdecke die sanfte Kraft des Pilates-Workouts! In ruhigem Tempo konzentrieren wir uns auf gezielte Bewegungen, die deine Muskulatur stärken und deine Flexibilität verbessern. Ideal für alle Fitnesslevel, bietet unser Pilates-Training eine wohltuende Auszeit vom hektischen Alltag. Erlebe, wie du durch kontrollierte Übungen deine Körperhaltung und dein Wohlbefinden steigerst. Komm vorbei und finde deine innere Balance mit Pilates!

Kurs-Nr.:	GF-24-02
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	donnerstags, 29.08.2024 – 19.12.2024
Uhrzeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Umfang:	14 Termine
Leitung:	Sumaya Mohamed-Mimon
Ort:	Turnhalle Nordmarkt Nordmarkt 18-20, 44145 Dortmund



Hautgesundheit: Aufklärung und Prävention

Kurs-Nr.:	GF-24-07
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	Mittwoch, 13.11.2024
Uhrzeit:	13:30 – 15:00 Uhr
Umfang:	1 Termine
Leitung:	Marina Andreeva
Ort:	Bildungswerk Stadtteil-Schule Bornstraße 83, 44145 Dortmund

Tanzpädagogik Inklusive

In diesem Tanzkurs sind Menschen mit Handicap willkommen. Mit Pop und Lateinamerikanischer Musik werden musikalische Stimulation der Sinne durchgeführt. Jeder Kurstag steht unter einem bestimmten kalenderbezogenen oder kulturbezogenen Thema. Mit verschiedenen Materialien wie Ballons, Tüchern und Bällen werden Motorische und Koordinationsübungen durchgeführt. Rhythmische Elemente werden für kreative, gruppenbezogene und-stärkende Aktivitäten genutzt.

Kurs-Nr.:	TP-24-02
Gebühr:	kostenfrei
Datum:	freitags, 30.08.2024 – 20.12.2024
Uhrzeit:	17:00 – 18:30 Uhr
Umfang:	14 Termine
Leitung:	Emilse Muñoz Rodriguez
Ort:	AWO Wohnhaus Hirtenstraße Hirtenstr. 24, 44145 Dortmund

