

Multikulturelle Bewegungsgruppe für Frauen

Wir wollen eine Gruppe bilden für
gemeinsame Gymnastik, Tanz, Entspannung

Mein Angebot richtet sich an Frauen mit verschiedenen Sprachen und aus verschiedenen Kulturen.

Ich heiße Emine Yilmaz, bin 63 Jahre alt. Ursprünglich komme ich aus der Türkei und lebe seit 1970 in Deutschland. Ich bin von Beruf Ergotherapeutin. Ich bin eine bewegliche, fröhliche Person und habe Freude an Sport und Spiel.

Durch das Vormachen der Übungen brauchen wir wenig Sprachkenntnisse, um uns miteinander zu bewegen. Ich spreche in der deutschen Sprache. Deutschkenntnisse sind aber keine Voraussetzung zum Mitmachen.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen, wenn die Gruppe größer werden sollte, installieren wir eine zweite Gruppe.

Zeit: Donnerstag von 16:30- 17:45 Uhr

Ort: im Gebäude des TV Lemgo, an der Pideritstr. 17a, am Schützenplatz in Lemgo. Wir haben einen Raum nur für die Gruppe.

Was: Bewegung mit und ohne Musik. Wir setzen verschiedene Materialien ein, z.B. Bälle, Tücher, Seile etc.

Ziele: Wir wollen gemeinsam etwas für die Beweglichkeit und Ausdauer unserer Körper tun, Entspannung finden und dabei Spaß haben.

Mitbringen: ein Handtuch zum Drauflegen, lockere Kleidung.

Start: 04.11.2021

Ich freue mich auf Euer Kommen!