##  Willkommen!

## Tag der offenen Tür

## am Sonntag, 22. Januar 2023, 11.00-16.00 Uhr

**Es erwartet euch ein buntes, vielseitiges Programm!**

Macht mit bei Schnupperkursen aus unserem Kursprogramm:

Erster Trainingsraum

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Angebot und Referentin** |
| **11:00 – 11:45 h** | Yoga – Sanfte Mittelstufe mit Sabina Schommers |
| **12:00 – 12:45 h** | WenDo Mädchen mit Mira Tkacz |
| **13:00 – 13:45 h** | Präsentation des Aktion Mensch-Projektes „Durchatmen und Kraft schöpfen – Selbst- stärkende Kurse für ukrainische Mädchen und Frauen“ mit Jessica Korte, Katja Kolodzig, Katja Schierbaum |
| **14:00 – 14:45 h** | Pilates mit Christina Scholz |
| **15:00 – 15:45 h** | #WirSindHier – Mädchen behaupten sich digitalmit Jessica Korte |

**Zweiter Trainingsraum**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Angebot und Referentin** |
| **11:00 – 11:45 h** | Singen Summen Atmen mit Susanne Weiß |
| **12:00 – 12:45 h** | Feldenkrais mit Christine Ruis |
| **13:00 – 13:45 h** | Yonga® mit Karen Schmidt |
| **14:00 – 14:45 h** | Traumasensibles WenDo mit Tina Blumberg |
| **15:00 – 15:45 h** | Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)mit Karin Krudup |

Unser BellZett Café hat für Euch von 11.00 – 16.00 Uhr geöffnet und lädt zum Klönschnack ein!

Wir freuen uns auf euch!