

AWO Begegnungsstätte
Ziegeleiweg 12
17348 Woldegk
Telefon: 03963/219309



Tipps und Informationen

Sommerzeit-Ferienzeit, so heißt es auch in diesem Jahr wieder in der AWO Begegnungsstätte Woldegk im Ziegeleiweg 12.

Alle angebotenen Kurse und Veranstaltungsreihen fanden im Juli ihren Abschluss und werden im September weitergeführt.

Während der Ferienzeit bieten wir in der AWO Begegnungsstätte ganz spontan Veranstaltungen, Ausflüge,, Gartenfeste sowie kleine Überraschungen an.

Wir nutzen die Sommerzeit zum Grillen, Radeln, Baden und zum Erholen.

Haben Sie Interesse, dann schauen Sie einfach mal zu unseren Sprechzeiten, immer montags und dienstags von 13.00 Uhr-17.00 Uhr, vorbei oder rufen uns unter 03963/219309 an.

Wir wünschen eine schöne Sommer - und Urlaubszeit und freuen uns, wenn Sie danach wieder aktiv unsere Angebote nutzen.

Yogakurse

Nach einer kurzen Pause, beginnen ab 11 .09. 2018 wieder unsere Yogakurse mit der Yogalehrerin Frau Casal

Beginn: Dienstag 11. September 2018

17.15 Uhr Kurs 1

18.45 Uhr Kurs 2

Yoga ist ein bewährter Übungsweg, um einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags zu schaffen.

Regelmäßiges Üben harmonisiert die Körperfunktionen und steigert die Konzentrationsfähigkeit, verbessert die Körperhaltung, kräftigt und dehnt die Gelenke und Muskeln, löst Verspannungen und bringt Entspannung.

Haben sie Interesse, dann melden Sie sich an.

Pilates

Dieser Kurs eignet sich für alle, die an einem ruhigen und konzentrierten Gymnastiktraining teilnehmen möchten.

Diese überaus wirkungsvolle Trainingsmethode bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer regelmäßig Pilates trainiert, stabilisiert seine Körperhaltung und verbessert sein Körperbewusstsein

Bitte zu diesem Kurs Sportkleidung sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen !

Der Kurs wird von der Pilateslehrerin Frau Susann Thamm durchgeführt und umfasst 10 Stunden und die Kursgebühr beträgt 60.00 Euro.

Pilateskurs 1 beginnt am Montag, den 10.09.2018
10.00 – 11.00 Uhr in der AWO Begegnungsstätte
Ziegeleiweg 12 in Woldegk

Pilateskurs 2 beginnt am Mittwoch den 12.09. 2018
19.30 Uhr in der AWO Begegnungsstätte

Info und Anmeldung unter 03963/219309 (Frau Rütz/ AWO) oder 015124138879 (Frau Susann Thamm)

Zumba

Zumba bietet ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte für Jeden und jeder Altersklasse leicht zu lernen und nachzutun sind. Zumba kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich und hilft Koordination und Kondition langsam und gezielt aufzubauen.

Der Zumba - Kurs findet immer donnerstags um 19.15 Uhr in der AWO Begegnungsstätte Woldegk Ziegeleiweg 12 statt.

Wenden Sie sich an unsere autorisierte Zumba-Kursleiterin Frau Mandy Burtzlaff (Telefon 015221692577) wenn Sie sich anmelden wollen oder weitere Informationen wünschen.

Rückenschule

2 neue Kurse Rückengymnastik werden ab September von der Physiotherapeutin ,Frau Senkbeil, in der AWO Begegnungsstätte durchgeführt.

Beginn: Mittwoch 05.09 2018 - 17.00 Uhr Kurs 1
18.15 Uhr Kurs 2

Anmeldungen dazu bitte bei der Physiotherapeutin Frau Senkbeil unter 03963 210616 .

Gruppentreffen in der Begegnungsstätte

- Jeden Montag trifft sich ab 14.00 Uhr die Selbsthilfegruppe „ Bienenschwarm“ in der Begegnungsstätte.

- Immer dienstags treffen sich Frauen ab 60 Jahre um 14.00 Uhr im Haus zur Kaffeerunde.

Haben auch Sie Lust bekommen Ihre Freizeit mit Gleichgesinnten zu gestalten, dann kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie !

Doppelkopf -Runde trifft sich..... !

Im September machen wir Nägel mit Köpfen und organisieren einen Treffpunkt für Alle, die gern „Doppel-Kopf“ spielen
Haben Sie Lust in geselliger Runde sich zum Kartenspielen zu treffen, dann fragen Sie in der AWO Begegnungsstätte Ziegeleiweg 12 oder telefonisch unter 03963 219309 nach.

Wir treffen uns zu einem ersten Termin am Montag,d.24.09. 2018 um 18.00 Uhr in der Begegnungsstätte, um festzulegen, wann und wie oft wir uns treffen und besprechen dann auch alle organisatorischen Dinge.

Die Organisatoren,u.a. Frau Lilo Heimer , würden sich freuen, wenn Sie von diesem Angebot Gebrauch machen.

Wir machen Urlaub vom 25.07.2018 bis 20.08. 2018

Rütz. U.
Leiterin der Einrichtung