

Ich weiß, was mir gut tut!

Freitags von 9:30 bis 12:00 Uhr im Bewohner*innentreff Rostocker Straße findet ein niedrigschwelliges, kostenloses Gesundheitsangebot für Frauen statt.

Das Gruppenangebot richtet sich insbesondere an Frauen aus dem unmittelbaren Wohnumfeld, ist aber auch offen für andere interessierte Frauen aus Gröpelingen. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Bewegungsförderung und Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und bewusstes Entspannen, aber auch Gesprächsrunden rund um das körperliche und seelische Wohlbefinden der Teilnehmer*innen sind die wichtigsten Säulen des Angebots. Die Aktivitäten orientieren sich eng an den Möglichkeiten, Bedarfen und Wünschen der Frauen. Zu bestimmten Gesundheitsthemen werden auf Wunsch Gastdozentinnen (Physiotherapeutinnen, Frauenärztinnen, Hebammen, Ernährungsberaterinnen etc.) eingeladen.

Hier finden Sie das Programm als Download. 

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bei Interesse können Sie uns unter 61 70 79 telefonisch oder per Mail an info@gtp-west.de erreichen.

Das Projekt wird gefördert von Wohnen in Nachbarschaften (WiN)

Kursleiterin: Paola Esteban

Ein Angebot von:

Gesundheitstreffpunkt West (GTP)

Veranstaltungsort:

Bewohner*innentreff Rostocker Straße

Telefon:

0421 617 079

E-Mail-Adresse:

info@gtp-west.de

Internetadresse:

gtp-west.de/

Nächste Termine:

- 09.08.2024, 09:30 – 12:00
- 16.08.2024, 09:30 – 12:00
- 23.08.2024, 09:30 – 12:00
- 30.08.2024, 09:30 – 12:00
- 06.09.2024, 09:30 – 12:00