

## Anmeldung

### Beratung

Sie können sich während der Telefonzeiten anmelden. Das Honorar für eine Beratung von 50 Minuten beträgt € 15,- bis € 55,- nach Selbsteinschätzung. In Einzelfällen ist eine Ermäßigung möglich (siehe „Ermäßigungen“).

### Veranstaltungen mit Vermerk „Bitte anmelden“

Bitte melden Sie sich spätestens bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail, Fax oder über unsere Homepage an. Geben Sie bitte Adresse, Telefon und Veranstaltungstitel an. Sobald der Teilnahmebeitrag per Überweisung oder in bar bei uns eingegangen ist, sind Sie angemeldet. Bei Abmeldungen bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erstatten wir den vollen Betrag zurück.

### Ermäßigungen

Frauen mit München-Pass sowie Schülerinnen, Studentinnen und Rentnerinnen mit nachweisbar geringfügigem Einkommen zahlen € 2,50 für Einzelabende und Beratungen und einen stark ermäßigten Beitrag bei allen weiteren Veranstaltungen.

### Dolmetscherinnen

Die Beratungen können mit Unterstützung von Dolmetscherinnen in der jeweiligen Muttersprache durchgeführt werden. Bitte bei der Anmeldung den Bedarf angeben.

### Bankverbindung

Postbank München  
IBAN: DE15 7001 0080 0200 2118 02  
BIC: PBNKDEFF

## Hormone, Körper und Psyche

### Wege zu mehr Entspannung, Balance und Leichtigkeit

Ein ausgewähltes Programm mit Vorträgen, Workshops und anregenden Gesprächen erwartet Sie an diesem Tag. Die detaillierten Informationen finden Sie im Programmteil.

Mit Ihrer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich einen Platz in den Workshops und Vorträgen!

## Tag der Frauengesundheit Fr 22.11.2019

Wir danken für die Unterstützung:  
Landeshauptstadt München  
Referat für Gesundheit und Umwelt  
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



v. l. n. r. vordere Reihe: Angela Röth, Angelika Timmer, Nicole Quasten, Anke Scholz; hintere Reihe: Lore Jakubeit, Ulrike Sonnenberg-Schwan, Karin Schönig, Susanna Koussouris;

## Das Team des FrauenGesundheitsZentrums

**Lore Jakubeit**, cand. math., Verwaltungsleitung

**Susanna Koussouris**, Dipl.-Psych., Moderatorin, schamanische Begleitung

**Nicole Quasten**, Dipl.-Soz.päd. FH, systemische Familientherapeutin (SG), (HIV-Team)

**Angela Roth**, Dipl.-Soziologin, systemische Beraterin (DGSF)

**Karin Schönig**, Dipl.-Psych., Gesprächs-/Körperpsychotherapie (HPG), Luna-Yoga®-Lehrerin

**Ulrike Sonnenberg-Schwan**, Dipl.-Psych., Gesprächspsychotherapie, Heilpraktikerin

**Angelika Timmer**, Dipl.-Soz.päd. FH, (HIV-Team)

**Anke Scholz**, Psychologische Beraterin, Kunsttherapeutin, Verwaltungsassistentin

## Vorständinnen im FrauenGesundheitsZentrum

**Maren Fiebig-Lohmer**, Dr. med., Gynäkologin

**Monika Renner**, Stadträtin a. D.

**Isabel Nitzsche**, MA (phil.), Journalistin, Business-Coach

Wir sind dem Bundesverband der Frauengesundheitszentren und dem Wohlfahrtsverband „Der Paritätische“ angeschlossen.

## Das FrauenGesundheitsZentrum ist eine Einrichtung für Frauen und Mädchen zum Thema Gesundheit.

Sie können bei uns an Beratungsgesprächen, Kursen, Vorträgen, Workshops und Fortbildungen teilnehmen und erhalten Informationen, Selbsthilfeangebote, Broschüren und anderes.

### Kurzberatung

Rufen Sie an, wenn Sie eine Frage zu unseren Angeboten haben, ÄrztInnen, eine Adresse, eine Selbsthilfegruppe oder ähnliches suchen.

### Beratungsgespräche

Sie können zu einem Beratungsgespräch kommen, wenn Sie in Ruhe über ein Thema reden möchten – das können medizinische Aspekte sein, eine Behandlungsempfehlung, Selbsthilfemöglichkeiten, Umgang mit Krankheit, Verunsicherung, Ängsten oder vieles andere.

Wir beraten Sie zu Inhalten aus dem Bereich der Gynäkologie – z.B. Myome, unerfüllter Kinderwunsch, Zyklusstörungen, Wechseljahre, Schilddrüse, Verhütung – sowie HIV-Infektion, sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, Psychosomatik allgemein, Prävention von Krankheiten, Älterwerden.

Für weitere Informationen oder zur Terminvereinbarung nehmen Sie bitte während unserer Telefonzeiten mit uns Kontakt auf.

### Selbsthilfe

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen. Wir unterstützen Sie dabei.

### Bücher/Broschüren und anderes

„Myome“, „Beckenboden“, „Wechseljahre“, „Schilddrüse“, „HIV“ – zu vielen Gesundheitsthemen finden Sie Broschüren, Bücher und mehr auf unserer Homepage im Shop unter [www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de) – oder rufen Sie uns an.

Wir danken dem Verlag Natur & Heilen für seine Spende.

## Wir wollen, dass es Ihnen gut geht!

Unsere Arbeit ist getragen von einem ganzheitlichen Verständnis. Es ist unser Anliegen, jede Frau mit ihren aktuellen Themen in ihrer eigenen Lebenssituation zu sehen. Wir verbinden schulmedizinisches Wissen und komplementärmedizinische Herangehensweisen und möchten jede Einzelne darin unterstützen, den für sie im Moment besten Weg zu finden.

Wir laden alle Frauen ins FGZ ein – unabhängig von Alter, sexueller Identität, finanzieller Situation, Herkunft oder Muttersprache. Bei Bedarf können wir mit Dolmetscherinnen arbeiten. Die FGZ-Räume sind leider nicht „berollbar“. Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, Beratungsgespräche extern in barrierefreien Räumen durchzuführen.

### Weitere Angebote

• **Vorträge und Veranstaltungen zu unseren Gesundheitsthemen** u.a. Luna-Yoga®, Entspannung, Stressbewältigung und mehr

• **Fortbildungen** für medizinische und psychosoziale Fachkräfte

• **Diaphragma, Caya und FemCap®: Einzelanpassung** € 155,-/75,-, Terminvereinbarung jederzeit möglich

• **Workshops für Mädchen und junge Frauen** Themen: HIV/andere sexuell übertragbare Infektionen, Sexualität, Körperwissen, Verhütung...

• **Projekt „Positive Frauen“** HIV/Aids – Information, Beratung und Prävention für Frauen, die mit HIV leben, ihre PartnerInnen und Angehörigen sowie alle, die Fragen dazu haben

• **Gesundheitsangebote für geflüchtete Frauen und Mädchen**

• **Selbsthilfegruppen** z.B. Unerfüllter Kinderwunsch, Wechseljahre, HIV; Treffen ca. 1x/Monat. Weitere Informationen und Anmeldung auf Anfrage

• **Einfach singen** Singabende für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse, ca. 1 x/Monat, donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr, Kosten und Termine siehe Oktober.

• **Schamanische Trommelgruppe:** 1 x/Monat, € 15,-/5,-, Vorerfahrung erwünscht; weitere Infos und Anmeldung auf Anfrage

Die Räume des FrauenGesundheitsZentrums sind exklusiv für Frauen, sofern nichts anderes vermerkt ist.

### Referentinnen

**Alenka Berkopec-Valena**  
Dr. med., NFP, Diaphragma-Beratung und Brustselbstuntersuchung

**Lena Brauer**  
Heilpraktikerin, Hormonregulation, Magen-Darm-Erkrankungen, Schmerztherapie

**Gabi Fröhlich**  
Ayurvedische Gesundheitsberaterin (BYVG), Massagen, Kochkurse

**Gina Gohl**  
Biodynamische Körper- und Tanztherapie, Traumatherapie, schamanische Heilweisen und Meditation

**Irene Gronegger**  
freie Journalistin, Ratgeber-Autorin, Dozentin für Natur, Umwelt und Gesundheit

**Andrea Josephine Hübner**  
Atem-, Stimm- und Gesangspädagogin, Therapeutin (ET)

**Karen Janker**  
Heilpraktikerin, Tanzpädagogin, Bewegungsvermittlung

**Andrea Kampermann**  
Dipl.-Ökotrophologin, Integratives Coaching, Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin (u.a. Moon Yoga®)

**Rebekka Leist**  
Dr. med., Frauenärztin, Fachärztin für Chinesische Medizin TCM, ganzheitliche Alternativmedizin

**Petra Lukas**  
Physiotherapeutin

**Marion Lüttig**  
Waldorfpädagogik M.A., Soziologie M.A.

**Carolin A. Raml**  
Psychotherapeutin, Traumatherapie/EMDR, Naturheilkundlicher Jahreszyklus (Seminare)

**Sylvia Regelin**  
Dipl.-Soz. Pädagogin (FH), lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin FVD e.V.

**Gaby Weilbach**  
Tänzerin, Tanz- und Rückentrainerin

September 2019  
bis März 2020

## FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Grimmstr. 1 · 80336 München  
Telefon 089 - 129 11 95  
Telefax 089 - 129 84 18  
E-Mail: [fgz@fgz-muc.de](mailto:fgz@fgz-muc.de)  
[www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)

### Telefonische Sprechzeiten und Öffnungszeiten

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Montag              | 15.00 – 17.00 Uhr |
| Dienstag            | 10.00 – 12.00 Uhr |
| Mittwoch            | 11.00 – 13.00 Uhr |
| Donnerstag, Freitag | 9.30 – 11.00 Uhr  |

So finden Sie uns:  
U3/U6 bis Poccistr., Ausgang Stielstr., Lindwurmstr. stadtauswärts bis 1. Str. rechts Güllstr., 1. Str. links Grimmstr.



FrauenGesundheitsZentrum  
münchen

## Programm

September 2019  
bis März 2020



September

6.9. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K51\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Ein Angebot für Frauen mit Erfahrung aus Kurs oder Einzelstunde „Gesunde Füße“, die sich in der Gruppe weiter mit Übungen rund um die Fußgesundheit beschäftigen wollen. Weitere Übungsabende am 4.10., 6.12.2019, 10.1., 7.2., 6.3.2020

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

Oktober

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

11.10. (Di) 18.30 – 20.00 Uhr € 10,-/2,50 K57\_19
Myome Sie erfahren, warum Myome wachsen, was Sie selbst tun oder lassen können, welche Möglichkeiten Naturheilkunde, Ernährung, Hormone oder eine psychosomatische Betrachtung bieten, wann welche OP-Arten in Frage kommen und was Embolisation, fokussierter Ultraschall und Radiofrequenzablation bringen.

November

12.11. und 19.11. (2 x Di) 19.00 – 21.00 Uhr € 155,-/75,- K64\_19
Das Diaphragma – eine sichere und natürliche Alternative In der Gruppe informieren wir Sie über die sichere nebenwirkungsfreie Barriermethode. Die Anpassung erfolgt einzeln. Im Teilnahmebeitrag sind Diaphragma und Broschüre enthalten. Bitte ein Handtuch mitbringen!

14./21./28.11. (3 x Do) 19.00 – 20.30 Uhr € 60,-/7,50 K65\_19
Gesunde Füße Fehlbelastungen der Füße führen schnell zu Bewegungseinschränkung und Schmerz! Wie genau entwickelt sich ein Hallux valgus, Senk- oder Spreizfuß? Wissenswertes über Anatomie und Funktion, sowie einfache Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen, geben jeder Teilnehmerin erste Vorschläge für ihre individuelle Problematik.

14.11. (Do) 18.00 – 19.30 Uhr € 7,- K70\_19
Besser schlafen Manche Menschen schlafen schlecht ein, andere wachen nachts zur fast selben Zeit immer wieder auf und schlafen dann lange nicht – oder gar nicht – wieder ein. Erfahren Sie, woran das wohl liegt und wie Sie selbst – durch kleine oder größere Veränderungen tagsüber – Ihren Schlaf verbessern können. Veranstaltungsort: MVHS Einstein, Einsteinstr. 28, Raum B.0.01

18.11. (Mo) 18.30 – 20.00 Uhr € 8,50/2,50 K67\_19
Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung! Welche Aufgaben hat die Schilddrüse in unserem Körper? Wie genau funktioniert sie? Was erhält die Schilddrüse gesund, was macht sie krank? Welche Folgen haben eine Über- oder Unterfunktion? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und welchen Beitrag können Betroffene selbst leisten? Die Veranstaltung gibt einen allgemeinen Überblick über das „Schmetterlingsorgan“ und seine Funktionen im Körper, geht auf die verschiedenen Krankheitsbilder ein und zeigt Alternativen zur klassischen Hormontherapie auf.

21.11. (Do) 18.30 – 20.00 Uhr € 10,-/2,50 K68\_19
Einfach singen Nähere Informationen siehe 17.10.2019 Karin Schönig Weitere Singabende: 12.12.2019 u. 16.1./20.2.2020

22.10. – 3.12. (7 x Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 126,-/17,50 K61\_19
Luna-Yoga®-Kurs Luna-Yoga® heißt: Den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, achtsame Bewegungen machen, sanftes Dehnen genießen, die eigene Mitte finden, zur Ruhe kommen. Für Frauen jeden Alters, auch mit Rücken- oder Schulterschmerzen, Kinderwunsch, Myomen, Endometriose, in den Wechseljahren...

22.10. (Di) 18.00 – 20.00 Uhr € 10,-/2,50 K62\_19
Brustselbstuntersuchung Die Selbstuntersuchung der Brust ist ein wichtiger Bestandteil der Brustkrebsfrüherkennung. Mit der Mamma-Care Methode lernen Sie, wie normales Brustgewebe beschaffen ist und wie sich knotige Veränderungen davon unterscheiden. In einer Kleingruppe werden Sie in geschützter Atmosphäre in die Methode eingewiesen. Bitte mitbringen: großes Handtuch, kleines Kissen und eine Decke.

15.10. (Di) 18.00 – 20.00 Uhr € 10,-/2,50 K58\_19
Myome Sie erfahren, warum Myome wachsen, was Sie selbst tun oder lassen können, welche Möglichkeiten Naturheilkunde, Ernährung, Hormone oder eine psychosomatische Betrachtung bieten, wann welche OP-Arten in Frage kommen und was Embolisation, fokussierter Ultraschall und Radiofrequenzablation bringen.

17.10. (Do) 18.30 – 20.00 Uhr € 10,-/2,50 K59\_19
Einfach singen Gemeinsam singen macht Spaß, tut Körper und Seele gut und berührt das Herz. Wir stimmen uns ein und singen dann im Kreis ohne Notenblatt querbeet – Kraftlieder, Jahreszeitlieder, Frauenlieder, Mantras – fröhlich, berührend, meditativ, wohltuend – einfach drauf los! Weitere Singabende: 21.11./12.12.2019 und 16.1./20.2.2020

18.10. (Fr) 17.00 – 18.30 Uhr € 8,50/2,50 K60\_19
Schilddrüse und Psyche Gedrückte Stimmung, Ängste, wenig Antrieb – viele psychische Beschwerden können mit der Schilddrüse zu tun haben. Was sollte in solchen Fällen bei der Behandlung besonders beachtet werden? Welche Spezialisten können bei Bedarf helfen? Was können Betroffene selbst tun, um sich besser zu fühlen?

22.10. (Di) 18.00 – 20.00 Uhr € 10,-/2,50 K62\_19
Luna-Yoga®-Kurs Luna-Yoga® heißt: Den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, achtsame Bewegungen machen, sanftes Dehnen genießen, die eigene Mitte finden, zur Ruhe kommen. Für Frauen jeden Alters, auch mit Rücken- oder Schulterschmerzen, Kinderwunsch, Myomen, Endometriose, in den Wechseljahren...

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

6.9. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K51\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Ein Angebot für Frauen mit Erfahrung aus Kurs oder Einzelstunde „Gesunde Füße“, die sich in der Gruppe weiter mit Übungen rund um die Fußgesundheit beschäftigen wollen. Weitere Übungsabende am 4.10., 6.12.2019, 10.1., 7.2., 6.3.2020

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019, 10.1., 7.2., und 6.3. 2020

8.10. (Di) 17.30 – 19.15 Uhr € 15,-/2,50 K56\_19
Luna-Yoga®-Schnupperstunde Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung erleben – egal wie alt Sie sind: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen. Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 22.10.2019 Karin Schönig

14.9. (Sa) 14.30 – 16.30 Uhr € 15,-/5,00 (+ Eintritt € 4,- bis € 5,50 zahlbar vor Ort) K52\_19
Heilpflanzen im Herbst Bei einem Spaziergang zu den Arzneipflanzen im Botanischen Garten erwartet Sie eine faszinierende Welt. Sie erfahren vieles über Mythologie und moderne Erkenntnisse, um Heilwirkung und Anwendung der Pflanzen besser zu verstehen. Persönliche Fragen sind willkommen. Ort der Veranstaltung: Botanischer Garten, Treffpunkt 14.15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., v. d. Kasse.

20.9. (Fr) 16.30 – 19.30 Uhr € 32,-/7,50 K53\_19
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45 – Workshop Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

27.9. (Fr) 19.00 – 21.00 Uhr € 10,-/2,50 K54\_19
Natürliche Familienplanung - sensiplan® Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich im Rhythmus ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die sympto-thermale Methode sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

4.10. (Fr) 18.30 – 20.00 Uhr € 15,-/5,- pro Abend K55\_19
Übungsabend „Gesunde Füße“ Nähere Informationen siehe 6.9.2019 Karen Janker Weitere Übungsabende am 6.12.2019,