

Selbstbehauptung kennt kein Alter

WenDo-Kurs im Quartier IV für Frauen 60+

Bei Selbstverteidigungskursen für Frauen denken die wenigsten an die Generation 60+. Doch genau das ist die Zielgruppe des WenDo-Kurses in Kooperation mit dem Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Neu-Isenburg am Donnerstag, 6. Juni 2024, von 14:00 bis 16:30 Uhr. Geleitet wird das Training vom Frauenverein für Selbstverteidigung e.V. WenDo setzt bei den eigenen individuell entwickelten Fähigkeiten an, schult Mut, selbstsicheres Auftreten und Wehrhaftigkeit.

Die Kursgebühr beträgt 4 Euro und für Bewohnerinnen des Quartier IV 3 Euro. Anmeldungen werden im Treff im Quartier IV, Luisenstr. 18, Neu-Isenburg, unter der Telefonnummer 06102-25124 entgegengenommen.

Die Teilnehmendenzahl ist auf zehn Frauen beschränkt.

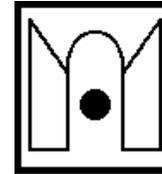
Frühstück mit Gesang

Singen macht Spaß und ist gesund! Selbst wissenschaftliche Studien belegen die positiven Auswirkungen:

Es verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf in Schwung und macht glücklich!

Deshalb hat der Treff im Quartier IV wieder einen Singkreis mit Gitarrenbegleitung durch Ellen Szyska gegründet. Beim Frühstückstreff am **Mittwoch 12. Juni 2024 um 10 Uhr** stellt sich die Singgruppe nach dem gemeinsamen reichhaltigen Frühstück vor und lädt natürlich zum Mitsingen ein.

Der Selbstkostenpreis für das Frühstück beträgt 4,- €. Wir bitten um Anmeldung im Treff im Quartier IV unter der Telefonnummer 06102-25124.



Magistrat der Stadt Neu-Isenburg
Treff im Quartier IV
Luisenstraße 18, 63263 Neu-Isenburg
Tel 06102-25124 Fax 06102-432 970
Gundula.Saurer@stadt-neu-isenburg.de



PROGRAMM JUNI 2024

Gesundheit * Bildung



Montag
Digitalsprechstunde 15.00-17.00 Uhr
am 24.06.2024
Yoga im Sitzen 15.00-16.00 Uhr

Dienstag
Power-Pilates Kurs ab 11.06. 09.30-10.30 Uhr
Medical-Fitness-Training 10.45-11.45 Uhr
Beckenbodentraining 12.00-13.00 Uhr
Brain-Walking 13.30-15.00 Uhr

Mittwoch
Seniorengymnastik 16.00-16.45 Uhr

Donnerstag
Computer-Kurs Anfänger 9.00-10.30 Uhr
Computer-Kurs Fortgeschrittene 10.45-12.15 Uhr

Wieder im Programm:
*Pilates—das ganzheitliche Körpertraining für
SportlerInnen mit guter Basisausdauer*

Spiel * Spaß * Engagement

Dienstag
Rummikub 14.00-16.00 Uhr
Regionalgruppe G. Bruno-Stiftung
am 11. und 25.06.2024 18.30-21.00 Uhr

Mittwoch
Frühstückstreff 10.00-12.00 Uhr
am 12.06.2024
„Omas gegen Rechts“
am 19.06.2024 12.00-14.00 Uhr

Donnerstag
WenDo-Kurs im Quartier IV für Frauen 60+
am 06.06.2024 14.00-16.30 Uhr

Singkreis

am 20.06.2024
15.00-16.00 Uhr
Bewohnertreffen
am 27.06.2024 15.00-17.00 Uhr
Fahrradtreffen ADFC
am 27.06.2024 18.00-20.00 Uhr



Freitag
Wattclub
am 14.06.2024 17.00 Uhr