

LandFrauenverband Hirtscheid/Alpenrod

Veranstaltungskalender 2023 Januar bis April

Januar

- Spielenachmittag** **Wann:** **Dienstag, 10.01.2023 16:00 Uhr**
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, kleiner Raum
Was: *Mit Übungen und Spielen Training der geistigen Fähigkeiten*
Wer: Isolde Krus Tel: 02661/9828383
- 6 Wochen Yoga-Kurs für Anfänger** **Wann:** **dienstags / 10.01.2023 bis 14.02.2023 19:30 Uh**
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, großer Raum
Was: ***Yoga** bietet meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt und körperliche Übungen, die unsere Kraft und Beweglichkeit verbessern.
Positive Wirkungen hat **Yoga** unter anderem auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. Kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt **Yoga** außerdem positiv bei Stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie etwa Rückenbeschwerden oder Migräne.*
Kursleiterin: Sabrina Schäfer
Kosten: für Mitglieder 33,00 € (pro Abend 5,50 €)
 für Nichtmitglieder 45,00 € (pro Abend 7,50 €)
Mitzubringen *sind Sportmatte, kleines Kissen, langer Gurt oder Schal, warme Decke, Handtuch, warme Socken, Getränk für zwischendurch.*
Wer: Sylvia Kühn Tel: 0151/59237785 / Email: sylvia.kuehn71@gmx.de
- Frauencafé** **Wann:** **Donnerstag, 26.01.2023 15:00 Uhr**
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, kleiner Raum
Was: *Treffpunkt für alle Frauen in Hirtscheid und Umgebung.*
Wer: Isolde Krus Tel: 02661/9828383

Februar

- Kochen mit Kindern** **Wann:** **Samstag, 04.02.2023 10:00 Uhr**
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, großer Raum
Was: *Yoghurt, Quark & Co.*
Kursleiterin: Silvia Froese
Wer: Sylvia Kühn Tel: 0151/59237785 / Email: sylvia.kuehn71@gmx.de
- Altweiber Frühstück** **Wann:** **Donnerstag, 16.02.2023 10:11 Uhr**
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, großer Raum
Was: *Karnevalistisches Frühstück in gemütlicher Runde*
Wer: Isolde Krus Tel: 02661/9828383
- Jahreshauptversammlung** **Wann:** **Dienstag, 28.02.2023 19:00 Uhr**
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, großer Raum
Was: *Bericht des Vorstandes / Kasse und Veranstaltungen von 2022*
Wer: Sylvia Kühn Tel: 0151/59237785 / Email: sylvia.kuehn71@gmx.de
 Isolde Krus Tel: 02661/9828383

LandFrauenverband Hirtscheid/Alpenrod

Veranstaltungskalender 2023 Januar bis April

März

- Spielenachmittag** **Wann:** **Dienstag, 14.03.2023** **16:00 Uhr**
Was: *Mit Übungen und Spielen Trainierung der geistigen Fähigkeiten*
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, kleiner Raum
Wer: Isolde Krus Tel: 02661/9828383
- Philosophische
Runde** **Wann:** **Dienstag, 28.03.2023** **19:00 Uhr**
Was: *Lebensfragen, Fragen worauf man nicht auf Anhieb eine Antwort weiß, beschäftigen uns alle.*
In der Philosophischen Runde ist jeder willkommen, eine diesbezügliche Ausbildung ist nicht notwendig, nur Interesse an das stetig wechselnde Thema, das rechtzeitig bekannt gegeben wird.
Referent: Huub Hilgenberg
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, großer Raum
Wer: Sylvia Kühn Tel: 0151/59237785 / Email: sylvia.kuehn71@gmx.de
- Frauencafé** **Wann:** **Donnerstag, 30.03.2023** **15:00 Uhr**
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, kleiner Raum
Was: *Treffpunkt für alle Frauen in Hirtscheid und Umgebung.*
Wer: Isolde Krus Tel: 02661/9828383

April

- Frauencafé** **Wann:** **Donnerstag, 27.04.2023** **15:00 Uhr**
Wo: Bürgerhaus Hirtscheid, kleiner Raum
Was: *Treffpunkt für alle Frauen in Hirtscheid und Umgebung*
Wer: Isolde Krus Tel: 02661/9828383