

## Angebote im Mütterzentrum, die per direkt von Senioren genutzt werden können.

### Feste, offene und kostenlose Angebote

#### **Offene Cafés (2x in der Woche):**

Diensttags, 14:00 bis 17:00 Uhr (Kuchenbuffet)

Mittwochs, 09:30 bis 12:30 Uhr (Frühstückscafé)

Jeder ist herzlich willkommen in unseren offenen Cafés. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Kommen Sie einfach spontan vorbei und freuen Sie sich auf neue Gesichter und fröhliche Kinderstimmen. Das Buffet wird von unseren ehrenamtlichen CafébetreuerInnen betreut und funktioniert auf Spendenbasis.

Ohne Voranmeldung

#### **Internationaler Sporttreff**

Freitags, 19:20 bis 20:30 Uhr

Der offene und kostenlose internationale Sporttreff steht allen offen, die Lust auf verschiedenste Yoga- und Pilatesübungen haben. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Yogamatten stehen vor Ort zur Verfügung.

Ohne Voranmeldung

#### **Co-Working**

Montag bis Donnerstag, 08:00 bis 18:00 Uhr.

Während der Co-Working-Zeiten können Sie die Räumlichkeiten im Mütterzentrum für kleine Treffen, Arbeit, Handarbeit, etc. nutzen. Kaffee und Tee stehen auf Spendenbasis zur Verfügung. Fast immer verfügbar sind die Küche und die Loggia. Wenn keine Veranstaltung stattfindet, kann auch der große Raum genutzt werden. Einen Schlüssel können Sie sich jederzeit bei einer unserer Schlüsselvertreterinnen abholen. Zum Co-Working können Sie gerne auch die Enkelkinder mitnehmen.

Anmeldung auf der Mütterzentrum Homepage

### Feste Kursangebote

#### **Malkreis**

Freitags, 17:00 bis 19:00

Entdecken Sie Ihre Kreativität und erschaffen Sie mit Tipps der Künstlerin Maria Kley eigene Kunstwerke.

Kosten: €10/pro Abend pro Person

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung auf der Mütterzentrum Homepage

**Pilates** (aktuelle Kurszeiten und Termine finden Sie auf unserer Homepage)

Gemeinsam in Bewegung kommen und unserem Rücken sowie unserer Haltung etwas Gutes tun. Spüren Sie, wie die Wirbelsäule aufgerichtet und verlängert wird und wie der Körper insgesamt an Kraft gewinnt. Pilates fördert die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparats, verlangsamt das Tempo und tut einfach gut.

Anmeldungen auf der Mütterzentrum Homepage

## Aktuelle Kursangebote

### **Eutonie und Yoga**

Samstag, 20.01.2024, 14:00 bis 17:15 Uhr

Entspannte Beweglichkeit für Rücken, Schulter und Nacken. Stress, Bewegungsmangel, zu langes Sitzen und vielleicht sogar Schmerzen können die Befindlichkeit des Rückens erheblich beeinträchtigen. Möchten Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun? Die wohltuende und lösende Wirkung der sanften Bewegungen auf Muskulatur und Faszien ist sofort spürbar. Es handelt sich um einfache und dennoch äußerst wirksame Übungen, die durch den Einsatz von natürlichen Materialien unterstützt werden.

Kosten: €53 (€48 für Mütterzentrum-Mitglieder)

Anmeldungen auf der Mütterzentrum Homepage

### **Selbstverteidigung für Seniorinnen**

Samstag, 13.04.2024, 10:00 bis 16:00 Uhr

WenDo ist ein Selbstbehauptungskonzept, das von Frauen für Frauen weitergegeben wird. Es vermittelt körperliche Techniken und Grundsätze der "verbalen Selbstverteidigung". Die Auseinandersetzung mit erlernten Glaubenssätzen ist ein besonderer Bestandteil von WenDo. Wir stärken unsere Selbstbehauptungskräfte und lernen, Grenzen effektiv zu setzen. Theorie und der Austausch mit anderen Frauen runden den Kurs ab.

Körperliche Fitness ist nicht erforderlich.

Kosten: €85 - €125 (€75 - €115 für Mütterzentrum-Mitglieder)

Anmeldungen auf der Mütterzentrum Homepage