

Aktiv lernen und Kontakte knüpfen

Kurse und Gruppenangebote für Frauen und Familien

Internationale Begegnungsstätte | 1. Halbjahr 2024

Mutter-Kind KulTour-Frühstück

in Kooperation mit der psychologischen Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Bundesstadt Bonn
(mit Kinderbetreuung)

Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter aller Herkunftsländer kennenlernen und sich mit ihnen über kleine und große Alltagssorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Hier ist Platz für alle Fragen zum Familienalltag, eigenen Unsicherheiten und Erziehung. In Kooperation mit Frau Pisano von der Familienberatungsstelle können Sie Hilfestellung zu Ihren Fragen und Informationen zu weiteren Unterstützungsangeboten in Bonn bekommen. Beim Frühstück sind Schwangere und Mütter mit und ohne Kindern willkommen.

Termin

jeden Dienstag, 10 bis 12 Uhr,
Aufenthaltsraum

Termine:

30. Januar, 27. Februar, 12. März, 26. März, 9. April,
23. April, 7. Mai, 21. Mai, 4. Juni, 18. Juni 2024

Kosten

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos. Um Beitrag zum Frühstück wird gebeten.

Tanzchoreographie mit Pavel

Tanz dich fit!

Mit unserem ukrainischen Choreographen werden verschiedene Tänze einstudiert. Das Angebot ist groß und bunt, von lateinamerikanischen Rhythmen über Hip-Hop bis zu folkloristischen Tänzen.

Termin

jeden Samstag, 15 bis 16 Uhr, Forum

Beginn

Samstag, 3. Februar 2024

Kosten

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos



Sprechen Sie mit!

Deutschkurse für zugewanderte Frauen

Konversation

In einem Konversationskurs können Sie Ihre Deutschkenntnisse praktisch anwenden und erweitern. Im Vordergrund steht das aktive Sprechen. Wir bieten Konversationskurse in 5 Niveaustufen an: A1, A2, B1, B2 und C1, sowie einen Grammatikkurs auf A2/B1-Niveau.

Sie finden immer dienstags und mittwochs statt:

Sprachniveau A1.2 Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 5	Sprachniveau B1 Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 3
Grammatik (A2/B1) Dienstag und Mittwoch 11 bis 12.20 Uhr Raum 5	Sprachniveau B2 Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 3
Sprachniveau A2 Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 4	Sprachniveau C1 Dienstag und Mittwoch 11.00 bis 12.20 Uhr Raum 3

Beginn

Dienstag, 30. Januar 2024

Kosten

10 Euro pro Kurs

Information und Anmeldung

Alina Meyer und Paloma Wieland
Telefon: 0228 - 77 60 151 oder 77 60 152
E-Mail: ib@bonn.de

Bundesstadt Bonn

Amt für Kinder, Jugend und Familie
Internationale Begegnungsstätte
Ollenhauerstraße 1, 53113 Bonn

Büro-Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag:
9 bis 12.30 und 14 bis 16.30 Uhr
Freitag: 9 bis 12.30 Uhr

Anmeldung

Ab 5. Dezember 2023 ist eine persönliche Anmeldung in der Internationalen Begegnungsstätte möglich

KulTourCafé

Internationale Frauengruppe
(mit Kinderbetreuung)

Das KulTourCafé ist ein offener Treffpunkt für Frauen aller Herkunftsländer. Hier können Sie in gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Tee, miteinander in Kontakt kommen, sich austauschen und voneinander lernen. Gemeinsame Aktivitäten, Sprach- und Rollenspiele sowie Gespräche zu unterschiedlichen Themen stehen im Vordergrund.

Termin

Jeden Donnerstag, 15 bis 16.30 Uhr, Raum 5

Beginn

Donnerstag, 1. Februar 2024

Kosten

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos

Frauen in Bewegung

Fitnessstraining für den Alltag

Man kann viel tun, um in jedem Alter beweglich zu bleiben. Für ein abwechslungsreiches Fitness-Programm sind keine besonderen Geräte nötig. Manchmal genügen schon ein Stuhl und eine Gymnastikmatte. Bei diesem Frauenkurs steht der Kontakt zu anderen Frauen und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen!

Termin

Jeden Freitag, 10 bis 11 Uhr im Forum

Beginn

Freitag, 2. Februar 2024

Kosten

10 Euro

Yoga zur Entspannung

Stressabbau für den Alltag

Unsere engagierte Übungsleiterin bietet Yoga an. Dabei orientiert sie sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungsphasen (Shavasana) und Meditation (Dhyana) werden kombiniert.

Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen!

Termin

Jeden Donnerstag, 18.30 bis 19.45 Uhr im Forum

Beginn

Donnerstag, 1. Februar 2024

Kosten

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos