

## Schnupperworkshop - Progressive Muskelentspannung

**DONNERSTAG | 16:00 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

AWO UB Ruhr-Mitte, Fachbereich Integration und Migration, Sinem Özdemir, [s.oezdemir@awo-ruhr-mitte.de](mailto:s.oezdemir@awo-ruhr-mitte.de), 02323 9937990-13

**ORT:** Fachdienst Integration und Migration, Beratung und Begegnungszentrum, Bahnhofsplatz 12, 44629 Herne

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Workshop

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 02323 9937990-13, [s.oezdemir@awo-ruhr-mitte.de](mailto:s.oezdemir@awo-ruhr-mitte.de)

**THEMA:** Gemeinsam mit unserer niederschweligen Gymnastikgruppe möchten wir interessierte Frauen zu einem Schnupperworkshop zum Thema „Progressive Muskelentspannung“ einladen. Dabei soll es um die bewusste Körperwahrnehmung gehen. Wir lernen gemeinsam, wie man einzelne Muskelpartien durch An- und Entspannen bewusster wahrnehmen kann.

**REFERENTIN:** Dürüye Güzer (Entspannungs- und Schlaftherapeutin)

**THEMENFELDER:** Bewegung, Entspannung

## Gemeinsam den Kopf frei machen - Paddeln im Drachenboot

**DONNERSTAG | 16:30 – 18:00 Uhr**

**VERANSTALTER\*IN | ANSPRECHPARTNER\*IN:**

Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V., Markus Lätsch, 0152 38586896, [markus.laetsch@ct-wanne.de](mailto:markus.laetsch@ct-wanne.de)

**ORT:** Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V., Hertener Straße 41a, 44653 Herne, Wassertraining auf dem Rhein-Herne Kanal (nahe STEAG), [www.ct-wanne.de/canu-touring-wanne-kontakte/kontakte-anschrift-anfahrt](http://www.ct-wanne.de/canu-touring-wanne-kontakte/kontakte-anschrift-anfahrt)

**VERANSTALTUNGSART:** In Präsenz

**FORMAT:** Mitmachangebot

**ANMELDUNG:** Erforderlich unter 0152 38586896, [drachenbootsport@ct-wanne.de](mailto:drachenbootsport@ct-wanne.de), Teilnehmer\*innenzahl ist auf 30 Personen begrenzt, daher bitte Anmeldung bis einschließlich 29.03.2022

**THEMA:** Es handelt sich hierbei um das Paddeln in einem Drachenboot für alle, die einen besonderen Teamsport suchen und in der Gemeinschaft den inneren Schweinehund zu mehr Sport und Gesundheit besiegen wollen. Das können Partner\*innen, Familien, Nachbarn, Kollegen\*innen oder Freude genauso sein, wie ehemalige Sportler\*innen, die aufgrund Verletzungen nicht mehr aktiv ihre Sportart betreiben können.

Den Teilnehmern\*innen werden die Ziele im Drachenbootsport, wie Kraft-Schnelligkeit-Beweglichkeit-Ausdauer und vor allem die koordinativen Fähigkeiten aufgezeigt. Mit Teamgeist auf dem Rhein-Herne-Kanal synchron im Paddeltakt bei frischer Luft gibt dem Körper nochmal einen Kick und fördert das seelische Gleichgewicht und führt zum persönlichen Wohlbefinden. Mitzubringen sind: Sportkleidung und Turnschuhe, evtl. Regenkleidung/Brillenband, ausreichend warme Wechselkleidung (auch Unterwäsche, zweites Paar Schuhe und Handtuch) Voraussetzung: Alter ab 14 Jahre (bei Minderjährigen schriftl. Einverständniserklärung der Eltern), gute Schwimmfähigkeit. Weitere Informationen gibt es unter: [www.ct-wanne.de/drachenbootsport](http://www.ct-wanne.de/drachenbootsport).

**REFERENT:** Markus Lätsch (DOSB Trainer-C, Disziplin: Kanu-/Drachenbootsport)

**THEMENFELDER:** Bewegung

