

Termine der Frauengruppen

Neuaubing - Westkreuz
Aubinger Straße 43, 81243 München

Türkischsprachiges Frauencafe

Afghan. Frauencafe

Bulgarischsprachige Selbsthilfegruppe Dialog

Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

25.05.2021 Gesunde Ernährung

29.06.2021 Bewegungsideen für zu Hause

27.07.2021 Atemübungen für mehr Ruhe und Entspannung

28.09.2021 Bewegung macht Spaß

26.10.2021 Bewegung und Entspannung im Sitzen

23.11.2021 Gesunde Ernährung

14.12.2021 Gesund durch Bewegung

Zeit 16.00 - 19.00 Uhr

15.05.2021 Suchtprävention beginnt in der Familie

26.06.2021 Wie Sie gesund alt werden

24.07.2021 Vorbeugung Osteoprose

25.09.2021 Was tun bei Erkältungen?

09.10.2021 Psychische Belastungen durch Einsamkeit: Unterstützende Angebote

20.11.2021 Folgen der häuslichen Gewalt auf die Seele

27.11.2021 Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen- Wir brechen das Schweigen!

11.12.2021 Jahresrückblick und Planung 2022

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

22.04.2021

05.05.2021

27.05.2021

04.06.2021

08.07.2021

23.07.2021

Kontakt und Information:

Donna Mobile AKA e.V.



Tel.: 089 / 50 50 05

Tel.: 089/ 41141940

E-Mail: tabi@donnamobile.org

Homepage:

www.donnamobile.org

www.tabi-donnamobile.de

Spendenkonto:

Evangelische Bank

IBAN: DE79 5206 0410 0603 4021 18

BIC: GENODEF1EK1

Programm: Layout und Gestaltung Aylin Palecek
V.i.S.d.P. Feyza Palecek, Donna Mobile, Landsberger Str. 45a Rgb., 80339 München
Fax: 089/ 50 50 99, info@donnamobile.org, www.donnamobile.org

DONNA

MOBILE

Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierungen



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

TABI

Teilhabe und Integration
durch Bildung und Sport

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration





KICKBOXEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN



Programm TABI 2021

Aubinger Straße 43, 81243 München

Sie leben im Stadtteil Neuaubing-Westkreuz und möchten sich mit Nachbarinnen treffen, Sport machen, Fahrrad fahren lernen und neue Kontakte knüpfen? Dann kommen Sie bei uns vorbei!

Zeit Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

7 - 8 Uhr
8 - 9 Uhr
9 - 10 Uhr
10 - 11 Uhr
11 - 12 Uhr
12- 13 Uhr
13- 14 Uhr
14 - 15 Uhr
15 - 16 Uhr
16 - 17 Uhr
17 - 18 Uhr
18 - 19 Uhr
19 - 20 Uhr
20 - 21 Uhr

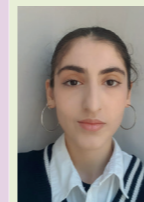


12.00 - 14.00 Uhr
Türk. Frauencafe,
Eda, Termine sind auf
der Rückseite

15.00 - 16.00 Uhr
Pilates, Eda

16.00 - 17.00 Uhr
Pilates, Eda

18.00 - 21.00 Uhr
SHG russisch-
sprachige Frauen



17.30 - 18.30 Uhr
Kickboxen, Sevim

18.30 - 19.30 Uhr
Kickboxen, Sevim

19.30 - 20.15 Uhr
Yoga, Snjezana

19.30 - 21.00 Uhr
Bulg. SHG Dialog
Termine sind auf
der Rückseite



8.30 - 11.30 Uhr
Familien Fitness
Marina

13.00 - 14.00 Uhr
Kickboxen
Sevim

14.00 - 15.00 Uhr
Kickboxen
Sevim

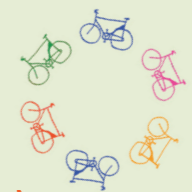
16.00 - 19.00 Uhr
Afg. Frauen-
cafe,
Termine sind auf
der Rückseite



15.00 -
18.00 Uhr
Kreat. Work-
shop, Eda

18.00 -
19.30 Uhr
Schwimm-
kurse für
Frauen und
Mädchen, Eda

Fahrradkurse



1. Fahrrad Kurs (Grundkurs)

01.07.2021
08.07.2021
15.07.2021
22.07.2021

2. Fahrrad Kurs (Fortgeschrittenen-Kurs)

09.09.2021
16.09.2021
23.09.2021
30.09.2021

Mit Nilgün

Nordic Walking

25.05.2021 Nordic Walking

Aubinge Lohe, Treffpunkt bei Tabi um 12.00 Uhr

13.06.2021 Nordic Walking

Aubinge Lohe, Treffpunkt bei Tabi um 12.00 Uhr

17.07.2021 Nordic Walking

Aubinge Lohe, Treffpunkt bei Tabi um 12.00 Uhr

21.09.2021 Nordic Walking

Aubinge Lohe, Treffpunkt bei Tabi um 12.00 Uhr

Mit Eda

