

Angebote im Quartier Heinrich-Heine

Sprach-Cafés für Frauen im Hei-Hei

LB2100

Erne Deutsch, tausche dich aus und hole dir Tipps für deinen Alltag!

In lockerer Atmosphäre kannst du bei Kaffee und Tee dich austauschen und bekommst Tipps zu Themen wie

- Wie kann ich mein Kind gesund ernähren?
- Wie verhalte ich mich?
- Wie gehe ich mit Geld um?
- Wohin kann ich Ausflüge machen?
- Wie fülle ich ein Formular vom Amt richtig aus?
- Was schreibt uns die Schule oder der Kindergarten?

Ganz nebenbei kannst du dein Deutsch verbessern und in einem geschützten Raum deine Fragen loswerden.

Ihr beschließt zusammen im vhs-Lerntreff, welche Themen besprochen werden.

Neben einer ehrenamtlichen Lernbegleiterin steht hauptamtlich jemand vom Quartiersmanagement zur Verfügung und eine Kursleitung für Deutsch als Fremdsprache.

Um am vhs-Lerntreff teilnehmen zu können, musst du im Quartier wohnen.

Ort: Quartiersbüro Hei-Hei,
Heinrich-Heine-Str. 29

immer dienstags 09.30–11.30 Uhr

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen

Gesund und fit im Quartier

LB6101

Pilates

mit **Raphaela Damiano**,
Pilates-Trainerin Matte und Allegro,
Trainer B-Lizenz der BSA-Akademie,
Übungsleiter C beim STB, VHS-Physio-
trainerin

Pilates ist ein Training für jede(n) (auch für Männer), egal wie fit du bist. Pilates hilft dir, deinen Körper neu zu entdecken und zu spüren. Probier' es doch einfach mal aus!

Es ist ein ruhiges, bewusstes und konzentriertes Training, bei dem Atmung und Bewegung miteinander verbunden werden. Du kannst es auch gut mit Ausdauersport kombinieren. Es verbessert die Mobilität und Koordination, erhöht die Beweglichkeit und gibt Kraft. Gleichzeitig entspannt es und stärkt. Einfach ein gutes und tolles Training!

Die Mischung macht's:

Training und Zeit für Fragen rund um deine Gesundheit

Für Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers Heinrich-Heine

mittwochs, 19.30–20.30 Uhr

Ort: Albert-Merglen-Schule - Sporthalle

Belegung: 3-12

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen

Weitere
Informationen
im Web.



Dozenten- portrait

Raphaela Damiano

Pilates – gesucht, gefunden und geblieben

Vor gut 20 Jahren begann meine Trainerlaufbahn, auch bei der VHS. Ich unterrichtete zuerst Fitnessgymnastik sowie Steppaerobic, was mir auch sehr gut gefiel und Spaß machte. Ich war jedoch immer auf der Suche nach einem Training, das mich tiefer erfüllt.

In einer Pilates-Mattenstunde fand ich genau das. Die Verbindung von Atmung, Bewegung und Achtsamkeit hat mich sofort begeistert. Es folgten zahlreiche Aus- und Weiterbildungen, unter anderem zur Pilates-Trainerin für Matte und Allegro, zur VHS-Physiotrainerin sowie Trainer-B-Lizenz (BSA) und Übungsleiterin C (STB).

Pilates ist für mich eine Einladung, den eigenen Körper neu zu entdecken: bewusster zu spüren, gezielt zu kräftigen und in eine gesunde Ausrichtung zu bringen. Die Verbindung von Atmung und Bewegung fördert Konzentration, Stabilität und ein gutes Körpergefühl.

Wir lernen bewusster und besser Bewegung auszuführen und in die richtige Ausrichtung zu kommen. Wir arbeiten gleichzeitig in die Kraft, Mobilisation, Dehnung, Streckung, Länge, usw. ... Es macht unheimlich Spaß, wir werden bewusster für unseren Körper und die Atmung wird verbessert. Wir gehen aufrechter durch den Tag.

Ansprechpartnerinnen für die Lerntreffs im Quartier Heinrich-Heine sind:

Lea Gottschick, vhs-FN
Fachbereichsleiterin Grundbildung
T: 07541 203-53406
gottschick@vhs-fn.de

Miriam Steimer, Stadt Friedrichshafen,
Quartiersmanagement Hei-Hei
T: 0160 97783170
m.steimer@friedrichshafen.de

Förderung:

Die Angebote sind für die Bewohnerinnen und Bewohner des Heinrich-Heine Quartiers kostenlos. Die Förderung übernimmt die Stadt Friedrichshafen mit der Zeppelin-Stiftung.