

## 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:** 14tägig, 1. und 3. Samstag im Monat,  
15 bis 16 Uhr im Forum

**Beginn:** Samstag, 01.02.2025

**Kosten:** Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.

## Einblick in Kunst und Sprache

Kreativ Deutsch lernen!

Der Kurs richtet sich an Frauen, die gerne kreativ sein wollen und ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Hier können Sie Regeln zum Zeichnen und Malen erfahren und selbst ausprobieren. Themen wie Gesicht und Körper, der Blick auf sich und andere stehen im Zentrum. Wie haben es bekannte Künstler gemacht? Und ganz nebenbei lernen Sie die deutsche Sprache. Grammatikübungen und Vokabeln ergänzen die Themen der Stunde.

**Termin:** Jeden Freitag, 10.30 bis 12 Uhr

**Beginn:** Freitag, 31.01.2025

**Kosten:** 10 Euro

STADT.  
CITY.  
VILLE.  
BONN.

Impressum: Die Oberbürgermeisterin der Bundesstadt Bonn, Amt für Kinder, Jugend und Familie / Amt für Presse, Protokoll und Öffentlichkeitsarbeit, Foto: ©Syda Productions-stock.adobe.com, Dezember 2024, gedruckt auf 100% Recyclingpapier zertifiziert mit dem Blauen Engel

STADT.  
CITY.  
VILLE.  
BONN.

## Aktiv lernen und Kontakte knüpfen

Kurse und Gruppenangebote für Frauen und Familien  
Internationale Begegnungsstätte



## 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.

<b>Sprachniveau A1.2</b> Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 3	<b>Sprachniveau A2</b> Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 5
<b>Sprachniveau A1.1</b> Dienstag und Mittwoch 11.00 bis 12.20 Uhr Raum 3	<b>Sprachniveau B1</b> Dienstag und Mittwoch 11 bis 12.20 Uhr Raum 5
<b>Sprachniveau B2</b> Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 4	<b>Sprachniveau B2</b> Donnerstag und Freitag 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 4

**Beginn:** Dienstag, 28.01.2025  
**Kosten:** 10 Euro pro Kurs

#### Information und Anmeldung

Internationale Begegnungsstätte  
Telefon: 0228 - 77 60 151 oder 77 60 152  
E-Mail: [ib@bonn.de](mailto:ib@bonn.de)

*Ab 3.12.2024 ist eine persönliche Anmeldung für das 1. Halbjahr 2025 in der Internationalen Begegnungsstätte möglich.*

#### Bundesstadt Bonn

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

#### Büro-Öffnungszeiten

Di., Mi., Do. von 9 bis 12.30 und 14 bis 16.30 Uhr,  
Fr. von 9 bis 12.30 Uhr

## 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

**Beginn:** Donnerstag, 30.01.2025

**Kosten:** Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos

## Mutter-Kind KulTour-Frühstück

in Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Bundesstadt Bonn (Kinderbetreuung auf Nachfrage)

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 den Kolleginnen 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, 10.30 bis 12 Uhr  
im Aufenthaltsraum

**Beginn:** Dienstag, 28.01.2025

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

## Frauen in Bewegung

### Fitnesstraining 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.

**Termin:** Jeden Freitag, 10 bis 11 Uhr im Forum

**Beginn:** Freitag, 31.01.2025

**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.

**Termin:** Jeden Donnerstag, 18.30 bis 20 Uhr  
im Forum

**Beginn:** Donnerstag, 30.01.2025

**Kosten:** 10 Euro