



SOZIOKULTURELLES ZENTRUM FÜR DORSTEN-HERVEST

Entspannungskurs: fit und entspannt

Für Erwachsene

Das kombinierte Fitness-Entspannungstraining speziell für Erwachsene und Senioren macht Sie nicht nur körperlich und motorisch fitter, es verleiht Ihnen gleichzeitig seelische und körperliche Entspannung. Die Übungen, welche teils aus der chinesischen Schmerztherapie kommen, stärken zudem die inneren Organe und können Ihnen bei psychosomatisch bedingten Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen, Linderung verleihen.

Durch den Kurs führt Sie:

Elvira Nüßgen (Entspannungspädagogin / Entspannungstrainerin - Mental Coach)



Kurs: Mittwochs, 27.09.2017 - 20.12.2017 von 10:00 - 11:30 Uhr

Kursgebühr: 45,-€ (10 Termine)

(Anmeldung erforderlich - Laufender Einstieg möglich!)

**Angebote im
Erwachsenenbereich
2. Halbjahr 2017**

Acrylmalerei

Für jedes Alter

Die fast unerschöpflichen Möglichkeiten der Acrylfarbe werden in diesem Kurs aufgezeigt. Dabei setzen die Kursteilnehmer/Innen in gemütlicher Atmosphäre eigene Ideen um. Sie malen, spachteln, collagieren, kombinieren, experimentieren und gehen oft ganz neue Wege, um ihre persönliche künstlerische Sichtweise zum Ausdruck zu bringen.



Acrylfarbe zeichnet sich durch ihre Leuchtkraft und ihre hohe Flexibilität aus. Sie kann sowohl dünn lasierend als auch pastos verwendet werden. Acrylfarbe ist wasserlöslich und schnell trocknend. Sie lässt sich mit allen erdenklichen Materialien kombinieren, wodurch interessante Effekte erzielt werden können. Anhand der Vielfältigkeit von Acrylfarbe können Sie experimentieren und ihre eigene Ausdrucksform finden.

Mittwochs, von 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 10,-€

Frühstücken (Schnupperangebot)

Für junge Mütter und Väter mit Kind

Das Frühstücksangebot richtet sich an junge Mütter und Väter mit Kindern bis 3 Jahre. Es wird ein Frühstück in Buffetform geben, die Kosten dafür liegen bei 2,50€ pro Erwachsenem. Die Kinder können natürlich kostenlos dabei sein. Für die Kinder wird es immer ein kleines Angebot geben. Es werden zum Beispiel altersentsprechende Spiele gespielt oder ihnen wird vorgelesen.

Da es sich um ein Schnupperangebot handelt gibt es zunächst nur fünf Termine. Falls es gut läuft, folgen weitere Termine.



Termine: Freitags, 22.09. - 20.10.2017 von 9:30 - 11:30 Uhr

Gebühr: 12,50,-€ oder 2,50,-€ / Termin

(Anmeldungen zwingend erforderlich! Begrenzte Plätze!)

DAS LEO

Soziokulturelles Zentrum für Dorsten-Hervest

Fürst-Leopold-Allee 70, 46284 Dorsten

Telefon: 02362 / 9540404

Web: www.das-leo.de

