

## Aktiv lernen und Kontakte knüpfen

Kurse und Gruppenangebote für Frauen und Familien

Internationale Begegnungsstätte | 2. Halbjahr 2025

### Yoga zur Entspannung

Stressabbau für den Alltag

Yoga ist eine sehr beliebte Sportart, die nicht nur positive Wirkungen auf die Beweglichkeit und Kräftigung von Muskeln hat, sondern auch auf das allgemeine Wohlbefinden.

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen, die Yoga kennenlernen möchten. Es startet langsam mit sanften Stellungen und einfache Bewegungen, um nicht zu überfordern. Es werden die besten Yoga-Übungen für Einsteigerinnen gezeigt, damit ihr sie zu Hause richtig weiter ausführen könnt. Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungsphasen (Shavasana) und Meditation (Dhyana) werden kombiniert.

#### Termin

Jeden Donnerstag, 18 bis 19.30 Uhr im Forum

#### Beginn

Donnerstag, 4. September 2025

#### Kosten

10 Euro



## 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 A1.1</b> Dienstag und Mittwoch 11 bis 12.20 Uhr Raum 3	<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 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 C1</b> Dienstag und Mittwoch 9.30 bis 10.50 Uhr Raum 4

### Beginn

Dienstag, 2. September 2025

### Kosten

10 Euro pro Kurs

### Information und Anmeldung

Alina Meyer und Paloma Wieland  
Telefon: 0228 – 77 60 151 oder 77 60 152  
E-Mail: ib@bonn.de

### Bundesstadt Bonn

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

### Büro-Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag:  
9 bis 12.30 und 14 bis 16.30 Uhr  
Freitag: 9 bis 12.30 Uhr

### Anmeldung

Ab 1. Juli 2025 ist eine persönliche Anmeldung in der Internationalen Begegnungsstätte möglich

## EinBlick in Kunst & 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, 05. September 2025

### Kosten

10 Euro

## KulTour-Café

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, 4. September 2025

### Kosten

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos

## KulTour-FrühstückCafé

in Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Bundesstadt Bonn

Beim gemeinsamen Frühstück können Sie andere Mütter aller Herkunftsländer kennenlernen und sich mit ihnen über kleine und große Alltagsorgen austauschen oder sich einfach entspannen. Hier ist Platz für alle Fragen zum Familienalltag, zu eigenen Unsicherheiten und zur Erziehung. Sie erhalten hier ebenfalls Hilfestellung zu Ihren Fragen und Informationen zu weiteren Unterstützungsangeboten in Bonn. Beim Frühstück sind Schwangere und Mütter mit und ohne Kinder willkommen.

### Termin

Jeden Dienstag, 10.30 bis 12 Uhr im Aufenthaltsraum

### Beginn

Dienstag, 2. September 2025

### Kosten

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

## Frauen in Bewegung

Fitnessstraining 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, 5. September 2025

### Kosten

10 Euro