

Kurstermine 2025 – noch freie Plätze

Alle Kurse umfassen zehn Termine.

Während der Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Weitere Terminabsprachen direkt mit der Kursleitung.

► Musik und Tanz

Der Kurs verbindet Musik, Tanz und Bewegung. Im musiktherapeutischen Gruppengespräch können neue Erfahrungen gesammelt werden. Wir üben einfache Choreos, freies Tanzen wie auch Entspannung zur Musik.

17.09.–19.11.2025

Kurstermine: Mittwoch | 17:00–18:00 Uhr | Kursbeitrag: 25€

► Chinesische Atem- & Bewegungsübungen

Wir erlernen Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Der Unterricht orientiert sich am alten klassischen Ba Duan Jin Qi Gong. Persönliche und gesundheitliche Einschränkungen werden berücksichtigt.

Kurs 2: 07.10.–09.12.2025

Kurstermine: Dienstag | 17:00–18:00 Uhr | Kursbeitrag: 25€

► Aktive Selbstverteidigung

Wir lernen uns zu behaupten und Nein zu sagen. Es werden die Grundzüge einer effektiven Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt. Dabei kommen Elemente aus dem Ringen zum Einsatz.

Kurs 2: 16.09.–18.11.2025

Kurstermine: Dienstag | 17:30–18:30 Uhr | Kursbeitrag: 25€

Anmeldung & weitere Information

per E-Mail oder telefonisch im Sekretariat des

AWO Sozialpsychiatrischer Dienst Miltenberg

Brückenstraße 17 | 63897 Miltenberg

Tel. 09371 80325

spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de

www.spdi-mil.de