

Interkulturelle Kurse

In Kooperation mit der Stadt Sindelfingen und dem NISA Frauenverein

Die Angebote im Bereich "interkulturelle Kurse" richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund. Es handelt sich um Angebote, die in einfacher Sprache Migrantinnen und Migranten im Bereich Familienbildung unterstützen wollen. Die Kurse werden von der Stadt Sindelfingen gefördert.

Die Kursgebühr ist am ersten Termin im Kurs bei der Lehrkraft zu bezahlen. Sie können sich auch online über unsere Homepage www.hdf-sindelfingen.de anmelden.

Nähen für Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen und Fortgeschrittene

In unseren Kursen können Sie, praktische, elegante und modische Kleidung nähen. In allen Kursen können Sie auch Kleidung ändern und Kinderkleidung nähen. Auch wenn Sie noch nie genäht haben, werden Sie im Nähkurs viel Freude haben. Nähmaschinen, auch Overlock-Maschinen stehen zur Verfügung.

Kursnummer:	18H-12002
Termin:	22.10. – 26.11.2018 5x Montag, 9.00 – 12.00 Uhr
Gebühr:	20,00 € (mit Berechtigungskarte Stadt Sindelfingen 14,00 €)
Leitung:	Claudia Komorek-Klingler
Ort:	Haus der Familie, Sindelfingen

Fitness und Gesundheit für Frauen

Damit Sie sich „mit“ und „in“ Ihrem Körper wohlfühlen, wollen wir mit einem abwechslungsreichen Kursprogramm die Kraft, die Ausdauer, das Gleichgewicht und die gesamte Muskulatur, insbesondere Rücken, Schulter, Bauch und Beine, trainieren. Der Kurs ist für Einsteigerinnen wie für sportlich Geübte geeignet.

Kursnummer:	18H-12001
Termin:	15.11. – 13.12.2018 5x Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Gebühr:	20,00 € (mit Berechtigungskarte Stadt Sindelfingen 14,00 €)
Leitung:	Claudia Komorek-Klingler
Ort:	Haus der Familie, Sindelfingen

Tanzen! Dance! Danser!

Tanzen stärkt Körper und Seele! Mit Frauen aus unterschiedlichen Ländern tanzen wir gemeinsam in lockerer Runde zu orientalischer Musik. Das macht Spaß und tut dem ganzen Körper gut! Kinder, die mittanzen möchten, können gerne mitgebracht werden.

Kursnummer:	18H-12003
Termin:	09.11. – 23.11.2018 3x Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr
Gebühr:	12,00 €
Leitung:	Susanne Krug, Lehrkraft für orientalischen Tanz
Ort:	Haus der Familie, Stumpengasse 8, Sindelfingen

Treff für geflüchtete Frauen und ihre Kinder

Wir lernen Deutsch, tauschen unsere Erfahrungen aus und haben gemeinsam Spaß.

Die Termine finden Sie auf unserer Homepage: www.hdf-sindelfingen.de

In Zusammenarbeit mit dem AK Asyl Sindelfingen



Mit freundlicher Unterstützung durch

Anmeldung und Information:

Haus der Familie, Corbeil-Essonnes-Platz 8, 71063 Sindelfingen, Tel. (07031)763760, www.hdf-sindelfingen.de