

**04.03.2020, Mittwoch, ab 17:30 Uhr**

**Spieleabend** - Spieleabend jeden ersten Mittwoch im Monat!

**12.03.2020, Donnerstag, 15:30 - 17:00 Uhr**

**Offener Seniorentreff** - (Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung)

Bingo

Kontakt: Jutta Lambeck, 0177 / 5141785

**13.03.2020, Freitag, 19:00 – 21:00 Uhr**

**Spirituelle Abend mit Ursula Giersiepen** (1.OG)

Für Fragen stehe ich gerne unter 0173 7205894 zur Verfügung.

Beitrag: 25,-€ pro Person / Verbindliche Anm. an [ursula@ruajana.de](mailto:ursula@ruajana.de)

**20.03.2020, Freitag, 19:30 – 21:00 Uhr**

**„Willkommen bei Dir selbst“ – Wege zur inneren Kraft** (1.OG)

Meditationen zum Leben, offene Gruppe mit Andrea Gippert, Heilpraktikerin. Kontakt: 0177/1627815

**24.03.2020, Dienstag, 19:00 – 21:30 Uhr**

**Frauentreff in Dabringhausen** (1.OG) – jeden vierten Di. im Monat

Neues Angebot für Frauen, die sich Begegnung, Austausch, Workshops wünschen und gemeinsam was erleben möchten. Herzlich willkommen! - Treffen im 1. OG in persönlicher Atmosphäre

Kontakt: Gundula Schröder und Christiane Beyer (Tel 02196/710539)

**27.03.2020, Freitag, ab 20:00 Uhr**

**Cine-Markt** (Eintritt frei - Spenden willkommen!)

Zwei gegensätzliche Brüder sehen sich nach Jahren bei der Beerdigung des Vaters wieder und gehen gemeinsam mit dem Mofa auf Deutschlandreise. Dabei lernen sie sich besser kennen und überdenken ihre Lebenseinstellung. Stargespickter, ausgelassener ebenso wie nachdenklicher Road- und Buddymovie.

**05./12./19./26.03.20 Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr**

**pft-Spielsprachschule – Englisch für Kinder von 4-10 Jahre** (1.OG)

*jeden Montag* außerhalb der Ferien – nicht an Feiertagen.

Kostenlose Schnupperstunde

Info und Anmeldung: [www.fit-in-sprachen.de](http://www.fit-in-sprachen.de), Tel. 02268 909484

**05./12./19./26.03.20 Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr**

**Rückbildung / Pilates mit Steffi Steinhaus** (1.OG)

Anmeldung und weitere Info's 0178/5578247

**02./09./16./23./30.03.20 Montag, 14:00 – 18:00 Uhr**

**04./11./18./25.03.20 Mittwoch, 14:00 – 18:00 Uhr**

**Nachhilfeunterricht im Dorf** (1.OG) *jeden Mittwoch!*

Info + Anmeldung: [lernhilfe@dasmedienteam.de](mailto:lernhilfe@dasmedienteam.de)

Tel: 02193 / 500219 oder 01520 / 4274547, Norbert Büllmeyer

**02./09./16./23./30.03.20 Montag, 18:30 – 19:45 Uhr**

**Yoga für Anfänger (Erwachsene) mit Beate Wichmann (1.OG)**

Anfänger Kurs Stufe 1 – 2. Vinyasa Yoga für Anfänger ohne Yoga Erfahrung, für Wiedereinsteiger oder für Menschen mit körperlicher Einschränkung. Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und fließender Yogastil. In den Yogastunden wird es auch viele Elemente aus dem entspannenden Yin Yoga geben und der Focus liegt auf Atmung und Entspannung.

Info und Anmeld.: [yoga.ayurveda@email.de](mailto:yoga.ayurveda@email.de) oder Tel. 0151 22308182

**02./09./16./23./30.03.20 Montag, 20:00 – 21:15 Uhr**

**Yoga für Fortgeschrittene (Erwachsene) mit Beate Wichmann (1.OG)**

Fortgeschrittene Stufe 2 – 3. Vinyasa Yoga für jeden, der schon etwas Yoga-Erfahrung hat und die grundlegenden Asanas kennt. In diesem Kurs wird dynamisch geübt und trotzdem kommt die Entspannung und das Ruhig werden des Geistes nicht zu kurz.

Info und Anmeld.: [yoga.ayurveda@email.de](mailto:yoga.ayurveda@email.de) oder Tel. 0151 22308182

**11./18./25.03.20 Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr**

**Progressive Muskelentspannung mit Andrea Gippert (1.OG)**

Klassische Methoden für Stressbewältigung und Gesundheitsstärkung mit Andrea Gippert, Heilpraktikerin und zertifizierte Kursleiterin  
Kurs 1 Progressive Muskelentspannung

Ziel ist ,sich in oder nach stressreichen Situationen entspannen zu können. Über die Entspannung einzelner Muskelgruppen wird auch ein innerer Ruhezustand erreicht. Dadurch können Erholung, Wohlbefinden und die Verbesserung psychovegetativer Beschwerden wie z.B. Schmerzen und Schlafstörungen gefördert werden.

Einführungsabend 11.3.2020 19h- 21h / 5 Übungsabende 19h- 20.30h  
Kursgebühr 54 Euro Mindestteilnehmerzahl 5

Anmeldung bis 6.3.2020 bei Andrea Gippert, [psychesoma@posteo.de](mailto:psychesoma@posteo.de)

[info@miteinander-dabringhausen.de](mailto:info@miteinander-dabringhausen.de) | [www.miteinander-dabringhausen.de](http://www.miteinander-dabringhausen.de)  
Tel. Miteinander in Dabringhausen, Michaela Mück Hemmerich 02193 / 2065

**...und vom Markt57 Team:**

Altenberger Straße 57 | Tel. 02193 / 5339115



**21.03.2020, Samstag**

**DART Trunier**

Weitere Info's bitte direkt beim Team des Markt57 erfragen...

**Jeden Sonntag bis 12:00 Uhr**  
**Miteinander zur Happy Hour**  
Getränke zu reduzierten Preisen