

## مجموعة الأنشطة الرياضية النسائية المتعددة الثقافات

نريد تأسيس مجموعة للأنشطة الرياضية والرقص والترفيه

. هذا العرض يعنى بالنساء المنتميات لثقافات مختلفة والمتحدثات بلغات مختلفة

انا اسمي إيمين يلمز، عمري ٦٣ سنة، انا قادمة بالأصل من تركيا وأعيش في ألمانيا منذ عام ١٩٧٠. ومتخصصة بالعلاج الطبيعي

.أنا شخص نشيط ومحب للحركة و المرح و اجد سعادتني في ممارسة الرياضة و اللعب

من خلال مشاهدتكم لي أثناء عمل التمارين الرياضية وتقليدكم لي لا نحتاج الكثير من المعرفة والمهارات اللغوية (باللغة الألمانية ) لكي نتمرن سويا

. سأتكلّم أثناء التمرين باللغة الألمانية، و لكن إتقان اللغة الألمانية ليس شرطاً للإضنام لمجموعتنا الرياضية

.العدد الأقصى للمنتسبين للمجموعة : ١٥ مشترك ، في حال أصبحت المجموعة أكبر سنقوم بإنشاء مجموعة أخرى

.وقت التمرين: كل يوم خميس من الساعة الرابعة والنصف حتى الخامسة و النصف(بعد الظهر)

المكان : مبنى نادي لمغو

(Lemgo TV)

An der Pideriststr 17. A, am schützenplatz in Lemgo.

.المحتوى : تمارين رياضية متنوعة مع و بدون موسيقا

...استخدام العديد من الأدوات مثال: كرات – حبال – مناديل الخ

. الهدف :سنقوم بتمارين المرونة والتحمل والأسترخاء

.يجب ان نخضر معنا منشفة ، و ملابس مريحة

البداية : ٠٤,١١,٢٠٢١