

گروه ورزشی چند فرهنگی برای بانوان

ما می خواهیم گروهی مشترک برای ژیمناستیک ، رقص ، حرکات کششی و آرامبخش تشکیل بدهیم.

پیشنهاد من برای بانوان با زبان های مختلف و از فرهنگ های مختلف است

نام من امینه ییلماز است و 63 ساله هستم. من اصالتاً اهل ترکیه هستم و از سال 1970 در آلمان زندگی می کنم. من درمانگر هستم. من فردی انعطاف پذیر و شاداب هستم و از ورزش و بازی لذت می برم

در حین تمرینات برای حرکت در کنار یکدیگر، به مهارت های زبانی کمی نیاز داریم. من به زبان آلمانی صحبت می کنم. دانش زبان آلمانی شرط لازم برای شرکت در این کلاس نیست

تعداد شرکت کنندگان: حداکثر 15 نفر ، اگر گروه بزرگتر شود ، گروه دوم را تشکیل می دهیم

زمان: پنجشنبه ها از ساعت 16:30 تا 17:45 بعد از ظهر

مکان: در ساختمان در TV Lemgo

an der Pideritstr. 17a, am Schützenplatz in Lemgo

ما فقط یک اتاق برای گروه داریم

حرکت با و بدون موسیقی. ما از مواد مختلفی مانند توپ ، حوله ، طناب و غیره استفاده می کنیم.

اهداف: ما با هم می خواهیم برای تحرک و استقامت بدن خود کاری انجام دهیم ، آرامش پیدا کنیم و در همان زمان از آن لذت ببریم

یک حوله یا زیرانداز ، لباس گشاد و راحت همراه داشته باشید

شروع: 4 نوامبر 2021