

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über das

Amt für Chancengleichheit

Frauenbüro

E-Mail: chancengleichheit@kassel.de

Telefon: 0561/ 787-7069

Oder über die Internetseite

www.kassel.de/alleinerziehende

Dort finden Sie auch Informationen zu weiteren Angeboten des PAULA-Projekts.

Die Zahl der möglichen Teilnehmenden ist begrenzt. Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie Nachricht, ob Sie am Kurs teilnehmen können und was Sie zum Kurs mitbringen sollen. **Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich, wenn der Kurs nicht vollständig belegt ist.**

Bitte geben Sie uns wenn möglich kurz Bescheid, wenn Sie an einem Termin nicht können.

PAULA
Kurse



*bewegen - entspannen
- vernetzen*

PAULA bringt Bewegung in den Alltag!

Angebot für Alleinerziehende

dienstags 10:00 Uhr

Clubhaus FC

Bosporus Kassel

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Kassel **documenta** Stadt

PAULA ist eine Abkürzung von **Präventions-Angebote und Unterstützung im Lebensraum für Alleinerziehende**

Die PAULA-Kurse sollen Alleinerziehenden helfen, Bewegungseinheiten in ihr Leben zu bringen und Entspannungstechniken zu erlernen. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, um sich mit anderen Alleinerziehenden austauschen.

Die Kurse finden in verschiedenen Stadtteilen statt.

Kinder können immer mitgebracht werden: Entweder bekommen sie parallel ein Bewegungsangebot, oder der Kurs ist für Erwachsene und Kinder gemeinsam.



Die Kurse werden von erfahrenen Trainereinnen angeleitet, die Ihnen die jeweiligen Übungen näherbringen. Es gibt auch Tipps dafür, wie man Bewegung und Entspannung Zuhause in den Alltag einbauen kann.



Anmeldung und weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Rückseite.

Wenn Sie alleinerziehend sind, stehen Sie jeden Tag vor großen Herausforderungen. Wahrscheinlich bleibt wenig Zeit, in der Sie sich um sich selbst kümmern können? Das ist aber wichtig, damit Sie gesund bleiben.

PAULA unterstützt Sie dabei!

„PAULA bringt Bewegung in den Alltag!“

ist ein Angebot, bei dem Sie sich mit anderen austauschen können. Außerdem gibt es Übungen zur Entspannung. Ihre Kinder—egal wie alt—bekommen in der selben Zeit ein Angebot für Bewegung.

Wo:

Clubhaus FC Bosphorus Kassel,
Struthbachweg 3, 34127 Kassel

Wann:

ab dem 31. Mai 2022, dienstags,
10:00 Uhr bis ca. 11:30 Uhr

Wer:

Isabell Gabler

