

Yoga, Pilates

dienstags 18:15Uhr: Yoga
dienstags 19:15Uhr: Pilates
6 Termine Start am 29.08.
(späterer Einstieg möglich)
Kursgebühr 40 Euro
Info.: Manuela Dziabel-Unger, Tel.: 0177-6112018

Faszien-Training neu!!!

Was gehört alles dazu und was bringt es? Lassen sie sich das von einer Sporttherapeutin zeigen. Wer eine eigene Rolle hat, sollte diese mitbringen. Alternativ aber auf jeden Fall zwei Tennisbälle.
donnerstags 18:15 Uhr
4 Termine Start am 28.9 , Ende 19.10
Kursgebühr 30 Euro
Teilnahme nur mit Anmeldung bis 20.9 unter manupilates@aol.com und unter 0177-6112018!

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

Immer wieder kommt es heute zu Situationen, in denen die erste Reaktion und das erste Verhalten darüber entscheiden, ob ein potentieller Täter eine Person als Opfer einschätzt. Der Kurs soll Hilfen und mehr Sicherheit geben.
donnerstags 19:15 Uhr
4 Termine Start am 28.9 , Ende 19.10
Kursgebühr 30 Euro
Teilnahme nur mit Anmeldung bis 20.9 möglich unter manutaebo@aol.com oder 0177-6112018!

Kochkurs neu!!!

"Die dalmatinisch-kroatische Küche"

mittwochs ab 18:00Uhr
Beginn: 06.09.2017(3x)
Kosten: 30 Euro plus Lebensmittelumlage
Anmeldung: Nicole Habili, Tel.: 0179-3959261

Schnupperstunde Qigong

am 27.07. um 15:00 Uhr bieten wir eine Schnupperstunde zum Kennenlernen an.



Wir liefern

- die richtigen Getränke
- zum richtigen Zeitpunkt
- zum richtigen Ort

J. Schütz Getränke-Logistik
Hagener Str. 376 · 44229 Dortmund
Tel./Fax: 0231 / 73 78 65
Mobil: 0174 / 683 18 87
www.getraenke-schuetz-dortmund.de



Unser Leistungsspektrum

- Hörsysteme/Hörgeräte
- individuelle Beratung
- kosmetische Anpassung
- Meisterbetrieb
- Werkstatt und Labor
- Gehörschutz
- kostenloser Hörtest
- Parkplatz direkt am Geschäft

Gutes Hören ist eines der schönsten Dinge des Lebens

Hörssysteme kirch-hör.de berät Sie persönlich über die beste Lösung, um Ihr Hörvermögen wieder zu steigern. Damit Sie an den schönsten Dingen des Lebens teilhaben.

Hagener Straße 374
44229 Dortmund
Tel. 0231 - 280 93 39
www.kirch-hör.de

Ute Wilhelm
Hörakustik-Meisterin

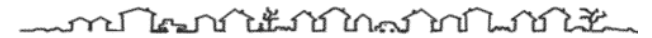


Kreis

Ihr Premium-Bäcker

DORTMUND-KIRCHHÖRDE
HAGENER STR. 357
TEL. 0231 73 04 45
WWW.BAECKEREI-KREIS.COM

Mo-Fr 6.00-18.00 UHR * Sa 5.00-13.00 UHR * So 8.00-11.00 UHR



Haus Bittermark

Sichelstr. 22, 44229 Dortmund

Tel.: 0231-736990

www.awobittermark.de



Programm 2017

2. Halbjahr

Wochenplan

Montag

09:15 - 12:00 Spielkreis

Dienstag

09:00 - 11:30 Frühstücks-Treff (14-tägig)
nächstes Treffen 25.07.

15:30 - 17:00 Krabbelgruppe (in Planung)

18:30 - 19:30 Gymnastik Frauen 1

18:15 - 19:15 Yoga

19:15 - 20:15 Pilates

20:00 - 21:00 Gymnastik Frauen 2

19:30 - 22:00 Dämmerschoppen

Mittwoch

09:15 - 12:00 Spielkreis

ab 18:00 Kochkurs: "Einführung in die
dalmatinisch-kroatische Küche"

ab 19:00 Chorprobe

"Um Himmels Willen"

ab 18:00 Männerrunde (am 2. Mittwoch)

Donnerstag

15:00 - 17:30 Seniorennachmittag

18:15 - 19:15 Fascien-Training (neu!!!)

19:15 - 20:15 Selbstverteidigung (neu!!!)

20:00 - 21:00 Gymnastik Männer/Frauen

21:00 - 22:00 Dämmerschoppen

Freitag

09:15 - 12:00 Spielkreis

ab 15:00 Musikschule

20:00 Freitagstreff (am 2. Freitag)

Änderungen des Programms finden Sie in
der Presse, im Schaukasten oder auf der
Homepage: www.awobittermark.de

Besondere Veranstaltungen

September

08.09., 18:00 Uhr Abendandacht

08.09., 19:30 Uhr Freitagstreff mit Grillen

Oktober

13.10., 19:00 Uhr Freitagstreff

21.10., 20:00 Uhr Ü 50 Party

29.10., 18:00 Uhr "Heinz Erhard Abend"
mit Stephan Keim und
kleinem Buffet

November

10.11., 19:00 Uhr Freitagstreff

11.11., 17:00 Uhr Martinszug

18.11., 14:00 Uhr Weihnachtshaus
mit Kreativmarkt

26.11., 16:00 Uhr Puppentheater
"Weihnachtspost für
Wollebär"

Dezember

01.12., 15:30 Uhr Nikolausfeier Spielkreis

08.12., 18:00 Uhr Abendandacht

08.12., 20:00 Uhr Freitagstreff

10.12., 15:00 Uhr Weihnachtsfeier

31.12., 20:00 Uhr Silvesterfeier

Januar 2018

14.01, 11:00 Uhr Neujahrsempfang

Suchen Sie einen Raum
für eine Feier, ein Seminar, Ihren Verein oder
eine Eigentümersammlung?
Anfragen bei
Karin Berghoff, Tel.: 7273841

Ansprechpartner

Allgemeines, Vermietungen, Spielkreis:

Karin Berghoff 7273841

E-Mail: info@spielkreis-bittermark.de

Senioren:

Birgit Kamzela-Bode 734982

Frühstücksrunde:

Ingrid Krämer-Knorr 732887

Christa Schaaf 730739

Gymnastik, Dämmerschoppen:

Lilo Humke 4762760

Yoga, Pilates, Fascientraining,

Selbstverteidigung:

Manuela Dziabel-Unger 0177-6112018

Krabbelgruppe: (in Planung)

Anna Christina Bauer 0151-23581922

Kochkurs:

Nicole Habili 0179-3959261

Männerrunde:

Helmut Rettinghaus 733309

Musikschule:

Margarita Lebedkina 0173-2758256

Chor "Um Himmels Willen":

Heike Köhler-Schmidtkord 420675

Spielkreis

(für Kinder ab ca. 2 Jahren)

Die neue Gruppe beginnt am 01. September
Montag, Mittwoch, Freitag 09:15-12:00 Uhr
Anmeldung für die neue Gruppe (Warteliste),
bei Dipl. Päd. Karin Berghoff,
Tel.: 0231-7273841