

# TANZ DICH STARK!

## WANN UND WO

**13.10.2019**

**16:00h – 20:00h**

**Bürgerzentrum Villa Rü**

**Giradetstraße 21**

**45131 Essen**

DaMigra e.V. lädt im Rahmen des MUT-Macherinnen\* Projekts und in Kooperation mit Parto e.V. zur „Tanz dich stark!“ - Veranstaltung ein!

Der Alltag von Frauen\* kann sehr anstrengend und stressig sein. Da sind Entspannungsphasen und Kraft tanken unentbehrlich. Tanzen ist einer der Wege zum Stressabbau. Das bringt Freude, gleicht aus und motiviert. Außer dem Spaßfaktor, hat das gesellschaftliche Erlebnis auch den positiven Effekt, Menschen zusammenzubringen.

Durch den Tanzworkshop wollen wir Frauen motivieren und ihnen einen Weg zeigen, sich wiederzufinden. Von den einfachen ersten Schritten bis zu rhythmischen komplizierteren Bewegungen begleitet die Trainerin die Teilnehmerinnen und gibt Ansporn und Hilfestellungen.

Eingeladen werden alle Migrantinnen und Interessierte in der Umgebung.

## ANMELDUNG

Wir bitten um eine Anmeldung via E-Mail oder Telefon.

Fahrtkosten der Teilnehmerinnen\* (pro Person max. 8€) werden bei Vorlage und Einreichung der Fahrttickets übernommen.

Kinderbetreuung und Sprachmittlerinnen\* können bei Bedarf angeboten werden. Wir bitten um rechtzeitige Kenntnissetzung.



E-Mail

graovac@damigra.de



Telefon

0211 36773374



Ein Projekt von:



GEFÖRDERT VON:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration