

# FRAUEN IN BEWEGUNG 2020

**DAJC**

**Verein zur Förderung und Integration von Jugendlichen  
mit Migrationshintergrund und ihren Familien e.V.**

Johannisstraße 13  
66111 Saarbrücken

Tel.: 0681/33 275  
info@dajc.de  
www.dajc.de

Unterstützt durch:

Landeshauptstadt  
**SAAR  
BRÜ  
CKEN**



Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

**SAARLAND**





## CORONA-HINWEISE

Alle Angebote finden mit eingeschränkter Teilnehmer\*innenzahl statt. Bitte melden Sie sich zu allen Kursen vorher unter [frauenbewegung@dajc.de](mailto:frauenbewegung@dajc.de) an.

Eine eigene Mund-Nasen-Maske muss zu allen Kursen mitgebracht werden. Hygiene- und Abstandsregeln sind zu beachten.

Wenn Sie sich krank fühlen, bleiben Sie zuhause.  
**Schützen Sie sich und andere!**

# FRAUENSCHWIMMEN IN ALTENKESSEL

Spaß und Bewegung im Wasser, Aquafitness,  
Wasserspiele und vieles mehr – für Frauen und  
Mädchen, sowie Jungs bis 7 Jahren

## Wann?

Einmal pro Monat: 19. Sep. •  
17. Okt. • 14. Nov. • 5. Dez.,  
jeweils 14:00–18:00 Uhr.  
Weitere Termine unter  
folgender Homepage:



saarbruecker-baeder.de/  
kinder\_familie/maedchen  
\_und\_frauenschwimmen

## Wo?

Alsbachbad Altenkessel,  
Am Schwimmbad 2, 66126 Saarbrücken

...

Ein Angebot der Landeshauptstadt Saarbrücken in  
Kooperation mit dem DAJC. Anmeldung erforderlich  
(bei Saida Abadar-Azouagh: frauenbewegung@dajc.de;  
Tel.: 0681/30 14 07 73).



# SCHWIMMKURS FÜR FRAUEN

Schwimmkurs speziell für Schwimmanfängerinnen und unsichere Schwimmerinnen. Die Betreuung des Frauenschwimmens wird in der Schwimmhalle ausschließlich durch weibliches Personal durchgeführt.

## Wann?

Montags, jeweils 18:30–20:30 Uhr

Mittwochs, jeweils 18:00–20:00 Uhr

## Wo?

Gesamtschule Rastbachtal,  
Weißenburger Straße 23, 66113 Saarbrücken

...

Anmeldung erforderlich (bei Saida Abadar-Azouagh: frauenbewegung@dajc.de; Tel.: 0681/30 14 07 73).  
Preise auf Anfrage.



# SCHWIMMKURS FÜR MÄDCHEN

Schwimmkurs für Anfängerinnen im Alter von 12 bis 20 Jahren. Die Betreuung des Mädchenschwimmens wird in der Schwimmhalle ausschließlich durch weibliches Personal durchgeführt.

## Wann?

Freitags, jeweils von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

## Wo?

Schwimmhalle in der Kirchbergschule,  
Kirchbergstraße 1, 66115 Saarbrücken

...

Anmeldung mit Name, Alter und Handynummer der Mädchen bitte an [info@dajc.de](mailto:info@dajc.de) oder telefonisch an 0681/33 275.



## ZUMBA & FITNESSKURS

Ein Mix aus Joga, Pilates und Ausdauersport für eine bessere Fitness und ein gutes Körpergefühl

### Wann?

Montag, 8:45 bis 9:45 Uhr (Fitness)

Mittwoch, 14:30 bis 15:30 Uhr (Zumba)

### Wo?

Turnhalle im SBBZ Saarbrücken,

hinter der Schule, obere Etage

Schmollerstraße 10, 66111 Saarbrücken

...

Anmeldung erforderlich (bei Saida Abadar-Azouagh:  
frauenbewegung@dajc.de; Tel.: 0681/30 14 07 73)



# DEUTSCHKURS MIT KINDERBETREUUNG

Deutsch lernen in kleineren Gruppen und in einer  
zwanglosen, angenehmen Atmosphäre

## Wann?

Donnerstag, 14:00–15:30 Uhr

## Wo?

Den Veranstaltungsort teilen wir Ihnen nach Ihrer  
Anmeldung mit.

...

Anmeldung erforderlich über [info@dajc.de](mailto:info@dajc.de). Die Kurse  
finden während der Schulferienzeiten nicht statt.



# FRAUENGESPRÄCHSKREIS

Treff, um Probleme zu besprechen, Erfahrungen auszutauschen und Projekte zu entwickeln

## Wann?

Jeden Samstag, 10:00–13:00 Uhr

## Wo?

DAJC, Johannisstraße 13, 66111 Saarbrücken.

...

Anmeldung erforderlich (bei Saida Abadar-Azouagh:  
frauenbewegung@dajc.de; Tel.: 0681/30 14 07 73)





# KREATIVWERKSTATT

Gemeinsam aktiv und kreativ. Mit Anleitung zum Beispiel tolle Ergebnisse beim Nähen erreichen.

## Wann?

Samstags, jeweils 10:00–13:00 Uhr

## Wo?

DAJC, Johannisstraße 13, 66111 Saarbrücken

...

Anmeldung erforderlich (bei Saida Abadar-Azouagh:  
frauenbewegung@dajc.de; Tel.: 0681/30 14 07 73)