

*Russischsprachiges*

# *FrauenCafé*

*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

10.03.2023

**Gedächtnistraining**

Ref. Victoria Maximova

14.04.2023

**Familiengesundheit**

Ref. Galina Filipchuk (Ärztin)

12.05.2023

**Gesunde Ernährung**

Ref. Galina Filipchuk (Ärztin)

09.06.2023

**Bewegung zur Stärkung  
des Wohlbefindens**

Ref. Marina Kurochkina

08.07.2023

**Gesund leben im Alter**

Ref. Galina Filipchuk (Ärztin)

09.09.2023

**Entspannung und innere  
Ruhe fördern durch  
Kreativität**

Ref. Halina Krylova

13.10.2023

**Unterstützung bei der  
Traumabewältigung**

Ref. Dilafruz Rahieva

10.11.2023

**Musik für die Seele und eine  
positive Atmosphäre in  
unserem Alltag**

Ref. Halina Krylova

08.12.2023

**Jahresüberblick und  
Planung 2024**

Ref. Halina Krylova

12.01.2024

**Gesund und fit mit Musik!**

Ref. Halina Krylova

09.02.2024

**Entspannungsübungen**

Ref. Victoria Maximova

**Gruppenleitung: Halina Krylova**

**Musikwissenschaftlerin,**

**Pädagogin, Sprache: Russisch**

**Holzapfelstraße 3,**

**80339 München**

**17.00 bis 19.00 Uhr**

**Tel.: 089/ 50 50 05**



*Russischsprachiges*  
**FrauenCafé**

*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

10.03.2023

Тренировка памяти  
Ref. Victoria Maximova

14.04.2023

Здоровье всей семьи  
Ref. Galina Filipchuk (Ärztin)

12.05.2023

Правильное питание  
Ref. Galina Filipchuk (Ärztin)

09.06.2023

Двигательная  
активность для  
укрепления здоровья  
Ref. Marina Kurochkina

08.07.2023

Возраст и здоровье Ref.  
Galina Filipchuk (Ärztin)

09.09.2023

Творчество для души  
Ref. Halina Krylova

13.10.2023

Поддержка и помощь  
в преодолении  
последствий травмы  
Ref. Dilafruz Rahieva

10.11.2023

Музыка для души и  
создания приятной  
атмосферы каждый день  
Ref. Halina Krylova

08.12.2023

Подведение итогов и планы  
на следующий год  
Ref. Halina Krylova

12.01.2024

Здоровье и бодрость  
- с музыкой!  
Ref. Halina Krylova

09.02.2024

Упражнения для снятия  
напряжения  
Ref. Victoria Maximova

**Gruppenleitung: Halina Krylova**  
Musikwissenschaftlerin,  
Pädagogin, Sprache: Russisch  
Holzapfelstraße 3,  
80339 München  
17.00 bis 19.00 Uhr  
Tel.: 089/ 50 50 05

