

Russischsprachiges

FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

11.03.2022

Psychische Entlastung
durch kreative Ange-
bote, Ref. Halina Krylova

08.04.2022

Gesunde Ernährung für
Körper und Seele, Ref.
Filipchuk Galina (Ärztin)

13.05.2022

Umgang mit Ängste und
Stress, Ref. Victoria Maximova

10.06.2022

Bewegung fördert die
Gesundheit, Ref. Jessica
Rüger

08.07.2022

Musik für eine positive
Atmosphäre in unserem
Alltag und mehr Wohl-
befinden, Ref. Halina Krylova

09.09.2022

Genusstraining
Ref. Victoria Maximova

14.10.2022

Herz-Kreislauf- Erkrankungen
bei Frauen, Ref. Mensioure Riza

11.11.2022

Klima und Gesundheit
Ref. Filipchuk Galina (Ärztin)

09.12.2022

Jahresüberblick und
Planung 2023
Ref. Halina Krylova

13.01.2023

Entspannungsübungen
Ref. Victoria Maximova

10.02.2023

Gedächtnistraining
Ref. Victoria Maximova

Ref: Victoria Maximova
Gruppenleitung: Halina Krylova
Musikwissenschaftlerin,
Pädagogin
Holzapfelstraße 3,
80339 München
17.00 bis 19.00 Uhr
Tel.: 089/ 50 50 05



Russischsprachiges

FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

11.03.22

Рукоделие и
творчество для души,
Ref. Halina Krylova

08.04.22

Здоровое питание для
тела и души, Ref. Filipchuk
Galina (Ärztin)

13.05.22

Как помочь себе
справиться со
страхами и стрессом
Ref. Victoria Maximova

10.06.22

Движение для
здоровья, Ref. Jessica
Rüger

08.07.22

Музыка для хорошего
настроения.
Ref. Halina Krylova

09.09.22

Как получать
удовольствие от
жизни
Ref. Victoria Maximova

14.10.22

ния сердца и кровообращения
у женщин, Ref. Menseioure Riza

11.11.22

Klima und Gesundheit
Климат и здоровье
Ref. Filipchuk Galina (Ärztin)

09.12.22

Итоги года и планы на
следующий год
Ref. Halina Krylova

13.01.23

Упражнения для снятия
напряжения
Ref. Victoria Maximova

10.02.23

Тренировка памяти
Ref. Victoria Maximova

Ref: Victoria Maximova
Gruppenleitung: Halina Krylova
Musikwissenschaftlerin, Päd-
agogin

Holzapfelstraße 3,
80339 München
17.00 bis 19.00 Uhr
Tel.: 089/ 50 50 05

