

## 2. Halbjahresprogramm 2024

**08.07.24**

### **IMPULS-Café**

17:00 Uhr Impulsräumlichkeiten

**11.07.24**

### **Pilates** Birgit Taube-Grohs

16:30 – 17:30 Uhr Impulsräumlichkeiten

**18.07.24**

### **Pilates** Birgit Taube-Grohs

16:30 – 17:30 Uhr Impulsräumlichkeiten

**25.07.24**

### **Pilates** Birgit Taube-Grohs

16:30 – 17:30 Uhr Impulsräumlichkeiten

**16.08.24**

### **Impuls - Sommerfest**



Ab 15:00 Uhr, Parkanlage MHB Bottrop  
Infos folgen!


**09.09.24**

**Offene Gesprächsrunde mit  
Psychoonkologen Herrn Moormann**

(im Anschluss ans Café)

17:00 Uhr Impulsräumlichkeiten

**14.10.24**

**Brustabtastungskurs mit  
MammaCare – Trainerin Mareike  
Haase **

13:00 – 16:00 Uhr Impulsräumlichkeiten


**26.10.24**

**Faszienkurs** Britta Dygryn

10:00 – 12:00 Uhr im Yogahaus Bottrop

Brabus-Allee 40, 46240 Bottrop

**11.11.24**

**Prof. Dr. med. H.-C. Kolberg **

referiert über aktuelle Themen und beantwortet  
unserer Fragen

17:00 Uhr Impulsräumlichkeiten

**21.11.24**

**KREATIVITÄT leben**

Infos folgen!

Ab 12:00 Uhr Impulsräumlichkeiten

**02.12.24**

**Weihnachtsfeier** 

**Ab 17:00 Uhr Impulsräumlichkeiten**