



Mitglied kann jeder werden, der sich für die Belange von Einelternfamilien einsetzen möchte.

www.vamv-hannover.de



VAMV Beratungs- und Kontaktstelle

Philipsbornstr. 28, 30165 Hannover, Telefon 0511- 39 11 29

E-Mail: vamv@vamv-hannover.de

Internet: www.vamv-hannover.de
www.facebook.com/Vamv.Hannover.de

Mitarbeiterinnen

Monika Salmen und **Réka Böröcz**
Sozialpädagoginnen

Vorstand

Vorsitzender: Frank Rohlf
Stellvertreterin: Marion Gellert
Schatzmeisterin: Gisela Urowski

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE53 2512 0510 0007 4518 00
BIC BFSWDE33HAN

Offene Sprechstunde VAMV

Die Sprechstunde kann ohne Voranmeldung besucht werden.

Ort: VAMV, Philipsbornstr. 28

Termine: donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, 9:00 – 10:00 Uhr

Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Mittwoch, 12:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Mitglied im
Paritätischen Wohlfahrtsverband
Niedersachsen e.V.

In pädagogischer Verantwortung:



Verein Niedersächsischer
Bildungsorientierter e.V.
Landeserziehung
der Erwachsenenbildung



Sie erreichen uns mit den Straßenbahnlinien 1 und 2 (Haltestelle Vahrenwalder Platz) oder mit der Buslinie 200/100 (Haltestelle Voltastraße).



Verband Alleinerziehender
Mütter und Väter
Ortsverband Hannover e. V.

Therapeutisches Boxen für Alleinerziehende aus Hannover und der Umgebung



Therapeutisches Boxen für Alleinerziehende in Hannover und Region Hannover

Was ist Therapeutisches Boxen?

Therapeutisches Boxen ist eine effektive Therapiemethode, um Menschen aus ihrem Tief zu holen, sie in ihrem Selbstwert zu stärken und bei einer Depression, Überforderungszuständen sowie bei Angsterkrankungen effektiv zu unterstützen. Zusätzlich hilft es, innere Anspannung abzubauen und Körpergefühl, Körperwahrnehmung sowie Selbstwahrnehmung zu verbessern.

Durch die Box-Therapie können Menschen leichter Zugang zu ihren Emotionen finden und angestaute Wut herauslassen. Zudem wird eine bessere Selbstabgrenzung geübt.

Wichtig: Beim Therapeutischen Boxen handelt es sich nicht um ein sportliches Boxtraining. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für diese Form der Therapie.

Für wen ist das Therapeutische Boxen?

Unser Angebot richtet sich an Alleinerziehende Mütter und Väter aus Hannover und der Umgebung, die auf Wartelisten für einen Therapieplatz stehen.

Hier möchten wir als Verband Alleinerziehender Mütter und Väter Hannover e. V. mit Unterstützung der Stiftung Alltagsheld:innen ein Übergangsangebot schaffen.

Kostenfreies Angebot in vertrauter Umgebung.

Therapeutisches Boxen eignet sich für KlientInnen mit folgenden Krankheitsbildern/Beschwerden:

- Burnout-Syndrom / Stress
- Depressionen
- Suchterkrankungen
- Aggressionen, explosive Persönlichkeitsstörung
- Antriebslosigkeit und Unlust
- Ängste

Terminvereinbarung:

VAMV Beratungsstelle und Kontaktstelle

Monika Salmen

Philipsbornstr. 28, 30165 Hannover

Telefon: 0511-39 11 29

E-Mail: vamv@vamv-hannover.de

Internet: www.vamv-hannover.de

Gefördert durch die Stiftung Alltagsheld:innen



GEMEINNÜTZIGE STIFTUNG FÜR DIE RECHTE VON ALLEINERZIEHENDEN