

Mach dich weiter fit – Bewegung für Frauen 2

Haben Sie Verspannungen oder (Rücken-)Schmerzen?

Möchten Sie sich wohler fühlen?

Würden Sie gerne aktiver sein?

Dann machen Sie mit!

Zusammen erlernen wir gezielte Übungen für eine gesunde Haltung und wollen unser Wohlbefinden durch körperliche Aktivität stärken.

Bei uns dürfen alle Fragen rund um die Gesundheit gestellt werden!

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an, Sportschuhe brauchen Sie nicht!

Zeit: **mittwochs, 26.04.2023 – 13.12.2023,**

von 09:00 bis 10:30 Uhr

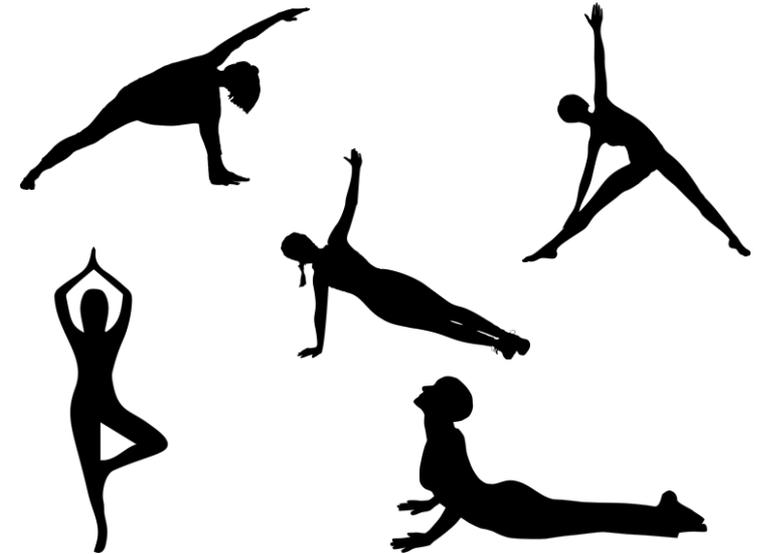
In den Ferien findet es nicht statt.

Ort: **Familienzentrum „Am Kölnberg“,**

Brühler Landstraße 402, 50997 Köln

Trainerin: **Sara Madani**

www.aktiv-im-veedel.de



aktiv
TRANSFER

AlphaDekade
2016–2026

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Information und Anmeldung

Familienzentrum Am Kölnberg

→ Carolin Schog

02232 – 151030

bruehlerland@diakonie-koeln.de



Lernende Region – Netzwerk Köln e.V.

→ Martina Morales

0221 – 99 08 29 237

martina.morales@bildung.koeln.de

