

# Gesund gestärkt – Kraft tanken für Frauen

Fühlen Sie sich gestresst?

Haben Sie (Rücken-)Schmerzen?

Würden Sie gerne aktiver sein?

Zusammen erlernen wir gezielte Übungen für eine gesunde Haltung und wollen unser Wohlbefinden durch körperliche Aktivität stärken. Neben verschiedenen Bewegungsformen geht es auch um Entspannung.

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

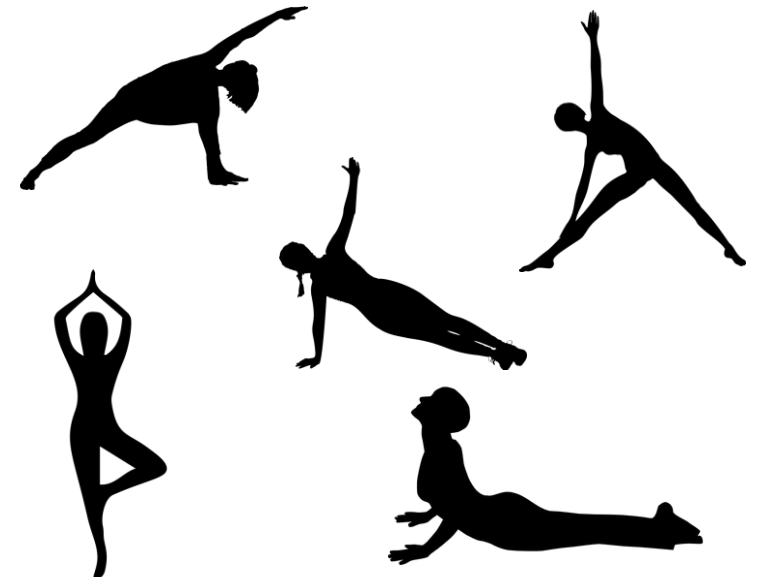
**ab 12. Oktober 2021 immer dienstags**

**von 10:30 bis 12:00 Uhr**

Ort: Kindertagesstätte Berliner Straße 20, 51063 Köln

Bitte beachten Sie die 3G-Regel für die Teilnahme!  
Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an, Sportschuhe brauchen wir nicht!

[www.aktiv-im-veedel.de](http://www.aktiv-im-veedel.de)



 **AlphaDekade**  
2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM  
 Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

## Fragen und Informationen?

Kita Berliner Straße  
Hatice Killi  
0221 – 614344



Kathrin Neitemeier  
0221 – 99 08 29 231  
[kathrin.neitemeier@bildung.koeln.de](mailto:kathrin.neitemeier@bildung.koeln.de)

**aktivS**  
TRANSFER

 LERNENDE REGION  
NETZWERK KÖLN