

Gesund gestärkt – Kraft tanken für Frauen 2

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!

11.01.2022 - 21.06.2022; immer dienstags

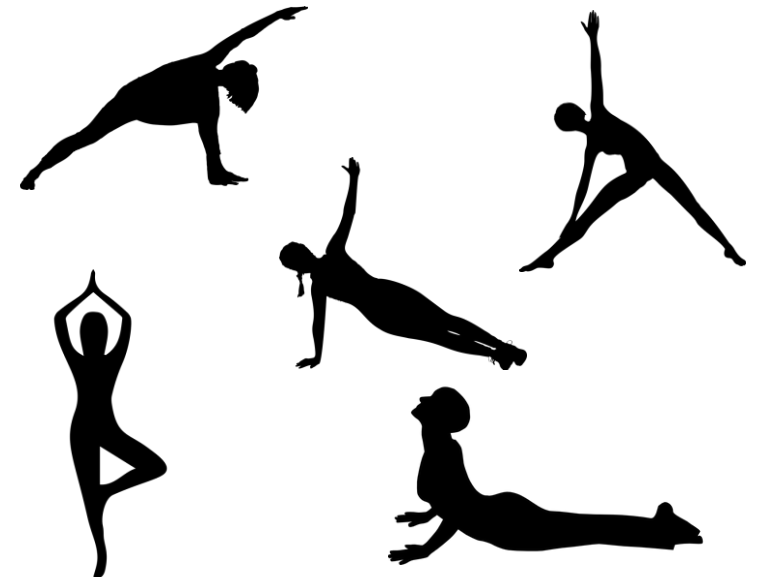
von 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Kindertagesstätte Berliner Straße 20, 51063 Köln

Bitte beachten Sie die **2G+ Regel** für die Teilnahme! Der Schnelltest darf nicht älter als **24h** sein.

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

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


aktivS
TRANSFER

 LERNENDE REGION
NETZWERK KÖLN