

# Mach dich fit – Bewegung für Frauen

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!

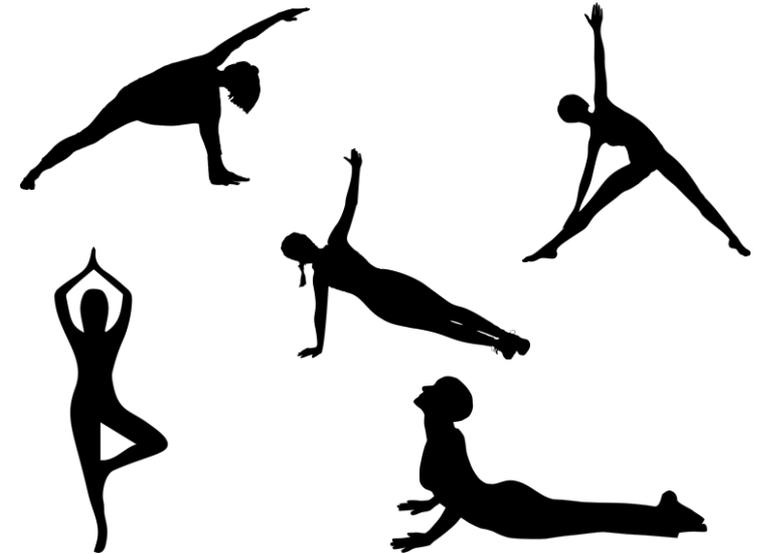
Zeit: **mittwochs, 19.10.2022 - 14.12.2022,**  
**von 09:00 bis 10:30 Uhr**

Ort: **Familienzentrum „Am Kölnberg“,**  
**Brühler Landstraße 402, 50997 Köln**

Trainerin: **Sara Madani**

Eine Anmeldung ist wegen der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln erforderlich!

[www.aktiv-im-veedel.de](http://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](mailto:bruehlerland@diakonie-koeln.de)



Lernende Region – Netzwerk Köln e.V.  
→ Martina Morales  
0221 – 99 08 29 237  
[martina.morales@bildung.koeln.de](mailto:martina.morales@bildung.koeln.de)

