Gesund gestärkt – Kraft tanken für Frauen 3

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!

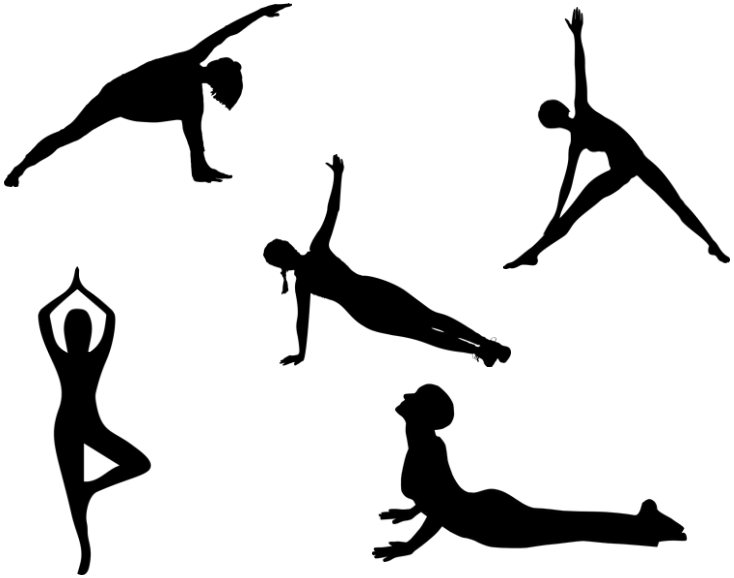
Zeit: **03.01.2023 – 20.06.2023; immer dienstags**
von 11:30 bis 13:00 Uhr

Ort: **Kindertagesstätte Berliner Straße 20, 51063 Köln**

Trainerin: **Kathrin Neitemeier**

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

www.aktiv-im-veedel.de



GEFÖRDERT VOM
AlphaDekade 2016 – 2026
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Fragen und Informationen?

Marcella Pijpers
0221-61 43 44
marcella.pijpers@stadt-koeln.de

Kathrin Neitemeier
0221 – 99 08 29 231
kathrin.neitemeier@bildung.koeln.de

aktivS TRANSFER

LERNENDE REGION NETZWERK KÖLN