

## 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**

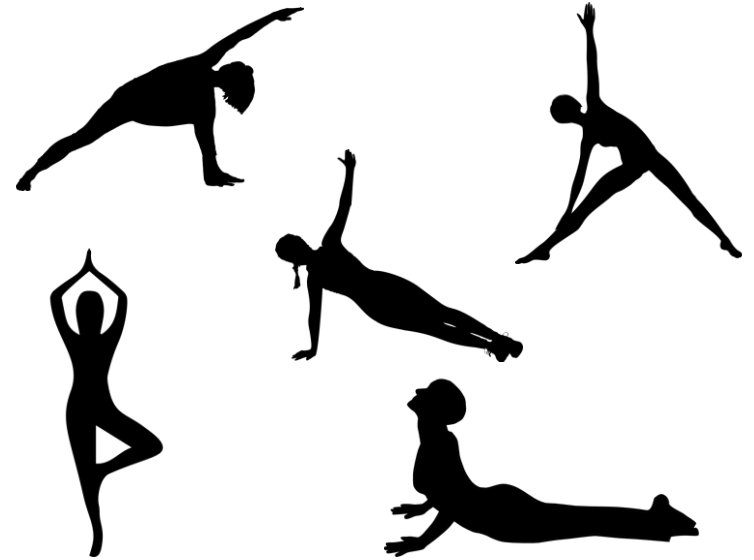
In den Ferien findet es nicht statt.

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

**Brühler Landstraße 402, 50997 Köln**

Trainerin: **Sara Madani**

[www.aktiv-im-veedel.de](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)

