

Bewegung 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!

**kostenlos,
ohne Anmeldung**

Zeit: **dienstags, 17.10.2023 – 19.12.2023**

von 11:00 bis 12:30 Uhr



Die BuchT, Gronauer Str. 53, 51063 Köln

Trainerin: **Jennifer Baatsch**

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

www.aktiv-im-veedel.de



aktivS
TRANSFER

AlphaDekade
2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM
 **Bundesministerium
für Bildung
und Forschung**

Fragen und Informationen?

Die BuchT

→ Susanne Linden

0221- 6367199

die-bucht@neukirchener.de



Die BuchT
Neukirchener
Erziehungsverein

Lernende Region – Netzwerk Köln e.V.

→ Martina Morales

0221 – 99 08 29 237

martina.morales@bildung.koeln.de

 **LERNENDE REGION
NETZWERK KÖLN**