

Yoga und Entspannung für Frauen

Fühlen Sie sich gestresst?

Würden Sie gerne mehr Zeit für sich selbst nutzen?

Möchten Sie Ihren Körper besser kennenlernen?

Gemeinsam lernen wir verschiedene Methoden der Entspannung. Dabei stärken wir unseren Körper, um Kraft für den Alltag zu sammeln. Kommen Sie vorbei und machen mit!

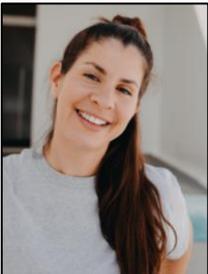
Bei uns dürfen alle Fragen rund um die Gesundheit gestellt werden!

**kostenlos
ohne Anmeldung**

Zeit: **dienstags, 17.10.2023 - 19.12.2023**

von 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: **Städtische Kindertageseinrichtung, Von-Sparr-Straße 1,
51063 Köln**



Trainerin: **Jennifer Baatsch**

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



aktiv
TRANSFER

AlphaDekade
2016-2026

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Fragen und Informationen?

Städtische Kindertageseinrichtung Von-Sparr-Str.
→ Hatice Killi
0221- 643321

Lernende Region – Netzwerk Köln e.V.
→ Martina Morales
0221 – 99 08 29 237

 LERNENDE REGION
NETZWERK KÖLN

martina.morales@bildung.koeln.de

www.aktiv-im-veedel.de