

## Bewegung für Frauen 2

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: **dienstags, 09.01.2024 – 02.07.2024**

(außer in den Ferien!)

**von 11:00 bis 12:30 Uhr**

Ort: **Die BuchT, Gronauer Str. 53, 51063 Köln**

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

[www.aktiv-im-veedel.de](http://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](mailto: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](mailto:martina.morales@bildung.koeln.de)

 **LERNENDE REGION  
NETZWERK KÖLN**