

Gesundheit stärken – Kraft tanken 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!

Zeit: **08.02.2024 - 04.07.2024; immer donnerstags**
von **09:30 bis 11:00 Uhr**

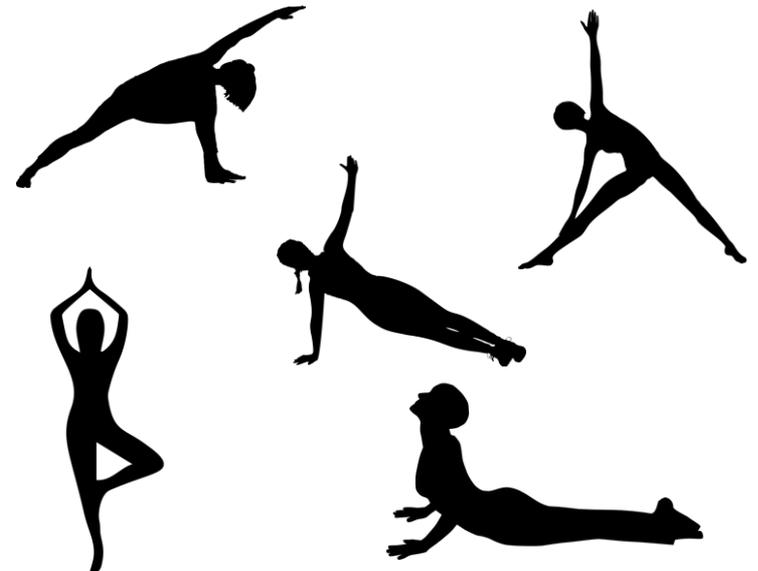
Ort: **Städtische Kindertageseinrichtung, Von-Sparr-Straße 1,
51063 Köln**



Trainerin: **Kathrin Neitemeier**

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

www.aktiv-im-veedel.de



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.

→ Kathrin Neitemeier

0221 – 99 08 29 231

kathrin.neitemeier@bildung.koeln.de

 LERNENDE REGION
NETZWERK KÖLN