

# Gesund und munter!

## Gesundheitstipps für dich und deine Familie

Ist Sport tatsächlich gesund?

Warum ist gute Ernährung eigentlich so wichtig?

Worauf müssen wir achten, wenn wir zum Arzt müssen?

An zwei bis vier Terminen kommen wir in deine Frauengruppe und informieren über verschiedene Gesundheitsthemen, beantworten Fragen und diskutieren mit euch.

Das Angebot ist kostenfrei.

### Termine pro Frauengruppe:

1. Frauengruppe „Beryoska“: 05. und 12.04.2024  
von 13:30-15:45 Uhr
2. „Orientalische Frauengruppe“: 19.04., 26.04. und 03.05.2024  
von 09:45-12:00 Uhr
3. Frauengruppe „Bahar“: 08.05., 15.05. und 22.05.2024  
von 13:45-15:15 Uhr und am 29.05.2024 von 13:45-16:00 Uhr

**Ort:** Raum-B, Frankfurter Straße 104, 51065 Köln

**Trainerin:** Rosemarie Petry-Lehn

[www.aktiv-im-veedel.de](http://www.aktiv-im-veedel.de)



aktiv  
TRANSFER

AlphaDekade  
2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM

 Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

### Informationen und Anmeldung

Raum-B, Interkulturelles Zentrum Buchheim

→ Caterine Münch

0221 – 99201097

[raum-b@diakonie-koeln.de](mailto:raum-b@diakonie-koeln.de)

 Diakonie  
Köln und Region

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