

# Wohlfühlen und Kraft tanken – Bewegung und Entspannung für Frauen

Fühlen Sie sich gestresst? Haben Sie (Rücken-)Schmerzen? Würden Sie gerne aktiver sein? Durch gezielte Übungen für eine bessere Haltung können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und Verspannungen reduzieren. In der Gruppe erlernen Sie neue Bewegungsmuster und Entspannungstechniken. So tanken Sie Kraft für den Alltag und entwickeln ein besseres Körpergefühl.

Zeit: mittwochs, 13:00 – 14:30 Uhr  
14 Termine: 09.01.2019 – 10.04.2019  
Trainerin: Kathrin Neitemeier  
Ort: Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
4. Etage, Raum V402

Das Angebot ist kostenlos.

Wenden Sie sich zur **Anmeldung** und bei möglichen **Fragen** an

➔ **Kathrin Neitemeier**

Lernende Region-Netzwerk Köln e.V., Julius-Bau-Str. 2, 51063 Köln

Telefon: 0221 – 99 08 29 231

E-Mail: [kathrin.neitemeier@bildung.koeln.de](mailto:kathrin.neitemeier@bildung.koeln.de)