

Pilates, Entspannung und mehr – Alles rund um die Gesundheit für Frauen!

- Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun?
- Sie möchten sich besser entspannen können?
- Sie möchten mehr zu Gesundheitsthemen wissen?

Dann sind Sie hier richtig! Sie lernen Pilates als sanfte und wirkungsvolle Methode kennen, Körper und Geist zu stärken. Diese und weitere Entspannungstechniken können Sie unterstützen, Stress zu regulieren und Zeit für sich selbst zu finden. So tanken Sie Kraft für den Alltag und entwickeln ein besseres Körpergefühl. Gleichzeitig werden Ihre Themen rund um die Gesundheit besprochen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Zeit: **mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr**

Zeitraum: **11.09.2019 bis 11.12.2019**

(in den Herbstferien fällt das Angebot aus)

Ort: **Städtische Kindertageseinrichtung Peter-Michels-Straße, Peter-Michels-Str. 29, 50827 Köln**

ANMELDUNG:



Städtische Kindertageseinrichtung
Peter-Michels-Straße
Jürgen Bachmann

Tel: 0221 - 7771005

Mail: juergen.bachmann@stadt-koeln.de

SKM Köln
Familienhaus Ossendorfpark
Mechtild Frömbgen

Tel.: 0221 - 94656 241

Mail: familienhaus@skm-koeln.de