

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
21 Termine: 29.07.2020 - 16.12.2020
Trainerin: Kathrin Neitemeier
Ort: Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
4. Etage, Raum V402

Das Angebot ist kostenlos.

! Aufgrund der Corona-Pandemie und der begrenzten Teilnehmendenzahl ist eine Anmeldung zwingend erforderlich!

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