

## Pilates & Entspannung für Einsteigerinnen – Ein Schnupperangebot!

- Sie möchten gerne aktiver werden?
- Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun?
- Sie möchten sich besser entspannen können?

In dem Schnupperangebot lernen Sie 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 sammeln Sie Themen rund um Ihre Gesundheit, die in einem Folgeangebot vertieft werden.

Das Angebot ist kostenfrei.

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

Zeitraum: **08.05.2019 bis 10.07.2019**

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

Trainerin: **Sandra Fries**

### 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