

## Ruhe bewahren und Kopf frei – ein Schnuppermix rund um Ihre Gesundheit!

- Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und wissen nicht genau, was?
- Sie wünschen sich etwas, das zu Ihnen und Ihrem Alltag passt?
- Sie möchten mehr zu Gesundheitsthemen wissen?

Dann ist dieser Schnuppermix genau das Richtige für Sie! Jeder Termin widmet sich einem anderen Gesundheitsthema – von Entspannung bis zur richtigen Haltung. Dazu lernen Sie alltagspraktische Übungen kennen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Gleichzeitig werden Ihre Themen rund um die Gesundheit besprochen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Zeit: freitags, 10:00 - 12:00 Uhr

Zeitraum: 15.11.2019 bis 13.12.2019

Trainerin: Fiona Krosch

Ort: SKM-Familienzentrum Dünnwald, Auguste-Kowalski-Str. 51, 51069 Köln

### ANMELDUNG:



SKM-Familienzentrum Dünnwald

Gerhild Littek

Tel: 0221 – 6703073

[familienzentrum.duennwald@skm-koeln.de](mailto:familienzentrum.duennwald@skm-koeln.de)

SKM Köln – Sozialdienst Katholischer Männer e.V.

Christiane Knack

Tel.: 0221 – 2074-228

[christiane.knack@skm-koeln.de](mailto:christiane.knack@skm-koeln.de)