

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: **15.01.2020 bis 24.06.2019**

(in den Osterferien fällt das Angebot aus)

Trainerin: **Sandra Fries**

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