

Bewegungsangebot

„Gemeinsam aktiv“

im SPZ Chorweiler



Angeboten wird:

- Ein wechselnder Mix aus Gymnastikübungen
- Leichte Aerobic
- Gleichgewichtsübungen
- Yogaelemente

Wofür?

- Besseres Körpergefühl
- Gelenkigkeit
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit



Wann?

Ab Mo., 10.08.20 – Mo. 14.12.20

Jeden Montag von 12:15 – 13:15 Uhr

Wo?

SPZ Chorweiler

Neissestr. 2

50765 Köln

Tel.: 0221/570580

