



Katholisches
Familienzentrum
Köln-Ehrenfeld

Kontakt:
familienzentrum-ehrenfeld@erzbistum-koeln.de
0221 16 93 18 57
www.familienzentrum-ehrenfeld.de

Seniorensport 75+

Photocredit: Pixabay



Freitags, 10.30 Uhr bis 11.15 Uhr
Start: 24. Januar 2025
im Pfarrsaal St. Joseph, Geisselmarkt,
Köln -Ehrenfeld

Im Stehen, im Gehen und auf dem Stuhl machen wir Übungen zur **Kräftigung, Dehnung und für die Koordination.**

Wir gehen **n i c h t** auf den Boden.

Mit musikalischer Unterstützung, ganz locker, so wie jeder kann und Lust hat.

Kostenbeitrag: 45,- €
für ein halbes Jahr

(ca. 2 € pro Einheit)

Anmeldung und Information:
info@anke-daniels.de
0176-24178799