

## Fit und aktiv in Chorweiler

„Fit und aktiv in Chorweiler“ informiert und unterstützt Sie und Ihre Kinder bei Fragen zum Thema gesunde Ernährung, Fitness und Stressbewältigung.

Sie wohnen in Chorweiler, Seeberg-Nord oder Blumenberg und beziehen Arbeitslosengeld II? Sie sind unter 25 Jahre oder leben in einer Bedarfsgemeinschaft mit Kindern?

**Besuchen Sie uns im Handwerkerhof! Alle Angebote sind für Sie kostenlos!**

### Aktuell in den Ferien Aktuell in den Ferien

#### Sport, Spaß, Entspannung/Yoga für Kids ab sechs

**Montag** 15. Juli 2019 10 Uhr, **Donnerstag** 18. Juli 2019 15 Uhr

**Montag** 22. Juli 2019 10 Uhr, **Donnerstag** 25. Juli 2019 15 Uhr

**Montag** 29. Juli 2019 10 Uhr, **Donnerstag** 01. August 19 15 Uhr

#### Stressbewältigung und Entspannung - Werden Sie aktiv

Wir zeigen Ihnen die ersten Schritte zum besseren Umgang mit Stress.

**Dienstag, 16.07.2019 und Dienstag, 23.07.2019 14:00 – 16:00 Uhr**

**Mittwoch, 31.07.2019 und Mittwoch, 07.08.2019 10:00 – 12:00 Uhr**

### Ständige Angebote Ständige Angebote Ständige Angebote

**Fitnessfrühstück** - jeden **Donnerstag** von 10 bis 12 Uhr

**Offene Beratung** - jeden **Montag** 10-12 Uhr und jeden **Donnerstag** 14-16 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau August, Raum 126 im Handwerkerhof, 1. Etage

Athener Ring 3a, 50765 Köln, Telefon: 0221 22133048



Das Projekt wird in Kooperation mit dem Jobcenter Köln durchgeführt.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen

