



Shake your body Shake the milk

Unter dem Motto

Shake your body –Bewege Deinen Körper

treffen wir uns am Dienstag, 07. August um 15:00 Uhr

am SeniorenNetzwerk Vogelsang, Goldammerweg 28, 50829 Köln



Frau Dana Polacek, Kursleiterin der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung e.V. (KSG) wird uns in Bewegung bringen mit musikalischer Begleitung durch den Singkreis der KSG.

Nach dem wir erfolgreich unser Shake your body absolviert haben, werden wir gemeinsam in den Genuss von Shake the milk (Milchshakes) kommen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte in bequemer Kleidung!

