



## Bewegungskurse in Zollstock

Das Bewegungsprogramm ist speziell für die Zielgruppe 60+ geeignet. In der Veranstaltung steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Wechselnde Schwerpunkte sind z.B. wirbelsäulenschonende Gymnastik, gelenkschonendes Muskelaufbautraining, leichtes Herz-Kreislauf-Training. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Gymnastikschuhe mit und ein Handtuch.

### Bewegung und Entspannung 60+

#### Dienstags

a) 10:30 - 11:15 Uhr

b) 11:30 - 12:15 Uhr

Fritz-Hecker-Str. 111,  
Turnhalle 1. Kölner  
Schwimmverein

**Beginn: 02.09.2025**

#### Mittwochs

a) 10:30 - 11:15 Uhr

b) 11:30 - 12:15 Uhr

Fritz-Hecker-Str. 111,  
Turnhalle 1. Kölner  
Schwimmverein

**Beginn: 27.08.2025**

## AWO Bildungswerk Köln

Infos & Anmeldungen unter [www.awo-bildungswerk-koeln.de](http://www.awo-bildungswerk-koeln.de)