

SENIO-FIT

Seniorenfitness mit Stuhl-Tai-Chi



DI & FR • 14:30 Uhr

Erstmalig am " di 06.10.2026 "



Brabanter Str. 32 • 50672 Köln
Großer Saal • 1. OG



Bekleidung: bequem • **ohne Voranmeldung**



Mitbringen: 1 Geschirrhandtuch & gute Laune



Kosten: **NIX !!!** Ausser 'ne Menge (ca. 30 min) Luft !!!



Für alle mit Rentner-Dasein

Helmut Huber



WhatsApp: SENIO-FIT



servicestelle-snw-innenstadt@drk-koeln.de



web: <https://seniorennetzwerke-koeln.de/>
SeniorenNetzwerk Neustadt-Nord