



Im Agnesviertel

FamilienForum Agnesviertel €

Das FamilienForum Agnesviertel ist Verbundpartner des Familienzentrums St. Agnes.

Im Agnesviertel bietet das FamilienForum ein breites Angebot für Familien an: Yoga für Schwangere, Rückbildung, Babymassage, Eltern-Kind Kurse von 0-3 Jahren, Spiel- und Bewegungsangebote, musikalische Früherziehung, Tai Chi, Qi Gong oder Yoga, und vieles mehr.

Alle Angebote und Infos finden Sie auf der Homepage.
www.familienbildung-koeln.de

Viniyoga für Schwangere €

Montags, 29.08. - 05.12.22
Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Der Kurs stellt eine Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs dar und kann bereits sehr gut in der Frühschwangerschaft besucht werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke.

Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.
Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80 %
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Referentin: Irmgard Kutsch
Veranstaltungsort: Familien Forum Agnesviertel,
Raum A3.04, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln
Infos und Anmeldung: 0221 2944554 oder
viniyoga-kutsch@web.de

Bewegungsangebote

Im Quartier Latäng

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM) € am EVK Weyertal

Das ZSM ist Kooperationspartner des Familienzentrums Herz Jesu.

Es bietet im Bereich des Uni Viertels ein vielfältiges Angebot in den Bereichen Gesundheit und Bewegung an, auch für U3 Kinder gibt es Angebote.

Ob Schwangerschaft und Geburt, Fitness- oder Rückbildung, Entspannung und Körperbewusstsein, Ernährung oder Turnen für U3 Kinder, für jede Altersklasse gibt es vielfältige Angebote.

Alle Angebote und Infos finden Sie auf der Homepage.
www.evk-gesund.de

Im Gereonsviertel

Kurse bei Knirpse & Komplizen €

Knirpse & Komplizen ist Kooperationspartner der Familienzentren St. Alban und St. Aposteln.

In Kooperation mit Knirpse & Komplizen übernehmen wir vom Netzwerk die Kosten für einige der folgenden Kursblöcke.
Ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

Ansprechpartnerin: Juliane Siekermann
Veranstaltungsort: Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln
Anmeldung für Kurse
juliane@knirpse-komplizen.de

Für weitere Infos und Angebote schauen Sie auf der Homepage
www.knirpse-komplizen.de

Kurse in Kooperation mit Knirpse & Komplizen €

Pilates in der Schwangerschaft
Donnerstags
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Pilates
Donnerstags
Uhrzeit: 18.45 - 19.45 Uhr

Kinderyoga (4-7 Jahre)
Montags
Uhrzeit: 17.30 - 18.15 Uhr

Kreativer Kindertanz (ab 2 Jahre)
Montags und Mittwochs
Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr/16.30 - 17.15 Uhr

Babys erstes Jahr
Dienstags, Mittwochs, Donnerstags
Uhrzeit: Je nach Alter unterschiedlich

Babymassage nach Leboyer
Mittwochs
Uhrzeit: 12.45 - 13.45 Uhr

Eltern-Kind Turnen in der Montessori Grundschule €

Dienstags (Einstieg ist jederzeit möglich)

1. Gruppe: Eltern-Kind Turnen (2-3 Jahre)
Uhrzeit: 15.15 - 16.00 Uhr
2. Gruppe: Kinderturnen (4-5 Jahre)
Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr
Kosten: 19,00 Euro pro Monat

Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die es zu Hause so nicht gibt. Der große Raum, weiche Matten, viele kleine und große Bälle, unterschiedliche Klettermöglichkeiten, kleine und große Kästen und vieles mehr kommen in der Bewegungsstunde zum Einsatz.

Veranstaltungsort: Turnhalle der Montessori Grundschule, Gilbachstr. 20, 50672 Köln
Kursleitung: Anke Daniels, Dipl. Sportwissenschaftlerin,
Anmeldung: info@anke-daniels.de