

Im Agnesviertel

FamilienForum Köln Agnesviertel €

Das FamilienForum Agnesviertel ist Verbundpartner des Familienzentrums St. Agnes.

Im Agnesviertel bietet das FamilienForum ein breites Angebot für Familien an:

Yoga für Schwangere (fortlaufend)
Montags, 09.30 - 10.45 Uhr

Rückbildungsyoga
Montags, 11.00 - 12.15 Uhr

Fit am Morgen mit Pilates
Dienstags, 08.10 - 09.10 oder 09.20 - 10.20 Uhr

Achtsam durch die Fastenzeit

7-Wochen Achtsamkeitstraining u.a. mit Yoga und Meditationseinheiten und Entspannungstechniken
Samstags, 10.00 - 11.30 Uhr

Yoga

Mittwochs, 18.15 - 19.45, 20.00 - 21.30 Uhr

Tai Chi-Pekingform für Anfänger:innen

Mittwochs, 19.40 - 21.10 Uhr

Alle Termine, weitere Angebote und Infos finden Sie auf der Homepage

www.familienbildung-koeln.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

Yoga im Familienzentrum Herz Jesu - für alle Level geeignet (nur für Erwachsene)

Montags, 13.03. / 20.03. / 27.03. / 03.04. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05.
Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Sie müssen nicht an allen Terminen teilnehmen. Einstieg ist jederzeit möglich. Es handelt sich um eine sanfte Kundalini Yogaserie für alle, die sich nach mehr Balance, Klarheit und innerer Ruhe sehnen, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen. (Max. 15 Plätze)
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke und etwas zum trinken.

Referentin: Vita Hofmann, Yoga Alliance zertifizierte Yogalehrerin (RYT® 200), Kundalini Yogalehrerin (3HO) und Kirtan Leiterin
Veranstaltungsort: Pfarrsaal Herz Jesu, Hochstadenstr. 33, 50674 Köln
Anmeldung: yoga@vitakirtan.com

Im Gereonsviertel

Kurse bei Knirpse & Komplizen €

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

Um Familien in der zeitsensiblen Angebotsgestaltung zu unterstützen, übernehmen wir die Kosten für einige individuelle Plätze, die Sie frei wählen können.

Ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann: juliane@knirpse-komplizen.de

Sie können sich natürlich auch unabhängig davon für jeden Kurs kostenpflichtig anmelden.

Infos zu Kursen und Kosten, sowie Kontakt finden Sie auf der Homepage.

www.knirpse-komplizen.de

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: 23,00 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