

Pressemitteilung



**Caritasverband
für die Stadt Köln e.V.**

**SeniorenNetzwerk
Altstadt-Süd**

Karin Scholze
Waidmarkt 24
50676 Köln
Tel.: 0221 2617138

www.caritas-koeln.de
www.seniorennetzwerke-koeln.de
E-Mail: karin.scholze@caritas-koeln.de

Datum, 15.08.2018

Ab September gibt es neue Angebote beim SeniorenNetzwerk Altstadt-Süd:

- **Hatha - Yoga 50 plus:** Bewusstes Erleben in Körperhaltungen, Atmung, Achtsamkeitsübungen, Entspannung
ab 11.09.2018, jeden Dienstag von 16:00 – 17:00 Uhr am Waidmarkt 24
- **Feldenkrais:** Bewusstheit durch Bewegung, sanfte Bewegungsübungen, die zur allgemeinen Beweglichkeit und Wohlbefinden führt.
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, von 10:00 – 11:00 oder 15.00 – 16:00 Uhr im Wechsel, am Waidmarkt 24
- **Tanzgruppe „The Gypsy Rover“:** Internationale Tänze wie Rounds, Squares, Kolos und Blocktänze, ohne Partner und mit viel Schwung und guter Laune.
ab 19.07.2018, jeden Donnerstag von 10:15 – 12:00 Uhr im Pfarrsaal von St. Georg, Georgstr. 2-4
- **Öl- und Aquarellmalkurs:** für Anfänger und Fortgeschrittene
jeden Dienstag von 10:00 – 12:15 Uhr im Pfarrsaal von der Pauluskirche, Vorgebirgsstraße
- **Stadtteilfrühstück:** Das SeniorenNetzwerk Altstadt Süd lädt zu einem gemeinsamen Frühstück ein. Hier können gemeinsam neue Ideen geschmiedet werden, Anregungen ausgetauscht oder einfach nur geklönt werden. Regelmäßig werden Referent*innen zu unterschiedlichen Themen rund ums Alter eingeladen.
Jeden 2. Montag im Monat von 10:00 – 12:30 Uhr im Pfarrsaal von St. Georg, Georgstr. 2-4

**Anmeldung und Informationen zu allen Veranstaltungen bei
Karin Scholze: Tel.: 0221 – 2617138 (Di. + Do., von 9:00 bis 12:00 Uhr),
E-Mail: karin.scholze@caritas-koeln.de**