



# Yogalates

Du möchtest eine Aktivität ausüben, bei dem dein Körper und dein Geist gleichermaßen im Fokus stehen? Dann bist du bei Yogalates genau richtig. Annoeschka wird mit euch die Flexibilität, die Kraft und das Gleichgewicht eures Körpers trainieren. Atem- und Entspannungsübungen sind ebenso fester Bestandteil der Stunden. Du wirst merken wie positiv sich das Ganze auf deinen Geist auswirkt. Jeder kann mitmachen!

**Kurs:** 6608498  
**Datum:** 05.09.2018 - 12.12.2018  
**Termine:** 12  
**Zeit:** 10:30 - 12:00 Uhr  
**Gebühr:** 120 €  
**Referent:** Annoeschka Docter

**Anmeldung und Information:**  
FamilienForum Köln Vogelsang  
Rotkehlchenweg 49, 50829 Köln  
☎ 0221/9585960  
Info.vogelhaus@familienbildung-koeln.de

