## Ankündigungen

## Senioren bleiben fit – das Angebot geht weiter

Das neue Bewegungsangebot zum Fitbleiben in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund ist gut angenommen worden und wird weiter fortgesetzt.

\*\*Comparison of Comparison of Co

Wenn Sie in netter Runde etwas für Ihre Beweglichkeit und Kräftigung tun wollen, sind Sie herzlich eingeladen, donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr in den Gemeindesaal zu kommen. Ein ausgebildeter Fitnesstrainer leitet zu einfachen Übungen an und orientiert sich dabei an Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein kleines Handtuch und ggf. Turnschuhe mit. Im Anschluss ist noch Möglichkeit zu einem kleinen Austausch bei kalten und warmen Getränken.

Teilnahmebeitrag: 2,- € je wahrgenommener Termin Auskünfte: Pfarrerin Almuth Koch-Torjuul 02234/57536, mobil: 01575/7245279

Möchten Sie neu dazukommen? Eine Voranmeldung hilft uns bei der Weitergabe nötiger Informationen. (Gemeindebüro Tel.: 02237/2484 oder E-Mail: ga-kerpen@kirche-koeln.de)
Bitte beachten Sie die Termine im Innenteil des Gemeindegrußes.

"Anstrengungen machen gesund und stark."

Martin Luther, Tischreden

