



## Dance-Fitness

Der ideale Einstieg in die Woche. Tanzend trainieren wir die Ausdauer, kleine Kräftigungs- und Dehnsequenzen runden das Angebot ab.

- Wann:** Montag 10:30 - 11:30 Uhr, 06.07.-28.09.2020  
**Wo:** Merheimer Heide, Treffpunkt an den Fitnessgeräten  
**Für wen:** ein kostenfreies Angebot für alle interessierte  
Erwachsenen mit normaler Kondition  
Bitte bringen Sie eine Matte oder ein Handtuch mit.

## „Heidewalking“

Ein sanftes Ausdauertraining in der Merheimer Heide, bei dem wir unsere Atmung mit dem Gehen (Walking) verbinden. Ein wohltuendes Stretching rundet das Angebot ab. Das Grün unserer Umgebung senkt die Stresshormone und verwöhnt die Augen.

- Wann:** Donnerstag 10 - 11 Uhr, 02.07.-24.09.2020  
**Wo:** Merheimer Heide, Treffpunkt. Eingang U-Bahn  
Höhenberg/Frankfurter Str.  
**Für wen:** ein kostenfreies Angebot für alle interessierte  
Erwachsenen mit normaler Kondition

Im Rahmen des Projekts "Kölle aktiv" ist das Angebot kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung.

Es gelten die momentanen Abstands- und Hygieneregeln.

Bitte bringen Sie etwas zu Trinken und wetterangepasste Kleidung mit.

- Info:** 0221-4302727, bugs@vfb05koeln.de

