

AKTIVWERDEN MIT DEM 1. FC KÖLN

Wöchentliches Bewegungsangebot
für Seniorinnen und Senioren

**Jeden Montag
10 Uhr**

Start: 14. September

Wo: Altenzentrum
Porz-Urbach

Tiergartenstraße 47
51145 Köln



**Altenzentrum
Porz-Urbach**

Das erwartet Dich:

- Bewegungsspiele
- Leichte Ganzkörperkräftigung im Sitzen oder Stehen
- Begegnung und Gemeinschaft
- Übungsleitungen der FC-Stiftung
- Gemeinsame Momente mit dem FC
- Das Angebot ist kostenlos und barrierefrei

Der FC kommt mit seiner Stiftung ins Veedel. Beweg Dich mit uns, lerne neue Menschen kennen und werde Teil unserer Gemeinschaft.

Anmeldung über:

Sozialer Dienst des Altenzentrums:
Tel. 02203 9254-22
oder vor Ort im Büro



STIFTUNG

