

KOSTENLOSES ANGEBOT: YOGA FÜR FRAUEN

WAS ERWARTET DICH?

Yoga - fit und ausgeglichen in den Tag
Sanfte Bewegungen, Entspannung,
Stressregulation & gesunder Snack im Anschluss



FÜR WEN?

Alleinerziehende Frauen und Mütter

WANN & WO?

**29. September bis 17. November 2026 -
dienstags, 9.30 bis 11 Uhr**
(6 Termine - keine Termine in den Herbstferien!)
beim **SKF, An St. Severin 11, 50226 Frechen**
(der Kurs findet im Pfaarsaal statt)

DU BRAUCHST:

Bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

Kostenfrei & mit Anmeldung!

Anmeldung bei Nadine Zepp
(Projektkoordinatorin):
zepp@parisozial-rek.de
0155/65921879

