

Das SeniorenNetzwerk Flittard startet mit neuen Angeboten!

Schnupperkurs Wassergymnastik ü 60

Termine, **Dienstags:** 13.07.21, 20.07.21, 27.07.21, 03.08.21,
10.08.21, 17.08.21

Uhrzeit: 11:00 bis 11:45 Uhr

Wo: MTV Sportzentrum, Herler Ring 176, 51067 Köln

Kosten: 50,- € für alle Termine (6 x 45 min.)

Kursgröße: max. 10 Teilnehmer*innen

Anmeldeschluss: 02.07.2021



Das SeniorenNetzwerk Flittard freut sich in Kooperation mit dem MTV (Mülheimer Turnverein) erstmalig einen Schnupperkurs für Wassergymnastik anbieten zu können!

Haben Sie Spaß an Bewegung im Wasser (Beckentiefe 1,35m), gehen nicht gerne allein ins Schwimmbad oder möchten Sie einfach mal etwas Neues ausprobieren?

Dann melden Sie sich an!!

Nordic-Walking Gruppe

Am **Mittwoch**, den 07.07.2021, heißt es Stöcke in die Hände und los geht's durch den schönen Stadtteil Flittard.

Der **Nordic-Walking-Kurs** findet wöchentlich von 10:00 bis 11:00 Uhr statt und wird von einer professionellen Trainerin begleitet.

In den ersten fünf Stunden werden Sie ins Handling mit den Stöcken eingeführtanschließend geht's dann selbständig los!



(Nordic-Walking-Stöcke können bei Bedarf vom SNW gestellt werden)

Start: 07.07.2021

Wann: **mittwochs 10:00 Uhr**

Wo: Treffpunkt Parkplatz am Deich, Hubertusstr. Flittard

Kosten: keine

Deichrunde

Die Deichrunde hat sich gut etabliert und findet nun seit Oktober 2020 regelmäßig **donnerstags um 9:30 Uhr** statt.

Die Gruppe freut sich über neue Zwei- und Vierbeiner.

Wir laufen bei fast jedem Wetter ca. 1h in der Natur. Hin und wieder begleitet uns eine Hundetrainerin, die uns mit Rat und Tat zur Seite steht.

Wir möchten mit Ihnen:

- Gemeinsam in den Tag starten und uns bei Wind und Wetter mit Ihnen an der frischen Luft bewegen
- Unser Immunsystem für die kalte Jahreszeit stärken bzw. fit halten
- neue Bekanntschaften schließen und nette Gespräche **mit und ohne Hund** führen

Treffpunkt: Parkplatz am Deich, Hubertusstr. in Flittard

Wann: jeden Donnerstag

Um: 9:30 Uhr

Bei Interesse, Fragen oder Anmeldungen wenden Sie sich gerne an

Marion Frings (Kordinatorin SNW Flittard)

Tel.: **0151 52860770** montags bis donnerstags von 9:00 bis 14:00 Uhr

oder seniorennetzwerk-flittard@drk-koeln.de

(Alle Angebote finden unter den aktuell geltenden Corona-Schutzverordnungen statt)

