

# FIT UND GESUND DURCH DEN ALLTAG



**Quartiersbüro**  
Südliche Vorstadt & Oberwerth  
Koblenz

Für ein Wir im Quartier!



## START

MONTAG DER 20.01.2025

10.30 UHR

IMMER 14-TÄGIG

## KURSLEITUNG

INGRID HÖSS

## ANMELDUNG:

AWO QUARTIERSBÜRO - SCHENKENDORFSTR. 31

TEL. 0261 914 983 49

## KURSBESCHREIBUNG

- EIN ANGOT, UM IHR **WOHLBEFINDEN** ZU STEIGERN. MIT THEMEN WIE:
- BEWEGUNG
- ERNÄHRUNG
- **SOZIALER AUSTAUSCH**