

FIT UND FRÖHLICH DURCH DEN ALLTAG



Quartiersbüro
Koblenz-Süd

Start: Einstieg immer möglich-

montags 10:30 – 12:00

13.07.2026

27.07.2026

10.08.2026

24.08.2026

07.09.2026

21.09.2026

05.10.2026

19.10.2026

02.11.2026

16.11.2026

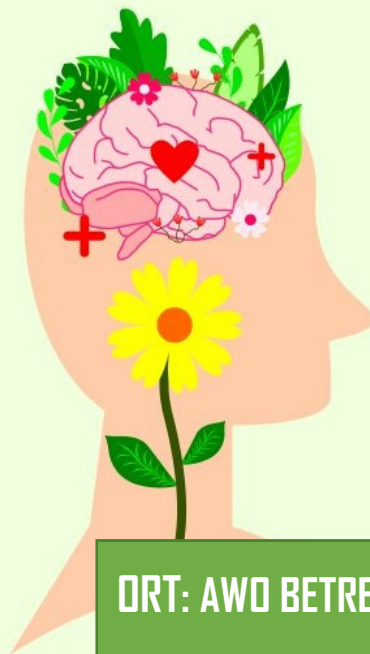
30.11.2026

14.12.2026

KURSLEITUNG

INGRID HÖSS

Bewegungsbegleiteri
n RLP



ORT: AWO BETREUUNGSVEREIN, HOHENZOLLERNSTR. 147 in Koblenz - Süd

Anmeldung & Infos: 0261 - 38740

Am gewünschten Termin in bequemer Kleidung erscheinen und etwas zu trinken mitbringen.

KURSBESCHREIBUNG

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