



Wochentag und Datum

Uhrzeit

Ort

Herbstferienprogramm

1. Woche

1. Woche	Montag, 12.10.	10 - 12 Uhr	Handwerkerhof	Offener Treff mit Beratung bei Fragen zu Gesundheits-, Ernährungs- und Bewegungsangeboten mit Frau August
		12 - 13 Uhr	Handwerkerhof	Walken im Olof-Palme-Park für Jung und Alt mit Frau August
		14:30 - 16 Uhr	Handwerkerhof	Bewegung und Entspannung mit Dozentin Hilene Maldonado
	Dienstag, 13.10.	11 - 15 Uhr	Handwerkerhof	„Kleine Ernährungsschule“ mit Dozentin Frau Koc, Tae Boe und Powerernährungsriegel
	Mittwoch, 14.10.	ca. 11 - 16 Uhr	Canyon Kletterhalle Weichselring, Chorweiler	Schnupperangebot für Kletterfreunde Anmeldung bis spätestens 1.10.2020
	Donnerstag, 15.10.	10 - 16 Uhr	Handwerkerhof	Tag der Gesundheit mit Beratung mit vielen Angeboten zu Entspannung, Bewegung und Ernährung mit Frau Koc, Frau Maldonado und Frau August

2. Woche

2. Woche	Montag, 19.10.	10 - 12 Uhr	Handwerkerhof	Offener Treff mit Beratung bei Fragen zu Gesundheits-, Ernährungs- und Bewegungsangeboten mit Frau August
		10 - 12 Uhr	Handwerkerhof	Fahrradfahren lernen für erwachsene Frauen mit Frank Rattay
		12 - 13 Uhr	Handwerkerhof	Walken im Olof-Palme-Park für Jung und Alt mit Frau August
		14:30 - 16 Uhr	Handwerkerhof	Bewegung und Entspannung mit Dozentin Hilene Maldonado
	Dienstag, 20.10.	11 - 15 Uhr	Handwerkerhof	„Kleine Ernährungsschule“ mit Dozentin Frau Koc, Tae Boe und Powerernährungsriegel
	Mittwoch, 21.10.	ca. 11 - 17 Uhr	Kölner Zoo	Familienausflug in den Kölner Zoo - Anmeldung erforderlich!!!
	Donnerstag, 22.10.	10 - 16 Uhr	Handwerkerhof	Hochbeetbau und Bepflanzung - ein Angebot für Kids!

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



und

jobcenter
KÖLN

Ihr Team der VHS Köln:

Helmut Bergweiler helmut.bergweiler@stadt-koeln.de
 Peter Kallikat peter.kallikat@stadt-koeln.de
 Birgitta August birgitta.august@stadt-koeln.de

Tel. 0221 221 28685
 Tel. 0221 221 29812
 Tel. 0221 221 33048

Anschrift:

Stadt Köln - Amt für Weiterbildung
 Volkshochschule im Handwerkerhof - Athener Ring 3 - 50765 Köln

VHS