

Unter Beachtung der Hygienebestimmungen des Landes NRW finden im VHS-Projekt FIT & AKTIV in Chorweiler folgende Angebote statt:			Sommerferienprogramm vom 18. Juli – 22. Juli 2022 Bitte vorher anmelden		
Uhrzeit	Montag, 18.07.2022	Dienstag, 19.07.2022	Mittwoch, 20.07.2022	Donnerstag, 21.07.2022	Freitag, 22.07.2022
10 – 11	10 – 12 Uhr Offene Sprechzeit VHS-Büro, Athener Ring 3a	10 – 11 Uhr Qigong – Meditation mit Kölle aktiv Ort: Fühlinger See (P1) Treff: 9:30 Uhr, Riphonstr. 9	10 – 11 Uhr Fitness und Bewegung mitten in Chorweiler mit Kölle aktiv Ort: Florenzerstr. 32 Treff: 9:30 Uhr, Riphonstr. 9		10 – 11 Uhr Fit in den Tag mit Kölle aktiv Ort: Fühlinger See (P1) Treff: 9:30 Uhr, Riphonstr. 9
11 – 13	12 – 17 Uhr Ausflug in den Kölner Rheinpark (u.a. Minigolf, Spielplatz und Eisenbahnfahren) -bitte anmelden-			11 – 13 Uhr Tanzen für Klein & Groß mit Sabina Karakaya -bitte anmelden -	12 – 17 Uhr Ausflug zum Wasserspielplatz in den Grüngürtel Infos bei Frau Augst -bitte anmelden-
13 - 16		13 – 16 Uhr Outdoor – Kidsprogramm mit Daniel Rogge -bitte anmelden-	13 – 16 Uhr Tanzen für Klein & Groß mit Sabina Karakaya -bitte anmelden-	13 – 16 Uhr Outdoor – Kidsprogramm mit Daniel Rogge -bitte anmelden-	14 – 16 Uhr offene Sprechzeit VHS-Büro, Athener Ring 3a
16 – 18			16 – 18 Uhr Tanzen für Klein & Groß mit Sabina Karakaya -bitte anmelden-	15 – 18 Uhr Umgang mit dem Smartphone digitale Termine vereinbaren und anderes – Angebot für Personen mit einfachen digitalen-Kenntnissen mit Herbert Stumpf -bitte anmelden-	
Birgitta August birgitta.august@stadt-koeln.de Tel.: 0221 221 33048 Holger Havenith holger.havenith@stadt-koeln.de Tel.: 0221-221-23798			Stadt Köln - VHS Köln, Handwerkerhof, Athener Ring 3a, 50765 Köln		

Eine besondere Unfallversicherung der Stadt Köln ist für die Durchführung nicht vorhanden. Es können sich Änderungen bei den Programmangeboten ergeben. Bitte fragen Sie bei Interesse vorher an.



Uhrzeit		Montag, 25.07.2022	Dienstag, 26.07.2022	Mittwoch, 27.07.2022	Donnerstag, 28.07.2022	Freitag, 29.07.2022
Unter Beachtung der Hygienebestimmungen des Landes NRW finden im VHS-Projekt FIT & AKTIV in Chorweiler folgende Angebote statt: Sommerferienprogramm vom 25. Juli – 29. Juli 2022 Bitte vorher anmelden						
10 – 12	10 – 12 Uhr Offene Sprechzeit VHS-Büro, Athener Ring 3a	10 – 11 Uhr Qigong – Meditation mit Kölle aktiv Ort: Fühlinger See (P1) Treff: 9:30 Uhr, Riphonstr. 9	10 – 11 Uhr Fitness und Bewegung mitten in Chorweiler mit Kölle aktiv Ort: Florenzerstr. 32 Treff: 9:30 Uhr, Riphonstr. 9			10 – 11 Uhr Fit in den Tag mit Kölle aktiv Ort: Fühlinger See (P1) Treff: 9:30 Uhr, Riphonstr. 9
12 – 13	12 – 15:30 Uhr Kids-Koch-Club mit Frau August -bitte anmelden-					10 – 16:30 Uhr Ausflug in den Altenberger Märchenwald Infos bei Frau Augst -bitte anmelden-
13 – 16		13 – 16 Uhr Outdoor – Kidsprogramm mit Daniel Rogge -bitte anmelden-	13 – 16 Uhr Bewerbungen digital erstellen und verschicken – ein Angebot für Personen mit Vorkenntnissen mit Herbert Stumpf -bitte anmelden-	13 – 16 Uhr Outdoor – Kidsprogramm mit Daniel Rogge -bitte anmelden-	14 – 16 Uhr offene Sprechzeit VHS-Büro, Athener Ring 3a	
16 – 19	18 – 19 Uhr Nordic Walken mit Kölle Aktiv Ort: Fühlinger See (P1) Treff: 17:30 Uhr, Riphonstr. 9					
Birgitta August birgitta.august@stadt-koeln.de Tel.: 0221 221 33048 Holger Havenith holger.havenith@stadt-koeln.de Tel.: 0221-221-23798			Stadt Köln - VHS Köln, Handwerkerhof, Athener Ring 3a, 50765 Köln			

Eine besondere Unfallversicherung der Stadt Köln ist für die Durchführung nicht vorhanden. Es können sich Änderungen bei den Programmangeboten ergeben. Bitte fragen Sie bei Interesse vorher an.



Unter Beachtung der Hygienebestimmungen des Landes NRW finden im VHS-Projekt **FIT & AKTIV in Chorweiler** folgende Angebote statt:

Sommerferienprogramm vom 1. August – 5. August 2022
Bitte vorher anmelden

Uhrzeit	Montag, 01.08.2022	Dienstag, 02.08.2022	Mittwoch, 03.08.2022	Donnerstag, 04.08.2022	Freitag, 05.08.2022
10 – 12	10 – 12 Uhr Offene Sprechzeit VHS-Büro, Athener Ring 3a	10 – 11 Uhr Qigong – Meditation mit Kölle aktiv Ort: Fühlinger See (P1) Treff: 9:30 Uhr, Riphanstr. 9	10 – 11 Uhr Fitness und Bewegung mitten in Chorweiler mit Kölle aktiv Ort: Florenzerstr. 32 Treff: 9:30 Uhr, Riphanstr. 9	11 – 16 Uhr Kölner Museumstag Familienausflug zu einem städt. Museum mit Daniel Rogge und Birgitta August -bitte anmelden-	10 – 11 Uhr Fit in den Tag mit Kölle aktiv Ort: Fühlinger See (P1) Treff: 9:30 Uhr, Riphanstr. 9
12 – 13	10 – 13 Uhr Angebot für Schüler*innen, die digitale Bewerbungen fürs Praktikum oder die Ausbildungssuche erstellen möchten mit Herbert Stumpf -bitte anmelden-				12 – 16:30 Uhr Ausflug (vorbehaltlich zum Thurner Hof) mit Birgitta August -bitte anmelden-
13 – 16		13 – 16 Uhr Outdoor – Kidsprogramm mit Daniel Rogge -bitte anmelden-			
16 – 19	16 – 18 Uhr Tanzen für Klein & Groß mit Sabina Karakaya -bitte anmelden-	18 – 19 Uhr Nordic Walken mit Kölle Aktiv Ort: Fühlinger See (P1) Treff: 17:30 Uhr, Riphanstr. 9		16 – 18 Uhr Tanzen für Klein & Groß mit Sabina Karakaya -bitte anmelden-	
Birgitta August birgitta.august@stadt-koeln.de Tel.: 0221 221 33048 Holger Havenith holger.havenith@stadt-koeln.de Tel.: 0221-221-23798			Stadt Köln - VHS Köln, Handwerkerhof, Athener Ring 3a, 50765 Köln		

Eine besondere Unfallversicherung der Stadt Köln ist für die Durchführung nicht vorhanden. Es können sich Änderungen bei den Programmangeboten ergeben. Bitte fragen Sie bei Interesse vorher an.



Herzlich willkommen bei FIT UND AKTIV!

Sie möchten tanzen und sich bewegen? Das Projekt FIT UND AKTIV in Chorweiler lädt Sie ein zum:

- | Tanzen für Klein und Groß
- | jeden Mittwoch, 16 – 18 Uhr
- | in der VHS im Handwerkerhof



Das Angebot ist kostenlos! In Einzelfällen kann es Abweichungen von den Terminen geben. Bitte informieren Sie sich immer aktuell, ob der Kurs stattfindet.

Sie sind interessiert oder haben Fragen? Sprechen Sie uns gerne an:

Birgitta August

VHS im Handwerkerhof, Athener Ring 3a

Telefon: 0221 221-33048

E-Mail: Birgitta.August@stadt-koeln.de

Teilnahmevoraussetzungen:

Sie wohnen in Chorweiler, Seeberg-Nord oder Blumenberg und beziehen Arbeitslosengeld II? Sie leben in einer Bedarfsgemeinschaft mit Kindern oder sind unter 25 Jahre alt? Dann melden Sie sich gerne an!

Es gelten die allgemeinen Corona-Schutzbestimmungen!

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Herzlich willkommen bei FIT UND AKTIV!

Sie möchten tanzen und sich bewegen? Das Projekt FIT UND AKTIV in Chorweiler lädt Sie ein zum:

- | Tanzen für Klein und Groß
- | jeden Mittwoch, 16 – 18 Uhr
- | in der VHS im Handwerkerhof



Das Angebot ist kostenlos! In Einzelfällen kann es Abweichungen von den Terminen geben. Bitte informieren Sie sich immer aktuell, ob der Kurs stattfindet.

Sie sind interessiert oder haben Fragen? Sprechen Sie uns gerne an:

Birgitta August

VHS im Handwerkerhof, Athener Ring 3a

Telefon: 0221 221-33048

E-Mail: Birgitta.August@stadt-koeln.de

Teilnahmevoraussetzungen:

Sie wohnen in Chorweiler, Seeberg-Nord oder Blumenberg und beziehen Arbeitslosengeld II? Sie leben in einer Bedarfsgemeinschaft mit Kindern oder sind unter 25 Jahre alt? Dann melden Sie sich gerne an!

Es gelten die allgemeinen Corona-Schutzbestimmungen!

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen





Stadt Köln

Herzlich willkommen bei FIT UND AKTIV

Das Projekt „FIT UND AKTIV in Chorweiler“ startet mit voller Energie in die Sommerferien!

Sie möchten lernen mit Ihrem Smartphone besser umzugehen? Oder Sie möchten lernen mit einer Word-Datei leichte Texte und Bewerbungen zu schreiben, sich im Internet bei Terminen selbständig anzumelden?

Dann bieten wir Ihnen den folgenden kostenlosen Kurs an!

| „Smartphone & Co – der digitale Umgang im Alltag“!

| Kurs 1 Do, 21.7., 15-18 Uhr

| Kurs 2 Mi, 27.7., 13-16 Uhr

| Kurs 3 Mo, 1.8., 10-13 Uhr



Dozent: Herbert Stumpf

Für Kinderbetreuung kann bei Bedarf gesorgt werden. Bitte vorher anmelden

Sie sind interessiert oder haben Fragen? Dann melden Sie sich gerne bei:

Birgitta August

VHS im Handwerkerhof, Athener Ring 3a

Tel.: 0221/221-33048

oder per E-Mail: Birgitta.August@stadt-koeln.de

Teilnahmevoraussetzungen:

Sie wohnen in Chorweiler, Seeberg-Nord oder Blumenberg und beziehen Arbeitslosengeld II. Sie leben in einer Bedarfsgemeinschaft mit Kindern oder sind unter 25 Jahre alt.

Es gelten die allgemeinen Corona-Schutzbestimmungen!

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



ESF
in Nordrhein-
Westfalen
In Menschen investieren.

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

