

## *Bewegungskurse: ...runter vom Sofa!*



Kommen Sie in Bewegung! Das Angebot vereint Elemente von Yoga mit Funktionaler Fitness, alle sind willkommen. Wir wollen die Beweglichkeit fördern und die eigene Kraft entdecken. Für mehr Aktivität und Lebensfreude!

Matten und Decken sind vorhanden, können aber auch gerne selber mitgebracht werden.

Kurs I: Ab 20.2., montags, von 19 bis 20 Uhr, im großen Saal (E.35), Holsteinische Straße 30

Kurs II: Ab 21.2., dienstags von 9:30 bis 10:30 Uhr, großen Saal (E.35), Holsteinische Straße 30 jeweils 5 Termine pro Kurs

Teilnahme kostenfrei

Eine Kooperation von Treffpunkt Nachbarschaft und Kultur-Café

Anmeldung: [treffpunkt-nachbarschaft@nbhs.de](mailto:treffpunkt-nachbarschaft@nbhs.de)

### KONTAKT

Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin  
85 99 51 -363 oder -361  
[treffpunkt-nachbarschaft@nbhs.de](mailto:treffpunkt-nachbarschaft@nbhs.de)



NETZWERK  
der WÄRME

BERLIN



Sachverständigenrat  
für Bildung, Jugend  
und Familie



NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG  
Bildung - Kultur - Erziehung - Pflege - Selbsthilfe - Soziale Dienste