

# Aktuelles

## der Geschäftsführung



11 2021  
01.03.2021  
Seite 1/1

**AN: ALLE MITARBEITER\*INNEN DER KJA KÖLN**

**„KJA Köln-Fitness-Studio“ – Aktiv durch die Pandemie mit Torsten May**

Liebe Kolleg\*innen,

zusammen mit unserem sportlichen Botschafter Torsten May bieten wir im März ein Bewegungsangebot für alle Kolleg\*innen der KJA Köln an. Das digitale „KJA Köln-Fitness-Studio“ öffnet erstmals am 04. März seine Türe. Für 30-45 Minuten hat Torsten ein leichtes und für jede Altersgruppe empfohlenes Bewegungsangebot konzipiert.

***4 Wochen lang jeden Donnerstag ab 16:15 Uhr auf Zoom.  
Natürlich musst Du Deine Kamera nicht anschalten.***

Teilnehmen können alle Kolleg\*innen, die Spaß an Bewegung haben oder sich während oder nach einem anstrengenden Tag bewegen möchten. Es sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen erforderlich. Wer zu dieser Zeit noch in der Einrichtung oder im Homeoffice beschäftigt ist, kann dieses Bewegungsangebot mit 30 Minuten als Arbeitszeit aufschreiben.

Das benötigst Du: Eine Sportmatte oder ähnliches, eine dicke Decke tut es auch und bequeme Kleidung. Die Teilnahme ist natürlich kostenfrei und erfolgt auf eigenes Risiko. Damit es leichter wird, können einige Übungen im Sitzen gemacht werden. Halte Dir bitte bei Bedarf einen Stuhl bereit.

Mit dem folgenden Link gelangst Du am 4., 11., 18., 25. März 2021 jeweils um 16:15 Uhr in das digitale „KJA Köln-Fitness-Studio“:

<https://zoom.us/j/97455406956?pwd=TElXYVlla1dsUVhRRkljVEhCNUNyQT09>

Meeting-ID: 974 5540 6956

Kenncode: 344948

*Bitte beachtet unsere Informationen zum Datenschutz und Betroffenenrechte für Online-Meetings via „Zoom“ der KJA Köln unter <https://www.kja-koeln.de/zoom>*

Wenn dieses Angebot im März gut angenommen wird, können wir uns eine Verlängerung auch im April vorstellen.

Wir freuen uns auf Dich

Georg Spitzley  
Geschäftsführer