

KURSE FÜR BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Termin	Zeit	Thema
Fr, 12.01.18	13.00 Uhr	Yoga für Senioren Yoga ist ein übendes und aufdeckendes Verfahren und lehrt uns, die eigene Wahrnehmung, das eigene Denken und Fühlen zu schulen. Im Yoga-Üben lernen wir, den Blick nach Innen zu wenden und auf die eigene Wahrnehmung zu achten. Yoga sagt, dass wir die Hälfte der Kraft, die uns jeden Morgen zur Verfügung steht, für uns selbst verwenden sollen. Kursgebühr 10 Einheiten á 60 min. für 120,-€ Leitung: Kirsten Lauterbach, Yogalehrerin Anmeldung und Informationen: Saniplus Apotheke am OEZ, Ernährungsabteilung, Tel.:089/143 80 820.
jeden Mittwoch Kurs 1 Kurs 2	14-15 Uhr 15-16 Uhr	Osteoporose-Gymnastik für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung. Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.
jeden Dienstag	16.30 -17.30 Uhr 17.30-18.30 Uhr	Osteoporose-Gymnastik für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung. Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.
jeden Dienstag	11.30 – 12.30 Uhr	Seniorengymnastik: Bewegung und Spaß für Senioren Kursgebühr: 22 € pro Monat Kursleitung: Katharina Höfels-Neumayr Info & Anmeldung: Saniplus Apotheke am OEZ, Ernährungsabteilung, Tel.: 089/143 80 820.

Alle Veranstaltungen finden im SaniPlus Gesundheitsforum OEZ statt. Unser Gesundheitsforum befindet sich im Medicenter, Hanauer Str. 65, 80993 München.

Anmeldung und Information:

SaniPlus Apotheke im OEZ · Riesstraße 59 · 80993 München
Tel. 089/143 808 20 · Fax 089 / 143 808 30 · apo.oez@saniplus.de