

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

OEZ

März

2019

KURSE FÜR BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Termin	Zeit	Thema
jeden Dienstag	11.30 – 12.30 Uhr	Senioren-gymnastik: 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.
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 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 Freitag 1. Kurs 2. Kurs	10.30-11.30 Uhr 13-14 Uhr	Senioren-yoga Klassische Yoga-Haltungen werden altersgerecht abgewandelt. Wir üben im Stehen mit Hilfe der Wand und Stuhl und verwenden Hilfsmittel wie Gurt oder Klötze. Yoga schärft die Konzentration, stärkt die Muskulatur, hilft innere und äußere Spannungen loszulassen sowie Balance und Beweglichkeit zu erhalten. Für SeniorenInnen mit und ohne Vorkenntnisse. 10 Kurseinheiten, 120,- Schnupperstunde 5,- Kursleitung: Kirsten Lauterbach Info & Anmeldung: SaniPlus Apotheke OEZ, Tel. 089/143 80 820 oder direkt bei der Kursleitung 089 41413373.www.yogamitkirsten.de

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