

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

OEZ

Mai

2018

KURSE FÜR BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Termin	Zeit	Thema
Jeden Mo Start: Mo, 07.05.2018	19.30 -20.30 Uhr	Yoga für Fortgeschrittene – neuer Kurs (m/w) Finden Sie Ihre Balance zwischen Körper und Geist Physiologisches Yoga © ist eine sanfte Form des Hatha-Yoga mit besonderer Rücksicht auf die persönlichen körperlichen Grenzen. Yoga wirkt ganzheitlich und bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Der Körper wird kraftvoll, flexibel und vital und der Geist still und klar. In diesem Fortgeschrittenen Kurs praktizieren Sie verschiedene Asanas (Körperübungen) entsprechend Ihrem Können. Kosten: 10-er Karte 99 € - 12 Termine stehen zur Auswahl Yoga-Lehrerin für Physiologisches Yoga © : Gabriele Kraus Anmeldung und Information: Diätabteilung der SaniPlus Apotheke im OEZ, Tel. 143 808 20. Die Teilnahmegebühr ist bei Anmeldung ebenso in der Diätabteilung zu entrichten.
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