

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

OEZ

Mai

2019

VORTRÄGE, TREFFPUNKTE UND SEMINARE RUND UM DIE GESUNDHEIT

Termin	Zeit	Thema
Do 09.05.19	18.30 Uhr	<p>Vortrag: Mehr Leichtigkeit im Leben durch Kinesiologie Die steigenden Belastungen im beruflichen und privaten Umfeld bringen uns leicht mal aus dem Gleichgewicht. Die Kinesiologie kann Ihnen helfen, mit den Herausforderungen des Alltags leichter umzugehen, Ihren Körper wieder in eine gesunde Energiebalance zu bringen und Ihre eigenen Potentiale zu entfalten. Die Kinesiologie ist eine Methode, die das jahrtausendealte Wissen aus der chinesischen Medizin mit den neuesten Erkenntnissen der Stress-undGehirnforschung verknüpft. Dieser Vortrag gibt Ihnen Einblicke in die Techniken der Kinesiologie und ihre Wirkungsweise. Einige Aktivierungsübungen zur Selbsthilfe im Alltag runden den Vortrag ab.</p> <p style="text-align: right;">Schutzgebühr € 6,-</p> <p>Referentin: Tanja Dränert, Begleitende Kinesiologin Anmeldung und Informationen: Saniplus Apotheke am OEZ, Ernährungsabteilung, Tel.: 089 143 80 820.</p>

KURSE FÜR BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Termin	Zeit	Thema
jeden Dienstag	11.30 – 12.30 Uhr	<p>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.</p>
jeden Dienstag	16.30-17.30 Uhr 17.30-18.30 Uhr	<p>Osteoporose-Gymnastik für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung. Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.</p>
jeden Mittwoch Kurs 1 Kurs 2	14-15 Uhr 15-16 Uhr	<p>Osteoporose-Gymnastik für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung. Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.</p>

jeden Freitag		Senioren yoga
1. Kurs	10.30- 11.30 Uhr	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.
2. Kurs	13-14 Uhr	Für SeniorenInnen mit und ohne Vorkenntnisse. 10 Kurseinheiten, 120,- Schnupperstunde 5,- Kursleitung: Kirsten Lauterbach Info & Anmeldung: SaniPlus Apotheke O EZ, Tel. 089/143 80 820 oder direkt bei der Kursleitung 089 41413373.www.yogamitkirsten.de

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

Anmeldung und Information:
SaniPlus Apotheke im O EZ · Riesstraße 59 · 80993 München
Tel. 089/143 808 20 · Fax 089 / 143 808 30 · apo.oez@saniplus.de