

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

**OEZ**

**März 2020**

**KURSE FÜR BEWEGUNG & ENTSPANNUNG**

Termin	Zeit	Thema
jeden Montag <b>Neuer Wochentag!</b>	16.30 -17.30 Uhr 17.30-18.30 Uhr	<b>Osteoporose-Gymnastik</b> für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung. <b>Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.</b>
jeden Dienstag <b>Neue Kurszeiten!</b>	16.30 – 17.30 Uhr	<b>Senioren-gymnastik: Bewegung und Spaß für Senioren</b> Kursgebühr: 22 € pro Monat Kursleitung: Katharina Höfels-Neumayr <b>Info &amp; Anmeldung:</b> <b>Saniplus Apotheke am OEZ, Ernährungsabteilung, Tel.: 089/143 80 820.</b>
jeden Mittwoch Kurs 1 Kurs 2	14-15 Uhr 15-16 Uhr	<b>Osteoporose-Gymnastik</b> für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung. <b>Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.</b>
jeden Freitag  1. Kurs  2. Kurs	10.30- 11.30 Uhr  13-14 Uhr	<b>Senioren-yoga</b> 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. <b>10 Kurseinheiten, 120,- Schnupperstunde 5,-</b> Kursleitung: Kirsten Lauterbach <b>Info &amp; Anmeldung:</b> <b>SaniPlus Apotheke OEZ, Tel. 089/143 80 820 oder direkt bei der Kursleitung</b> <b><a href="http://089.41413373.www.yogamitkirsten.de">089 41413373.www.yogamitkirsten.de</a></b>

**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