

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

OEZ

Juni

2019

VORTRÄGE, TREFFPUNKTE UND SEMINARE RUND UM DIE GESUNDHEIT

Termin	Zeit	Thema
Mo 24.06.19	19 Uhr	<p>Vortrag: Mikronährstoffe für Herz und Gefäße - Fit und vital durch die richtige Ernährung</p> <p>Das Herz ist der „Motor“ und die Blutgefäße sind die „Transportsysteme“ für unser Herz-Kreislaufsystem. Dieses ist für das Leben unverzichtbar, denn es stellt die Versorgung mit Nährstoffen sicher und sorgt dafür, dass alle Organe mit Sauerstoff versorgt werden. Der Lebensstil, also die Ernährung, sportliche Aktivität und das Meiden von Risikofaktoren, wie zum Beispiel Rauchen, leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit von Herz und Gefäßen. Unsere Expertin, Alina Sturm zeigt Ihnen auf welche Nährstoffe und Lebensmittel Sie besonders achten sollten-von Magnesium bis Omega-3. Sie vermittelt Tipps und Tricks für den Alltag und erklärt, was eine gesunde Ernährung ausmacht und, dass diese nicht für jeden gleich aussehen muss.</p> <p>Referentin: Alina Sturm, Trainerin und Ernährungswissenschaftlerin</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung.</p>

		Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.
jeden Freitag		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.
1. Kurs	10.30-11.30 Uhr	
2. Kurs	13-14 Uhr	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