

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

OEZ

Februar

2018

VORTRÄGE, TREFFPUNKTE UND SEMINARE RUND UM DIE GESUNDHEIT

Termin	Zeit	Thema
Do, 22.02.18	19.30 Uhr	<p>Vortrag: Abnehmen trotz Schilddrüsenerkrankung Der Weg zurück zum Wohlfühlgewicht. Wie Sie mit Stoffwechselstörungen, Schilddrüse und Hashimoto abnehmen können ohne dem berühmten JoJo-Effekt. Ursachen und Wege zum Abnehmen erklärt Ihnen Heilpraktikerin Olivia Hirschberg in Ihrem Vortrag. Kommen Sie vorbei. Schutzgebühr: 5,-€ Referentin: Olivia Hirschberg, Heilpraktikerin Anmeldung und Informationen: Saniplus Apotheke am OEZ, Ernährungsabteilung, Tel.:089/143 80 820.</p>

KURSE FÜR BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Termin	Zeit	Thema
Montag Noch Plätze frei!	19.30Uhr	<p>Yoga für Fortgeschrittene 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. 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: SaniPlus Apotheke im OEZ/Ernährungsabteilung, Tel. 089 /143 80 820.</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 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 Dienstag	11.30 – 12.30 Uhr	<p>Seniorengymnastik: Bewegung und Spaß für Senioren Kursgebühr: 22 € pro Monat</p>

		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