

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

Riem

Februar 2020

VORTRÄGE, TREFFPUNKTE UND SEMINARE RUND UM DIE GESUNDHEIT

Termin	Zeit	Thema
Mi <b>NEU</b> Start ab <b>05.02.20</b>	16.15 – 17.15 Uhr	<b>Senioren yoga</b> Klassische Yoga-Haltungen werden altersgerecht abgewandelt. Yoga trainiert Streck-Muskulatur und Konzentration, stärkt die Muskulatur, hilft Spannungen loszulassen sowie Balance und Beweglichkeit zu erhalten. Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse. <b>10 x 60 Min. 120,- Schnupperstunde 5,-</b> Kursleitung: Kirsten Lauterbach Info & Anmeldung: SaniPlus Apotheke Riem, Tel. 089 89 87 810 oder direkt bei der Kursleitung <a href="tel:08941413373">089 41413373</a> . <a href="http://www.yogamitkirsten.de">www.yogamitkirsten.de</a>
Mi <b>NEU</b> Start ab <b>05.02.20</b>	17.30- 19.00 Uhr	<b>Afterwork Yoga</b> Dehnen und Strecken, Muskelaufbau und Stabilitätstraining für einen entspannten Feierabend. Lernen Sie, zur Ruhe zu kommen, Nacken und Rücken gezielt zu entlasten und Standfestigkeit für Ihren Alltag zu trainieren. Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse. <b>10 x 90 Min. , 160,- € Schnupperstunde 8,-</b> Kursleitung: Kirsten Lauterbach Info & Anmeldung: SaniPlus Apotheke Riem, Tel. 089 89 87 810 oder direkt bei der Kursleitung <a href="tel:08941413373">089 41413373</a> . <a href="http://www.yogamitkirsten.de">www.yogamitkirsten.de</a>

Alle Veranstaltungen finden im SaniPlus Gesundheitsforum Riem,  
Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München statt.

(Riem Arcaden, Eingang Kulturzentrum, 2. OG Büroetage)

Anmeldung und Information:

SaniPlus Apotheke Riem · Willy-Brandt-Platz 5 · 81829 München

Tel. 089/89 87 81 0 · Fax 089 / 89 87 81 30 · apo.riem@saniplus.de