

PROGRAMM GESUNDHEITSFORUM

OEZ

August

2019

VORTRÄGE, TREFFPUNKTE UND SEMINARE RUND UM DIE GESUNDHEIT

Termin	Zeit	Thema
		In den Sommerferien finden keine Vorträge statt.

KURSE FÜR BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Termin	Zeit	Thema
jeden Dienstag	11.30 – 12.30 Uhr	Seniorengymnastik: 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.
jeden Dienstag	16.30 -17.30 Uhr 17.30-18.30 Uhr	Osteoporose-Gymnastik für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung. Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.
jeden Mittwoch Kurs 1 Kurs 2	14-15 Uhr 15-16 Uhr	Osteoporose-Gymnastik für Mitglieder der Selbsthilfegruppe München Nord: spezielles Funktionstraining für Menschen mit Osteoporose-Erkrankung. Anmeldung: Christl Huber, Telefon 089/143 80 80.
jeden Freitag 1. Kurs	 10.30-11.30 Uhr	Senioren yoga Klassische Yoga-Haltungen werden altersgerecht abgewandelt. Wir üben im Stehen mit Hilfe der Wand und Stuhl und verwenden Hilfsmittel wie Gurt oder

2. Kurs	13-14 Uhr	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. 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