

# Gesundheit & Mehr

Angebote der  
Kurverwaltung  
März bis Oktober  
2012



## **Ernährungsberatung**

Cholesterin, Diabetes, Osteoporose

im Wechsel

## **Entspannungstechniken**

Autogenes Training

Mittwoch 16:30 – 17:30 Uhr

Freitag 16:30 – 17:30 Uhr

Kommen-Schauen-Mitmachen

Donnerstag 14:00 – 15:00 Uhr

Sanftes Yoga

Dienstag 16:30 – 17:30 Uhr

Donnerstag 16:30 – 17:30 Uhr

Qi Gong

Montag 11:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 11:00 – 12:00 Uhr

## **Bewegungstraining**

Aqua Fitness

Dienstag 10:45 – 11:45 Uhr

Freitag 10:45 – 11:45 Uhr

Osteoporosegymnastik

Montag 14:00 – 15:30 Uhr

Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr

STABY Rückenfit –

Stabilisationstraining mit dem Schwungstab

Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag 9:30 – 10:30 Uhr

Freitag 9:30 – 10:30 Uhr

## **Raucherentwöhnung**

Bei einigen Kursen können Sie eine Schnupperstunde für 5,00 € besuchen.  
Teilweise sind die Kurse von der Kasse bis zu 80 % bezuschussbar.

Weitere Informationen über Kursorte und Kosten entnehmen Sie  
bitte dem Sonderprospekt „Gesundheit & Mehr“ 2012.

Information und Anmeldung: Kurhaus, Infopavillon, Hauptstraße 16, Schalter für Gesundheitsbildung  
Tel. 08247 9933-54, Fax: 08247 9933-59

[www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de); [gesundheitsbildung@bad-woerishofen.de](mailto:gesundheitsbildung@bad-woerishofen.de)