

Gesundheit & Mehr

Angebote der Kurverwaltung März bis Oktober 2012



Ernährungsberatung

Cholesterin, Diabetes, Osteoporose im Wechsel

Entspannungstechniken

Autogenes Training	Mittwoch	16:30 – 17:30 Uhr
Kommen-Schauen-Mitmachen	Freitag	16:30 – 17:30 Uhr
Sanftes Yoga	Donnerstag	14:00 – 15:00 Uhr
Qi Gong	Dienstag	16:30 – 17:30 Uhr
	Donnerstag	16:30 – 17:30 Uhr
	Montag	11:00 – 12:00 Uhr
	Donnerstag	11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungstraining

Aqua Fitness	Dienstag	10:45 – 11:45 Uhr
Osteoporosegymnastik	Freitag	10:45 – 11:45 Uhr
STABY Rückenfit – Stabilisationstraining mit dem Schwungstab	Montag	14:00 – 15:30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	15:00 – 16:30 Uhr
	Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr
	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.bqd-woerishofen.de; gesundheitsbildung@bad-woerishofen.de