

Gesundheit & Mehr



Angebote der Kurverwaltung März bis Oktober 2012

Ernährungsberatung

Cholesterin, Diabetes, Osteoporose im Wechsel

Entspannungstechniken

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

Bewegungstraining

Aqua Fitness	Dienstag Freitag	10:45 – 11:45 Uhr 10:45 – 11:45 Uhr
Osteoporosegymnastik	Montag Donnerstag	14:00 – 15:30 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr
STABY Rückenfit – Stabilisationstraining mit dem Schwungstab	Mittwoch	19:30 – 20:30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag Freitag	9:30 – 10:30 Uhr 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.

Siehe auch 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@bqd-woerishofen.de