



# „Stark durchs Jahr“

in Eschlkam

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> im  
Landkreis Cham, bieten wir Ihnen kostenlose  
Präventionsangebote an:



GesundheitsBotschafter  
der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Cham

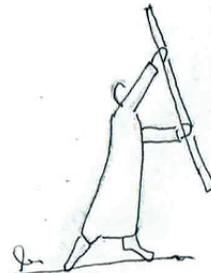
 **Bewegungstrainer:** Johann Maierhofer

**Anmeldung:** Tourist-Info Eschlkam unter Tel: 09948 940815  
oder [martin.daiminger@markt-eschlkam.de](mailto:martin.daiminger@markt-eschlkam.de)

**Weitere Infos:** Rudi Simeth, Gesundheitsbotschafter  
Tel: 0173 5947879 o. [waldaugen@t-online.de](mailto:waldaugen@t-online.de)

Organisation:  
Rudi Simeth  
GesundheitsBotschafter  
der Gemeinde Eschlkam

BAMBUS-STOCK  
— QI-GONG —



ENTSPANNUNG

## Bambus - Stock - Qi - Gong unter Bäumen

Sie üben und erlernen die 16 Übungen des Bambus-Stock-Qi-Gong. Der ganze Körper wird gedehnt, gestärkt und aktiviert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Stock wird gestellt. Abgerundet werden die eineinhalb Stunden mit weiteren Körper- und Wahrnehmungsübungen.

### Samstag, 02.11.2024

für Erwachsene, auch mit Kindern ab 11 Jahren

### 10.00 – 11.30 Uhr

Waldschmidtplatz, 93458 Eschlkam

### Teilnahme ist kostenlos

Danach ist die Einkehr im Gasthof zur Post geplant.  
Bei schlechter Witterung findet das Angebot im Gasthaus zur Post statt.

gefördert nach §20 SGB V  
durch die AOK Bayern



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege