



„Bewusst, aktiv, gesund!“

in Eschlkam

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Cham, bieten wir Ihnen kostenlose Präventionsangebote an:

Organisation:
Rudi Simeth
GesundheitsBotschafter
der Gemeinde
Eschlkam

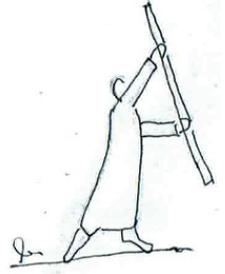


Bewegungstrainer: Johann Maierhofer

Anmeldung: Tourist-Info Eschlkam unter Tel: 09948 940815
oder martin.daiminger@markt-eschlkam.de



GesundheitsBotschafter
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham



ENTSPANNUNG

Samstag, 01.02. 2025

Gasthof zur Post, Waldschmidtstr. 14, Eschlkam

10:30 - 11:00 Uhr

Tee - Empfang am Braugewölbe Eingang Schulstraße

11:00 - 12:00 Uhr

Augentraining - die Kunst des Sehens

Üben des ganzheitlichen Sehens und Training der Augenmuskeln.

12:00 - 13:30 Uhr

Gemeinsames Essen im Gasthof zur Post

Selbstzahler

13:30 - 14:30 Uhr

Bambus - Stock - Qi - Gong

Ganzer Körper wird gedehnt, gestärkt und aktiviert.

Die Übungen finden nach Möglichkeit im Freien statt. Bitte denken Sie an warme Kleidung - mehrere Schichten - nur bei sehr schlechter Witterung im Saal des Gasthofes zur Post.

gefördert nach §20 SGB V
durch die AOK Bayern



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



Beste Aussichten
LANDKREIS CHAM
Bayern

