



# „Bewusst, aktiv, gesund!“

in Eschlkam

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

Organisation:  
Rudi Simeth  
GesundheitsBotschafter  
der Gemeinde  
Eschlkam

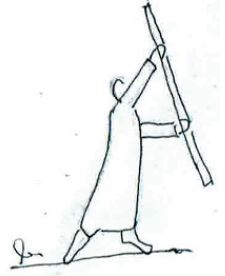


**Bewegungstrainer:** Johann Maierhofer

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



GesundheitsBotschafter  
der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> 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

