

Gesundheitspräventionsprogramm im Lippgarten – August 2021

Mittwoch 4./11./18./25.08.

Donnerstag 5./12./19./26.08.

Freitag 6./13./20./27.08.

9.30 bis 11.00 Uhr Kneippbecken offen	10.00 bis 11.00 Uhr Kneippbecken offen	10.00 bis 11.00 Uhr Kneippbecken offen
9.30 bis 10.30 Uhr QiGong		10.00 bis 11.00 Uhr Kneipp-5 Säulenprogramm
<p>1. einfache Bewegungsübungen um den Körper ganzheitlich zu mobilisieren</p> <p>2. Übungen aus dem Stillen QiGong mit und ohne Bewegungen</p> <p>Alle Übungen sind vorzugsweise im Stehen und können meist auch im Sitzen ausgeführt werden, kleine Anteile erfordern Gehen von wenigen Schritten. Für geschwächte Personen stehen Stühle bereit L. Kneißl</p>	<p>14.00 bis 15.Uhr Senioren yoga</p> <p>N. Schelle</p>	<p>Vorträge und Übungen/Anwendungen</p> <p>06.08. Wasser und Bewegung</p> <p>13.08. Heilkräuter</p> <p>20.08. Ernährung</p> <p>27.08. Lebensordnung</p> <p>Ch. Maier</p>
<p>Am 18./25.08</p> <p>17.00 bis 18.00 Uhr Seniorengymnastik am Stuhl</p> <p>Bitte vorher anmelden</p> <p>S. Hartmann</p>		
17.00 bis 18.00 Uhr Kneippbecken offen	17.00 bis 18.00 Uhr Kneippbecken offen	17.00 bis 18.00 Uhr Kneippbecken offen

Die Angebote gelten für alle Bürger*innen in Mering und können im Block telefonisch gebucht werden. (Tel: 7799537, Ch. Maier) 4x QiGong 20.-€; 4x Kneipp- 5-Säulen 20.00 €; und 2x Seniorengymnastik 10.- €; Bezahlung erfolgt 15. Min vor dem ersten Treffen!

Wir danken für ihr Interesse und freuen uns auf sie – Bleiben Sie gesund.

Ihre Seniorenbeauftragte und die Übungsleiter*innen!