

KONTAKTDATEN NAIS AG 1

Helga Jannakos

Silberhölle 47

76646 Bruchsal

Telefon 07251 934282

E-Mail helga.jannakos@gmail.com

POSTANSCHRIFT

Stadt Bruchsal

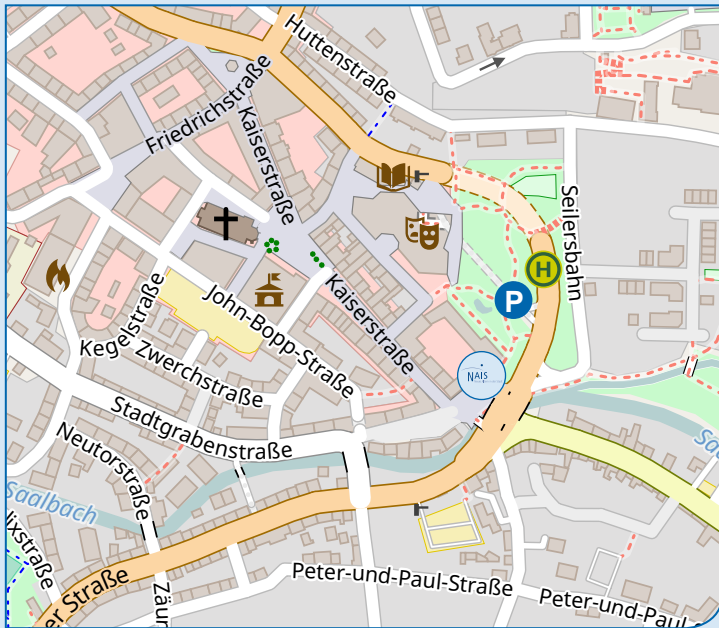
Rathaus am Otto-Oppenheimer-Platz 5

76646 Bruchsal

ANFAHRT

Mit dem Auto Parken Sie bequem im Parkhaus Bürgerzentrum.

Mit den Buslinien 182, 183 und 185 steigen Sie an der Haltestelle Bürgerpark aus.



VERANSTALTUNGENREIHE 2017

NAIS AG 1

BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND ENTSPANNUNG



VERANSTALTUNGENREIHE 2017 im Rathaus am Otto-Oppenheimer-Platz 5, Raum B019

WECHSELJAHRE DER FRAU

Termin: 3. März 2017, 15:00 – 16:00 Uhr

Vom Kleinkind über die Pubertät zur Geschlechtsreife und im Klimakterium über die Menopause zurück ins Senium.

Referent: Prof. Dr. H. Wittlinger,
Früherer Chefarzt der Frauenklinik
in Bruchsal

TANZEN BRINGT FREUDE

Termin: 7. April 2017, 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzen fördert nicht nur den Gleichgewichtssinn, es verbessert auch die Koordination und Konzentration. Die Teilnahme ist auch ohne festen Partner möglich.

Referentin: Gabriele Reinhardt,
Zert. Tanzleiterin
www.darfichbitten.net

STURZPRÄVENTION

Termin: 5. Mai 2017, 15:00 – 16:00 Uhr

Mit zunehmendem Alter läßt die Kraft, Ausdauer, Koordination und auch die Balance nach. Dies führt zu einem erhöhten Sturzrisiko. Sturzverringern und Vorbeugung ist Thema dieser Veranstaltung.

Referentin: Renate Mohr,
Krankengymnastin, DRK Übungsleiterin
für Bewegung bis ins Alter,
Geselliges Tanzen

REISEMEDIZIN

Termin: 2. Juni 2017, 15:00 – 16:00 Uhr

Reisen auch im Alter, Vorbereitung und Risiken

Referent: Dr. med Siegbert Müller,
FA für Allgemeinmedizin
- Reisemedizin -

QI-GONG

Termin: 7. Juli 2017, 15:00 – 16:00 Uhr

Ein Erlebnis besonderer Art, um Körper und Geist zu entspannen und zu aktivieren.

Referentin: Helga Jannakos,
Ausbildung als Yoga-, Qi-Gong
und Kinderyoga Lehrerin



Angebote der NAIS AG 1:

- Wanderung
- Qi Gong
- Tanzgruppe und Sitztanzgruppe
- Bewegung bis ins Alter
- Kooperation mit dem Landesernährungszentrum (Kochkurse)
- Senior Fitness Leistungstest
- Bewegungsgeräte
- Vorträge
- Bewegte Apotheke