

KONTAKTDATEN NAIS AG 1

Helga Jannakos

Silberhölle 47

76646 Bruchsal

Telefon 07251 934282

E-Mail helga.jannakos@gmail.com

POSTANSCHRIFT

Stadt Bruchsal

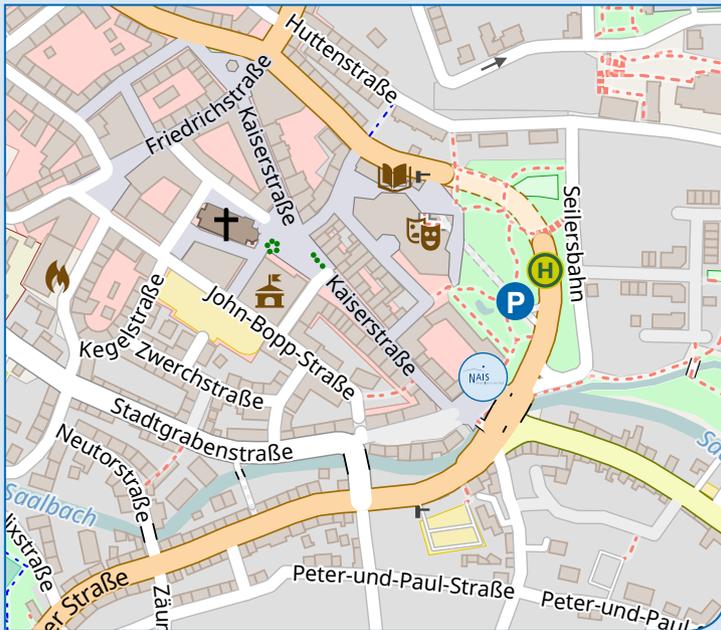
Rathaus am Otto-Oppenheimer-Platz 5

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.



VERANSTALTUNGEN IM 1. HALBJAHR 2018

NAIS AG 1

BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND ENTSPANNUNG



VERANSTALTUNGEN IM 1. HALBJAHR 2018 im Rathaus am Otto-Oppenheimer-Platz 5, Raum B019

IHR HERZ LIEGT UNS AM HERZEN

Termin: 2. März 2018, 15:00 – 16:00 Uhr

Einführung und praktische Übungen.

Referentin: Sylvia Hopffe, Dozentin für Herzsport,
Übungsleiterin für Rehasport
Verein für Sport und Gesundheit

GESELLIGES TANZEN FÜR JEDES ALTER

Termin: 6. April 2018, 15:00 – 16:00 Uhr

Stärkt die Gesundheit und bringt die Seele zum Schwingen.

Referentin: Renate Mohr, Übungsleiterin für
geselliges Tanzen, DRK

GUTER RAT ZUM LEBENSMITTELVORRAT HEUTE

Termin: 11. Mai 2018, 15:00 – 16:00 Uhr

Selbst in der heutigen Zeit in der jederzeit alles eingekauft werden kann, haben die meisten Haushalte zumindest einen kleinen Trocken- oder Gefriervorrat. Damit diese Lebensmittel nicht an Qualität verlieren oder gar gesundheitsschädlich werden, muss dieser Vorrat richtig verwaltet werden. Im Vortrag wird geklärt welche Lebensmittel wie lange aufbewahrt oder eingefroren werden können, welche Verpackungen geeignet sind, wie Lebensmittelmanagement gehen kann, was das Mindesthaltbarkeitsdatum aussagt, wie mit Schimmel an Lebensmitteln umzugehen ist und vieles was die Zuhörerinnen und Zuhörer fragen und gerne wissen möchten zum Thema Vorratshaltung.

Landratsamt Karlsruhe
Landwirtschaftsamt
Hauswirtschaft und Ernährungszentrum

VERTRÄGLICHKEIT VON SPORT UND KRANKHEIT

Termin: 15. Juni 2018, 15:00 – 16:00 Uhr

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

QI-GONG

Termin: 13. Juli 2018, 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