

GESUND DAHOAM

WÖCHENTLICHE ONLINE-KURSREIHE ZUM THEMA BEWEGUNG

Wir laden Sie ein, sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun – ganz einfach von zu Hause aus! Das wöchentliche Angebot „Gesund dahoam“ richtet sich speziell an Menschen, die keine Arbeit haben, und wird live per Video übertragen.

Teilnahme **online*** unter: www.lzg-bayern.de/gesund-dahoam
Dort finden Sie alle Zugangsdaten und eine Anleitung zur Teilnahme.

Viel Spaß!

freiwillig und
kostenfrei*



*Die Teilnahme am Angebot ist kostenfrei. Kosten entstehen entsprechend Ihres persönlichen Telefon- bzw. Internettarifs. Bei Aufforderung Ihren Namen anzugeben, können Sie Ihren oder einen erfundenen Namen wählen. Zur Online-Teilnahme benötigen Sie einen Internetzugang und einen Lautsprecher. Bitte nutzen Sie möglichst kein begrenztes (Handy-)Datenvolumen. Mikrofon und Kamera sind nicht erforderlich. Sie können entscheiden, ob Sie mit (Video-)Bild teilnehmen möchten.

FIT FÜR DEN ALLTAG

WIR PACKEN´S AN!

Referierende: Leona und Joachim Kröppel

Neustart für Körper und Geist mit einfachen Tricks und Übungen.
Durch Kraft- und Koordinationsübungen für den ganzen Körper machen wir uns fit für den Alltag und seine Herausforderungen.

DIE TERMINE SIND IMMER MITTWOCHS, VON 10:00 BIS 11:00 UHR:

09.06.2021 | 16.06.2021 | 23.06.2021 | 30.06.2021 | 07.07.2021

**jeweils
mittwochs von
10-11 Uhr**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

