



## Betriebsärztliche Sprechstunde

Montag, 05.02.2024 um 14:00 Uhr  
im Betriebsarztzimmer in der Verwaltung



## AHZ aktiv - Fitness - Exklusivangebot

Teil 2: Start am 23. Februar 2024

8 Teilnehmer – Ernährungs-Coaching

4 Einheiten á 90 Minuten Ernährungs-Coaching

freitags um 18 Uhr im Konferenzraum Neubau



## AHZ Stammtisch

jeden letzten Montag im Monat  
um 18:30 Uhr im „Schwarzen Adler“ in Isny

**26.02.2024**

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Abend!!



DEINE GESUNDHEIT LIEGT AUCH  
IN UNSEREN HÄNDEN!!

## Vorankündigung!!!

Am **Mittwoch** den 17. April findet unser

**AHZ Gesundheitstag 2024** statt!



Anmeldungen für Messungen, Bewegungseinheiten und Vorträge sind

**ab sofort** über den QR Code möglich!

**Schnell sein** lohnt sich, da wir haben nur **begrenzte Terminverfügbarkeit** haben!

Jeder Teilnehmer, der sein Glückslos abgestempelt abgibt, nimmt an unserem Gewinnspiel teil!

Einfach QR Code scannen und einen Termin / Platz sichern!!

## Yoga

Jeden Dienstag 17:00 – 18:15 Uhr  
(10 Teilnehmer)

Bitte Yoga-/Fitnessmatte, Handtuch  
und Getränk mitbringen!



## Massage

Klassische medizinische Massage gegen  
schmerzhafte Verspannungen.

Dienstag 18:30 Uhr

Donnerstag 17 - 19 Uhr

á 30 Minuten im Besprechungsraum  
in der Verwaltung. Bitte Duschtuch mitbringen!