

# Unsere Gesundheitsangebote 2023

## Yoga

Physiotherapeut Roberto Romagnoli

Jeden Dienstag im Foyer

Gruppe 1 um 17 Uhr

Gruppe 2 um 18 Uhr

(je Gruppe 10 Teilnehmer)

Bitte Yoga-/Fitnessmatte,

Handtuch und Getränk mitbringen!



Für **Yoga** und **Massage** einfach QR Code scannen, das gewünschte Angebot auswählen und Platz sichern!!



## Massage

Klassische medizinische Massage gegen schmerzhafte Verspannungen.

Jeden Donnerstag 17 - 19 Uhr

á 30 Minuten im Besprechungsraum in der Verwaltung.

Bitte Duschtuch mitbringen!



## AHZ Aktiv

Personal Coach Simone Treichel

Inputs, Austausch und Motivation zu

den Themen Ernährung, Bewegung

und Fitness! Aktiver Kontakt über

AHZ Aktiv WhatsApp Gruppe!

Live Treffen am zweiten Freitag im Monat um 14 Uhr im Foyer!

Einstieg jederzeit möglich!

Weitere Informationen bekommst Du bei Anna Schiller, Tel. 07562-70978-14, oder [anna.schiller@ahz-isny.de](mailto:anna.schiller@ahz-isny.de)

