



Neues aus dem KARL MAYER Gesundheitszentrum März 2024

Outdoor HIIT am 28.03./04.04./11.04. / donnerstags von 17.30-18.30 Uhr

Mit dem **Outdoor High Intensity Intervall Training** möchten wir Ausdauer und Kräftigung vereinen. In einer gemeinsamen Stunde sollen verschiedene Muskelgruppen trainiert und die Ausdauer verbessert werden. Abgerundet wird die Einheit mit einem kleinen Dehnungsprogramm. Sie sind sportlich aktiv, können joggen und bewegen sich gern im Freien? Dann zögern Sie nicht und seien Sie bei unseren drei Einheiten mit Anna-Tea Spahn dabei!



Anmeldung bis 26.03.2024

Treffpunkt: Eingang vom
Gesundheitszentrum

Osteopathie – in besten Händen

Sie wissen nicht, ob Sie mit Ihren Beschwerden eher zur Osteopathin oder Physiotherapeutin gehen oder sogar einen ganz anderen Ansatz wählen sollten? Unsere Osteopathin und Physiotherapeutin Frau Elisabeth Bergem berät Sie gerne.

Die Termine finden einmal im Monat **donnerstags zwischen 15.00 Uhr und 17.00 Uhr** statt.
Terminvereinbarung über Daniele Engel (-1434) oder Daniel Peter (-230)

Workshop „Wie stärke ich mein Immunsystem?“ mit Daniela Breuer am Montag, den 15. April, von 16.30-17.30 Uhr im Kursraum des GSZ

Unser Immunsystem ist unser Abwehrsystem, das uns vor unangenehmen Eindringlingen schützt. Wenn wir unserem Körper aber zuviel zumuten und ihn vernachlässigen, gerät auch das an seine Grenzen, es kommt zu körperlichen Erkrankungen oder mentalen Erschöpfungszuständen. In diesem Workshop gibt es Empfehlungen in Bezug auf Ernährung und Stressbewältigung mit ein paar Anti-Stress-Übungen, die das Immunsystem stärken, um fit und stabil zu bleiben.
(Kostenbeitrag für Fremdversicherte: 2 €) / Anmeldung bis 09.04.2024



Gesunde Snacks leicht gemacht! am Donnerstag, den 18. April, von 16.00-16.30 Uhr

Dieses Mal: **Energy Balls**

Unser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie die kleinen Powerkugeln zum Durchstarten zubereiten.

Kursleitung: Anna-Tea Spahn

Anmeldung bis 11.04.2024

Teilnehmergebühr: 2 €

Anmeldung und weitere Infos unter:

Tel. 06104/402-1434, Mail: daniele.engel@karlmayer-bkk.de; WhatsApp/SMS: 0160/2603629;
Informationen zum **KARL MAYER Gesundheitszentrum** finden Sie unter
<https://www.karlmayer-bkk.de/> unter der Rubrik Gesundheitszentrum.