



„Bewusst, aktiv, gesund“ in Chamerau



Liebe Bürgerinnen und Bürger,
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Cham, bieten wir Ihnen kostenlose Präventionsangebote an:



Anmeldung und Informationen zu den Kursen
bei der Gemeindeverwaltung Chamerau unter Tel: 09944/3417-0

SUCHTMITTELVERZICHT

ENTSPANNUNG

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Ferienprogramm

15
April

Yoga für Kinder

für Kinder von 6 - 10 Jahren
Bitte kleines Kissen, Lieblingskuscheltier,
bequeme Kleidung und ein Getränk
mitbringen.

10:00 - 11:00 Uhr

Gesundheitsraum
Chamerau

22
April

Yoga & Entspannung

Wohlfühlmorgen für Mädchen ab 13
Bitte kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung
und ein Getränk mitbringen.

10:00 - 11:30 Uhr

Yoga Alm Chamerau

24
April

Trommelreise für Kinder

für Kinder von 6 - 10 Jahren
Bitte kleines Kissen, warme Socken, bequeme
Kleidung und ein Getränk mitbringen.

15:00 - 16:30 Uhr

Gesundheitsraum
Chamerau

gefördert nach §20 SGB V
durch die AOK Bayern



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

