



**Mehr
Generationer
Haus**
Miteinander – Füreinander

NACHBARSCHAFTS-
ZENTRUM
OSTEND

Selbsthilfe- und
Nachbarschaftszentrum
Ostend e.V.



Unser Gesundheitstag im NBZ

mit **Entspannung - Konzentration - Gedächtnistraining - Yoga**

findet statt am **Samstag, den 21. Mai von 10.00 - 15.00 Uhr** mit

Elke Spichalski (Yogalehrerin) und
Alice Leugermann (Ganzheitliche Gedächtnistrainerin).

Teilnehmen können alle Interessierte, es sind keine Vorkenntnisse nötig;
Yoga kann auf der Matte oder auf dem Stuhl ausgeübt werden.

Kosten: € 20.-

Anmeldung im Mehrgenerationenhaus Nachbarschaftszentrum Ostend,
Waldschmidtstr. 39, Tel. 439645, info@nbz-ostend.de, www.nbz-ostend.de

Bürozeiten: Montag und Freitag 10-13 Uhr; Dienstag und Donnerstag 14-17.30 Uhr

Mitglied im:

