

## **Termine:**

*Zilgrei Anfängerkurse*

### **Soest**

#### **Zilgrei Praxis, Johann-Kelberg-Weg 14**

Beginn: Dienstag 21. Oktober 2008 | 19.30 - 21.30 Uhr | 5x

#### **Johannes-Gemeindehaus (neben Johannes-Kirche) Hamburger Straße**

Kurs auf Anfrage

Anmeldung: Ulrike Peters

Tel.: 029 21 – 21 77

[www.zilgrei-soest.de](http://www.zilgrei-soest.de)

### **Bad Sassendorf**

#### **Reha- und Gesundheitszentrum Quellenhof**

Kurse auf Anfrage

Anmeldung: Ulrike Peters

Tel.: 029 21 – 21 77

[www.zilgrei-soest.de](http://www.zilgrei-soest.de)

### **Möhnesee-Körbecke**

#### **Klinik Möhnesee (Verein VGS)**

Beginn: Donnerstag 23. Oktober 2008 | 18.30 – 20.30 Uhr | 5x

Anmeldung: Verein für Gesundheitstraining

Tel.: 029 24 – 80 05 61

[www.vgs-moehnesee.de](http://www.vgs-moehnesee.de)

### **Wickede-Wimbern**

#### **Marienkrankehaus - Physikalische Therapie**

Beginn: 1. Teil Samstag 25. Oktober 2008 | 9.00 – 14.00 Uhr

2. Teil Samstag 15. November 2008 | 9.00 – 14.00 Uhr

Anmeldung: Marienkrankehaus Wickede-Wimbern

Tel.: 023 77 – 83 12 35

[www.krankenhaus-wickede.de](http://www.krankenhaus-wickede.de)

### **Werl**

#### **Mariannen-Hospital – Physikalische Therapie**

Beginn: Montag 13. Oktober 2008 | 18.30 – 20.30 Uhr | 5x

Anmeldung: Mariannen-Hospital Werl

Tel.: 029 22 - 80 17 70

[www.mariannen-hospital.de](http://www.mariannen-hospital.de)

### **Möhnesee-Günne**

#### **Gesundheitswoche**

1. Montag 3. November 2008 - Sonntag 9. November 2008

2. Montag 17. November 2008 - Sonntag 23. November 2008

Anmeldung: Heinrich Lübke Haus, Möhnesee-Günne

Tel.: 029 24 – 80 64 11

[www.heinrich-luebke-haus.de](http://www.heinrich-luebke-haus.de)

### **Ulrike Peters**

Gesundheitspädagogin | Zilgrei-Lehrerin

Johann-Kelberg-Weg 14 . 59494 Soest . Telefon: 029 21-21 77 . Telefax: 029 21-76 93 40

Internet: [www.zilgrei-soest.de](http://www.zilgrei-soest.de)

**Zilgrei Auffrisch- und Erweiterungskurse**

**Zilgrei Einzel-Unterricht**

**Entspannungskurse: Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung**

**Rückengymnastik in kleinen Gruppen (Kostenbeteiligung der Krankenkassen) auf Anfrage  
Soest, Johann-Kelberg-Weg 14**

**Ulrike Peters**

Gesundheitspädagogin | Zilgrei-Lehrerin

Johann-Kelberg-Weg 14 . 59494 Soest . Telefon: 029 21-21 77 . Telefax: 029 21-76 93 40

Internet: [www.zilgrei-soest.de](http://www.zilgrei-soest.de)