



 **UTHealth Houston**
—
UT Physicians™

Gracias por apoyar a los programas de bienestar de UT Physicians.

Todas las clases se ofrecen sin costo. Las clases se ofrecen de manera virtual, en persona, o híbrida.

Todos están bienvenidos a asistir. Es necesario registrarse para recibir un enlace de registro para la clase. La información de registro se encuentra en la última página.

El horario está sujeto a cambios.

CLAVE:

V	Virtual
H*	Híbrida*
E	En-Persona

Diciembre 2025- Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	2 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Baile de Linea Urban (I) 5:30PM - 6:30PM Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	3 Demostración de Cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM Empoderados para Servir: Auto Manejo de Condiciones Crónicas Sesiones 1 & 2 clínica Jensen 10:30AM-12:00PM	4 Coloreando Mandalas para la Atencion Mental -Cinco Ranch Clinic (I) 5:00PM - 6:00 PM	5 Mi Plato Saludable Bingo (I) Clinica Greens 11:00AM-12:00PM
8 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	9 Diabetes & Nutricion 101 (I) 5:30PM-7:30PM Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	10	11 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	12
15 Coloreando Mandalas para la Atención Mental- International District Clinic (I) 5:00PM - 6:00PM Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	16 Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	17 Empoderados para Servir: Auto Manejo de Condiciones Crónicas Sesiones 3 & 4 clínica Jensen 10:30AM-12:00PM	18 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM Coloreando Mandalas para la Atencion Mental -Cinco Ranch Clinic (I) 5:00PM - 6:00 PM Taller de Senior Source (V) 6:00PM-7:00PM	19
22 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	23 Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	24	25	26
29	30	31		Escanear para Registrarse 

Enero 2026 - Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2
5 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	6 Meditación (V) 11:00AM -11:30AM Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM Diabetes & Nutrition 101 (I) 5:30PM-7:30PM	7 Demostración de Cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM	8 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	9
12 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	13 Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	14	15 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM Coloreando Mandalas para la Atencion Mental -Cinco Ranch Clinic (I) 5:00PM - 6:00 PM Taller de Senior Source (V) 6:00PM-7:00PM	16
19 Coloreando Mandalas para la Atención Mental- International District Clinic (I) 5:00PM - 6:00PM Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	20 Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	21 Su Salud Importa Sesión 1 (V) 11:00AM-12:00PM	22 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	23
26 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	27 Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	28 Su Salud Importa Sesión 2 (V) 11:00AM-12:00PM	29	30 Scan to register 

Febrero 2026- Clases de Bienestar

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	33 Mi Plato Saludable Bingo-Clinica Jensen (I) 11:00AM-12:00PM Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	4 Demostración de Cocina en vivo- Rosenberg (H) 11:00AM-12:00PM Su Salud Importa Sesión 3 (V) 11:00AM-12:00PM	5	6
9 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	10 Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	11 Su Salud Importa Sesión 4 (V) 11:00AM-12:00PM	12 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	13
16 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	17 Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	18	19 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	Mi Plato Saludable Greens- Clinica Greens (I) 11:00AM-12:00P
23 Zumba (V) 6:00PM-7:00PM	24 Core & Cardio (V) 6:00PM-7:00PM	25	26 Yoga en Silla (H) 11:00AM-12:00PM	27
				Scan to register 

Camine con el Doctór

¡Únase a su proveedor y al personal de la clínica para dar un paseo por un parque local! El proveedor compartirá información de salud y luego se unirá al grupo para una caminata de 20 minutos. ¡Las familias, amigos y mascotas son bienvenidos! [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Coloreando Mandalas para la Atención Mental

Los participantes explorarán una nueva práctica de reducción del estrés que incorpora atención plena, música y arte en esta serie de 2 sesiones. Puedes asistir a esta clase en persona al UT Physicians Multispecialty Rosenberg (5115 Avenue H, Suite 701, Rosenberg, TX 77471). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Core & Cardio

¡Participa en esta clase de Core y Cardio! Aumenta tu ritmo cardíaco y fortalece tu abdomen con ejercicios de cardio y movimientos enfocados en el centro del cuerpo. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Demostración de Cocina en Vivo

¡Únase a nuestra dietista registrada mientras comparte una receta fácil y económica que puede hacer en casa! La demostración es virtual o en persona, y la receta se compartirá con todos los participantes. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Empoderados Para Servir- Programa de Manejo a Enfermedades Crónicas

Este programa educativo de salud y bienestar de 2 semanas le brindará el conocimiento y las habilidades necesarias para adoptar activamente decisiones saludables que le ayuden a manejar con éxito su condición crónica. Puede atender esta clase en persona al *UT Physicians Multispecialty* Jensen Clinic (2620 E. Crosstimbers St, Suite 100, Houston, TX 77093-8629). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

HEAL Embarazo o Infancia

Este es un programa virtual de 5 sesiones dirigido por nuestra dietista registrada. Los participantes aprenderán cómo mantener un estilo de vida saludable durante el embarazo y la etapa de la infancia. Únase a nosotros para aprender más sobre el aumento de peso saludable durante el embarazo, asistir a demostraciones de cocina virtuales y practicar el cuidado personal durante el embarazo. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Baile en Línea Urbano

Diviértete, muévete y disfruta! Una forma emocionante de mover tu cuerpo aprendiendo todos los nuevos bailes de línea urbana. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Meditación

Los participantes pasarán por una meditación guiada, para ayudar a mantener el enfoque y dejar de lado las distracciones. Las sensaciones de la respiración también se incorporarán a lo largo del proceso de meditación para ayudar a promover el enfoque de la atención y la conciencia corporal. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

MiPlato Saludable Bingo

Los participantes aprenderán de una forma divertida sobre los grupos de comida, la variedad de alimentos saludables en MiPlato, y los tamaños de porciones sugeridos. Puede atender esta clase en persona al *UT Physicians Multispecialty* Jensen Clinic (2620 E. Crosstimbers St, Suite 100, Houston, TX 77093-8629). [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Su Salud Importa

Este taller de 4 semanas, impartido por educadores de MD Anderson, cubrirá información sobre cómo comer alimentos saludables y controlar las porciones, llevar un estilo de vida activo, y comprender y prevenir el cáncer. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Taller de Senior Source

Talleres virtuales para adultos mayores y sus cuidadores que ofrecen información valiosa, recursos y apoyo, así como la oportunidad de forjar vínculos significativos para interactuar con otras personas de la comunidad de adultos mayores y cuidadores. Para inscribirse, envíe un correo electrónico a socialworkgroups@uth.tmc.edu o escanee el código QR del folleto.

Taller de TDAH para Familias

Estos talleres virtuales son para padres de niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Aprenderán de un equipo formado por un psiquiatra infantil, un trabajador social, y un terapeuta conductual. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Yoga en Silla

Practicar yoga puede conducir a una sensación de paz y bienestar. Puede mejorar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, así como mejorar su estado de ánimo y despejar su mente. Se utilizará una silla para esta clase. [Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.](#)

Zumba

Zumba es un programa de acondicionamiento físico inspirado en varios ritmos y estilos de baile. Es un ejercicio aeróbico para todo el cuerpo que consume mucha energía y quema calorías a través del baile. Zumba ayuda a mejorar su flexibilidad y fortalecer sus músculos centrales. Para registrarse, escanee el código QR o llame a Carol Camper al 713-486-3903.