

Frühjahr/Sommer 2018

Waldmünchen

sportlich & gesund

Fitness-, Aquakurse und Workshops – Waldmünchen & Umgebung



www.vhs-waldmuenchen-roetz.de

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung	Bemerkung
-------------	--------	-----	--------	-----------	-----------

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Marion Hör	Kursbeginn Dienstag 10.04.18 8.45 - 9.45 Uhr Mittwoch 11.04.18 17.30 - 18.30 Uhr 8 Termine	KG-Praxis Knobloch/ Residenzwohnpark	48,00 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Marion Hör 0179/7793110	
------------	---	---	---	----------------------------	--

Organe pflegen mit Heilpflanzen – Die Gesundheit sitzt im Darm

Es werden heilsame Anwendungen der Pflanzen vermittelt, leckere, gesunde Gerichte daraus zubereitet und vorgestellt welche Fertigpräparate es gibt. Kürzer behandelt werden weitere Pflanzen, die helfen, wenn es mit dem Darm Probleme gibt.

Renate Rohde, zertifizierte Phytopraktikerin	Dienstag, 17.04.18 18.30 Uhr - ca. 3 Std.	Mehrgenerationen- haus	15,00 € plus Materialkosten, Kneipp-Mitglieder 12,00 €	Anmeldung bei Renate Rohde 09673 / 914450 (Bitte AB benutzen)	Zwei Pflanzen, die zur Darmpflege besonders geeig- net sind, werden ausführlich vorge- stellt. (Bärlauch und Flohsamen).
--	--	---------------------------	---	--	--

Organe pflegen mit Heilpflanzen – Niere und Blase

Besprochen wird, was Nieren und Blase besonders gut tut und was es heißt, nierengesund zu essen. Im Anschluss werden Heilmittel hergestellt und gesundes Leckeres zubereitet.

Renate Rohde, zertifizierte Phytopraktikerin	Mittwoch, 19.06.18 18.30 Uhr - ca. 3 Std.	Mehrgenerationen- haus	15,00 € plus Materialkosten, Kneipp-Mitglieder 12,00 €	Anmeldung bei Renate Rohde 09673 / 914450 (Bitte AB benutzen)	Zwei Pflanzen, die besonders geeignet sind, Niere und Blase zu pflegen, werden ausführlich vorgestellt (Goldrute und Cranberry).
--	--	---------------------------	---	--	--

Wildpflanzen-Sammelpaziergänge

Bei einem Spaziergang durch die Natur sammeln Sie essbare Wildpflanzen und erfahren Wissenswertes: Die Erkennungsmerkmale, Besonderheiten, ihre Verwendbarkeit in der Küche und in der Volksheilkunde, ihre Stellung im Volks- und Aberglauben bis hin zum Märchen. Abschließend werden Köstlichkeiten aus den Wilden zubereitet und ein Heilmittel hergestellt.

Renate Rohde, zertifizierte Phytopraktikerin	Bekanntgabe der Ter- mine über die Tagespresse, 3 - 4 Std.	Mehrgenerationen- haus	15,00 € plus Materialkosten, Kneipp-Mitglieder 12,00 €	Anmeldung bei Renate Rohde 09673 / 914450 (Bitte AB benutzen)	Alle Teilnehmer er- halten ein Handout mit Kochrezepten, bzw. Rezepturen.
--	--	---------------------------	---	--	--

Die aktuellen Angebote des TV Waldmünchen entnehmen Sie bitte der Tagespresse und der Broschüre ‚Turnverein Waldmünchen‘ sowie der Homepage: www.tv-waldmuenchen.de



Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung	Bemerkung
Qi Gong und Hui Chun Gong					
Hans-Jürgen Dirscherl	Kursbeginn Donnerstag, 22.02.18 19.30 - 21 Uhr 6 Termine (evtl. +2)	Mehrgenerationen- haus	55,00 €, Kneipp-Mitglieder 45,00 €	Kursleiter 09978/801918 oder Tourist-Info 09972/307-25	
Ganzheitliches Gedächtnistraining					
Brigitte Trümper	Kursbeginn Donnerstag, 15.02., 22.02., 01.03.18 9.30 - 11.45 Uhr	Mehrgenerationen- haus (Raum Combourg)	30,00 €, Kneipp-Mitglieder 25,00 €	Tourist-Info 09972/307-25	
Aquagymnastik					
Sigrid Frei	Kursbeginn: Samstag, 13.02.18 11 Uhr, 8 Termine	AquaFit	75,-€, für Kneipp- Mitglieder 65,- € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Tourist-Info 09972/307-25	Im September ist ein weiterer Kurs geplant.
Aqua-Gymnastik am Vormittag / Bewegtes Wasser					
Birgit Daschner	Kursbeginn Donnerstag, 11.01. und 03.05.2018 / 9 Uhr 12 Termine	AquaFit	59,00 €, zzgl. Bad- eintritt 42,00 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Tourist-Info 09972/307-25 oder Birgit Daschner 0173/5848876	Immer Donnerstag, außer in den Ferien, Treffpunkt Neben- eingang 8.50 Uhr
Frühsport Aqua Mix / Bewegtes Wasser					
Birgit Daschner	Kursbeginn Donnerstag, 11.01. und 03.05.18 / 8 Uhr 12 Termine	AquaFit	59,00 €, zzgl. Bad- eintritt 42,00 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Tourist-Info 09972/307-25 oder Birgit Daschner 0173/5848876	immer Donnerstag, außer in den Ferien, Treffpunkt Neben- eingang 7.50 Uhr
Gymnastik & Tanz 50+ - Gesunde Haltung und Bewegung					
Birgit Daschner	Kursbeginn Mittwoch, 24.01.18 15.45 Uhr 12 Termine	Gymnastikraum Grundschulturn- halle	48,00 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch, außer in den Ferien
Bewegter Leben!					
Birgit Daschner	Kursbeginn Mittwoch, 17.01.18 9.45 Uhr, Zustieg jeder- zeit möglich	Mehrzweckhalle Geigant	59,00 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch
Frühsport Mama-Mix					
Birgit Daschner	Kursbeginn Mittwoch, 17.01.18 8.30 Uhr, Zustieg jeder- zeit möglich	Mehrzweckhalle Geigant	59,00 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch
Heilfastenwoche nach Buchinger					
Dr. Klaus-Roman Hör	Frühjahr 2018 - genaue- res entnehmen Sie bitte der Tagespresse	Mehrgenerationen- haus	15,00 €, Kneipp-Mitglieder 10,00 €	am 1. Abend direkt im Mehrgeneratio- nenhaus	
Workshop aus der Evolutionspädagogik					
Andrea Vogl	Freitag, 09.03.18 19 - 22 Uhr	Mehrgenerationen- haus	25,00 €/Termin, inkl. kleine Snacks, Getränke	Andrea Vogl 09972/300948 oder lernberatung-andrea.vogl@t-online.de	