

# RÖTZ

*sportlich & kreativ*

VHS-Angebote in Rötz &amp; Umgebung



VHS Waldmünchen-Rötz e.V.

Geschäftsstelle: VHS  
Marktplatz 18 | 93449 Waldmünchen

www.vhs-waldmuenchen-roetz.de



## sportlich

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung
<b>Aqua-Fitness</b>				
Markus Fleischmann Physiotherapeut/ Aqua-Trainer	Mittwoch, 10.10.2018 9.15 – 10.15 Uhr, 10.15 – 11.15 Uhr 13.30 – 14.30 Uhr	Hallenbad Rötz	90,- € Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt Rötz, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 Rötz 09976/200075, www.therapiepunkt.de
Tanja Niklas Physiotherapeutin/ Aqua-Trainerin	Mittwoch, 09.01.2019 9.15 – 10.15 Uhr, 10.15 – 11.15 Uhr 13.30 – 14.30 Uhr Freitag, 11.01.2019 17.00 – 18.00 Uhr je 10 Termine á 60 Min.			
<b>Aqua-Jogging</b>				
Markus Fleischmann Physiotherapeut/ Aqua-Trainer	Mittwoch, 10.10.2018 19 – 20 Uhr, 20 – 21 Uhr Freitag, 12.10.2018 19 – 20 Uhr, 20 – 21 Uhr	Hallenbad Rötz	90,- € Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt Rötz, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 Rötz 09976/200075, www.therapiepunkt.de
Tanja Niklas Physiotherapeutin/ Aqua-Trainerin	Mittwoch, 09.01.2019 19 – 20 Uhr, 20 – 21 Uhr Freitag, 11.01.2019 19 – 20 Uhr, 20 – 21 Uhr je 10 Termine á 60 Min.			
<b>Aqua Gymnastik</b>				
Markus Fleischmann Physiotherapeut/Aqua- Trainer	Freitag, 12.10.2018 16 – 17 Uhr, 18 – 19 Uhr Freitag, 11.01.2019 16 – 17 Uhr, 18 – 19 Uhr	Hallenbad Rötz	90,- € Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt Rötz, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 Rötz 09976/200075, www.therapiepunkt.de
Tanja Niklas Physiotherapeutin/ Aqua-Trainerin	je 8 Termine á 60 Min.			
<b>Rückenschule</b>				
Tanja Niklas Physiotherapeutin/ Rückenschulleiterin	Dienstag, 16.10.2018, 18 – 19 Uhr Dienstag, 15.01.2019, 18 – 19 Uhr je 8 Termine á 60 Min	Therapie- punkt Rötz	80,- € Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt Rötz, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 Rötz 09976/200075, www.therapiepunkt.de
<b>Pilates</b>				
Tanja Niklas Physiotherapeutin/ Pilates-Trainerin	Dienstag, 16.10.2018, 19 - 20 Uhr Dienstag, 15.01.2019, 19 - 20 Uhr je 8 Termine á 60 Min.	Therapie- punkt Rötz	80,- € Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt Rötz, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 Rötz 09976/200075, www.therapiepunkt.de



## sportlich

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung	Bemerkung
<b>Yoga 50 Plus</b>					
Beate Windmaißer	Donnerstag, 25.10.2018, 8.30 - 9.30 Uhr, 9.45 - 10.45 Uhr Donnerstag, 10.01.2019 8.30 - 9.30 Uhr, 9.45 - 10.45 Uhr je 10 Termine á 60 Min.	Sporthalle Rötz	50,- €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976 / 94 11 60	mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, Isomatte, Kissen und Woll- decke
<b>Hatha-Yoga</b>					
Ingrid Schoierer	Dienstag, 25.09.2018 9 - 10 Uhr, 18.30 - 19.30 Uhr 19.45 - 20.45 Uhr je 10 Termine á 60 Min.	Sporthalle Rötz, Spiegelsaal  Volksschule Rötz	50,- €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976 / 94 11 60	
<b>Fitness durch Spinning</b>					
Martin Hörmann	Montag, 24.09.2018 18 - 19 Uhr, 19 - 20 Uhr je 5 Termine á 60 Min.	Physiotherapie- zentrum Weber, Rötz, Böhmerstr. 4	37,50 €	Physiotherapie- zentrum Weber, 09976 / 90 29 29	Weitere Termine siehe Tagespresse
<b>Wirbelsäulengymnastik Schönthal</b>					
Frieda Dobler	Dienstag, 02.10.2018 19 Uhr	Pfarrhof Schönthal	30,- €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976 / 94 11 60	Mindestteilnehmer- zahl: 8 Personen
<b>Wirbelsäulengymnastik Rötz</b>					
Frieda Dobler	Freitag, 05.10.2018 18 Uhr und 18.45 Uhr	Volksschule Rötz	30,- €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976 / 94 11 60	

## kreativ

### Küchl backen

Birgit Schultes	Sa., 06.10.2018, 14 Uhr (ca. drei Stunden)	Volksschule Rötz, Schulküche	10,- €, zzgl. Material 5,- €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976 / 94 11 60	
-----------------	---	---------------------------------	---------------------------------	--	--

### Geschenke originell verpacken

Birgit Schultes	Freitag, 30. 11. 2018 19.30 Uhr	Fürstenkasten Rötz, Böhmerstr. 18	10,- €, zzgl. Material	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976 / 94 11 60	
-----------------	------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------	--	--

### Socken stricken für Anfänger und Fortgeschrittene

Agnes Niebler	Freitag, 19. 10. 2018 vierzehntägig 10 Abende 19 - 21.30 Uhr	Fürstenkasten Rötz, Böhmerstr. 18	20,- €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976 / 94 11 60	Standardwolle, Edelwolle, Seide, Bambus, Alpaka im Kurs erhältlich; mitbrin- gen: Nadelspiel 2 - 3
---------------	---	--------------------------------------	--------	--	---

## Vorträge

### Liebe ist ... dass am Ende nichts schief geht

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und andere rechtliche Regelungen werden erläutert

RAin Elke Kestler	Mittwoch, 14.11.2018, 19 Uhr	Fürstenkasten Rötz, Böhmerstr. 18	2,- €	ohne Anmeldung
-------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------	----------------

### Der Tag, an dem die Pflege kam

ein Vortrag für Menschen jeden Alters, die ihr Schicksal nicht dem Zufall überlassen möchten

RAin Elke Kestler	Mittwoch, 12.12.2018, 19 Uhr	Fürstenkasten Rötz, Böhmerstr. 18	2,- €	ohne Anmeldung
-------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------	----------------

### Mein letzter Wille geschehe - wirklich?

damit der letzte Wille auch so umgesetzt wird, wie man sich es wünscht

RAin Elke Kestler	Mittwoch, 16.01.2019, 19 Uhr	Fürstenkasten Rötz, Böhmerstr. 18	2,- €	ohne Anmeldung
-------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------	----------------

### Leider bin ich "offline" - gestorben, aber nicht im www!

Informationen über die Vererbung bzw. Verwaltung des digitalen Nachlasses

RAin Elke Kestler	Mittwoch, 06.02.2019, 19 Uhr	Fürstenkasten Rötz, Böhmerstr. 18	2,- €	ohne Anmeldung
-------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------	----------------