



# Waldmünchen

*sportlich & gesund*

Fitness-, Aquakurse und Workshops – Waldmünchen & Umgebung



[www.vhs-waldmuenchen-roetz.de](http://www.vhs-waldmuenchen-roetz.de)

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung	Bemerkung
<b>Qi Gong und Hui Chun Gong</b>					
Hans-Jürgen Dirscherl	Donnerstag, 04.10.2018 19.30-21.00 Uhr, 6 Termine, evtl. 2 Zusatztermine	Mehrgenerationenhaus	55,00 €, Kneipp-Mitglieder 45,00 €	Kursleiter 09978/801918 oder Tourist-Info 09972/307-25	Sanfte Bewegungen dienen dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden
<b>Aqua-Gymnastik am Vormittag / Bewegtes Wasser</b>					
Birgit Daschner	Donnerstag, 27.09.2018 und 10.01.2019, 9.00 - 9.45 Uhr, 12 Termine	AquaFit Erlebnisbad	59,00 €, zzgl. Badeintritt 42,00 €, Kneipp-Mitglieder 53,00 € <small>Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)</small>	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Donnerstag, außer in den Ferien, Treffpunkt Nebeneingang 8.50 Uhr
<b>Frühsport Aqua Mix / Bewegtes Wasser</b>					
Birgit Daschner	Donnerstag, 27.09.2018 und 10.01.2019, 8.00 - 8.45 Uhr, 12 Termine	AquaFit Erlebnisbad	59,00 €, zzgl. Badeintritt 42,00 €, Kneipp-Mitglieder 53,00 € <small>Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)</small>	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Donnerstag, außer in den Ferien, Treffpunkt Nebeneingang 7.50 Uhr
<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Gymnastik &amp; Tanz 50+</b>					
Birgit Daschner	Mittwoch, 10.10.2018 und 13.02.2019, 15.45 - 16.45 Uhr, 12 Termine	Gymnastikraum Grundschulturnhalle	48,00 €, Kneipp-Mitglieder 43,00 € <small>Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)</small>	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch, außer in den Ferien
<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Frühsport Mama-Mix</b>					
Birgit Daschner	Mittwoch, 10.10.2018 und 06.02.2019, 8.15 - 9.15 Uhr, 12 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	59,00 € <small>Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)</small>	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch  Zustieg jederzeit möglich
<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Bewegter Leben! 60+</b>					
Birgit Daschner	Mittwoch, 10.10.2018 und 06.02.2019, 9.30 - 10.15 Uhr, 12 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	59,00 € <small>Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)</small>	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch  Zustieg jederzeit möglich
<b>Aerobic Mix</b>					
Birgit Daschner	Mittwoch, 26.09.2018 und 09.01.2019, 18.00 - 18.45 Uhr, 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	33,- €	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch  Zustieg jederzeit möglich
<b>Bauch Express</b>					
Birgit Daschner	Mittwoch, 26.09.2018 und 09.01.2019, 18.45 - 19.15 Uhr, 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	22,- €	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch  Zustieg jederzeit möglich
<b>Reha-Sport und Reha Wassersport in Waldmünchen</b>					
Birgit Daschner	Herbst 2018, genauere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse			Birgit Daschner 0173/5848876	Termine auf Anfrage mit Rezept



Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
<b>Heilfastenwoche nach Buchinger</b>				
Dr. Klaus-Roman Hör	Herbst 2018 - genaueres entnehmen Sie bitte der Tagespresse	Mehrgenerationenhaus	15,- €, Kneipp-Mitglieder 10,00 €	am 1. Abend direkt im MGH Diese Heilfasten-Woche wird in bewährter Weise durchgeführt und täglich ärztlich betreut. Am ersten Abend findet eine umfassende Einführung in das Fasten statt und auch in den restlichen Tagen wird eine Unterstützung gegeben.
<b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b>				
Marion Hör	<b>Kurs I:</b> Mo, 24.09.2018 17.45-18.45, 8 Termine	Turnhalle Geigant	48,- € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Marion Hör 0179/7793110
	<b>Kurs III:</b> Mi, 19.09.2018, 17.30 - 18.30, 8 Termine	KG-Praxis Knobloch Residenzwohnpark		
	<b>Kurs IV:</b> Fr, 28.09.2018, 17.30 - 18.30, 8 Termine	Grundschulturnhalle Waldmünchen		
<b>Sanftes Wirbelsäulentraining am Vormittag</b>				
Marion Hör	<b>Kurs II:</b> Di, 18.09.2018, 9.45 - 10.45, 8 Termine	KG-Praxis Knobloch Residenzwohnpark	48,- € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Marion Hör 0179/7793110
<b>TV Halbschwimmer</b>				
Sigrid Frei	Samstag: 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.2018 je 11.15 - 13.00 Uhr	AquaFit	55,- €	Tourist-Info 09972/307-25 oder TV Wüm
<b>Aktiv Abnehmen</b>				
Sabine Schropp	Montag, 01.10.2018 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Termine	Mehrgenerationenhaus	180,- € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	AOK Cham 09971/8480
<b>Ganzheitliches Coaching bei Ernährungsproblemen für Einzelpersonen und Kleingruppen</b>				
Sabine Schropp	nach Absprache	nach Absprache	Nur für Selbstzahler, Kosten telefonisch zu erfragen	Sabine Schropp 09971 / 76 44 732 Staatl. gepr. Diätassistentin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
<b>Hatha-Yoga</b>				
Beate Windmaißer	Donnerstag, 13.09.2018 18.00 - 19.00 Uhr, Donnerstag, 10.01.2019 18.00 - 19.00 Uhr je 10 Termine	Mehrgenerationenhaus	50,- €	Tourist-Info 09972/307-25 oder kontakt@vhs-waldmuenchen-roetz.de Mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, Isomatte, Kissen und Woldecke
<b>Denken im Gehen - Natur? Natürlich!</b>				
Elisabeth Reitinger	Montag, 17.09. und 24.09., 14.00 Uhr Min. 6 Personen	Parkplatz Jugendbildungsstätte	10,00 € für beide Termine	Tourist-Info 09972/307-25 oder kontakt@vhs-waldmuenchen-roetz.de
<b>Was kann ich tun, um mich innerlich zu stabilisieren und damit freier und selbstbestimmter zu werden?</b>				
Rosmarie Kärtner	Dienstag, 11.09.2018, 19.00 - 20.00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	kostenfrei	keine Anmeldung erforderlich
<b>Die 7 Hauptchakras sind die Zentren unserer psychischen Energie.</b> Sie beeinflussen die Organe unseres Körpers. Das heißt, dass wir über die Chakras auf unsere Gesundheit einwirken können.				
Rosmarie Kärtner	Dienstag, 20.11.2018, 19.00 - 20.00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	kostenfrei	keine Anmeldung erforderlich
<b>Ein Tag für mich, für Körper, Seele und Geist zur Entspannung, zur Besinnung, zum Kraft tanken</b>				
Rosmarie Kärtner	Sonntag, 30.12.2018, 10.00 - 16.00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	30,- € zugunsten MGH	Anmeldung bei Kursleitung 09975/90444 bis 15.12., Teilnehmerzahl ist begrenzt
<b>Der Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Ernährung und körperlich/psychischer Gesundheit</b>				
Rosmarie Kärtner	Mittwoch, 23.01.2019, 19.00 - 20.00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	kostenfrei	keine Anmeldung erforderlich
<b>Einfache Atem- und Entspannungsübungen</b>				
Rosmarie Kärtner	Dienstag, 26.02.2019, 19.00 - 20.00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	kostenfrei	keine Anmeldung erforderlich