



Waldmünchen

sportlich & gesund

Fitness-, Aquakurse und Workshops – Waldmünchen & Umgebung



www.vhs-waldmuenchen-roetz.de

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung	Bemerkung
Qi Gong und Mediation					
Hans-Jürgen Dirscherl	Donnerstag, 14.02.2019 19.30 - 21.00 Uhr 6 Termine evtl. 2 Zusatztermine	Mehrgenerationenhaus	55 €, Kneipp-Mitglieder 45 €	Kursleiter 09978/801918 oder Tourist-Info 09972/307-25	Sanfte Bewegungen dienen dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden
Leben - oder die Sinnlosigkeit des Seins					
Hans-Jürgen Dirscherl	Freitag, 08.02.2019 19.00 - 21.30 Uhr	Mehrgenerationenhaus	20 €	Kursleiter 09978/801918 oder Tourist-Info 09972/307-25	Sein Leben ins Gleichgewicht bringen, um inneren Frieden und Harmonie zu finden. Das eigene ICH entdecken und neue Wege beschreiten. www.Qi-Lin.Jimdo.com
Aqua-Gymnastik am Vormittag / Bewegtes Wasser					
Birgit Daschner	Donnerstag, 10.01.2019 und 09.05.2019 9.00 - 9.45 Uhr, 12 Termine	AquaFit Erlebnisbad	59 €, zzgl. Badeintritt 42 €, Kneipp-Mitglieder 53 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Donnerstag, außer in den Ferien, Treffpunkt Nebeneingang 8.50 Uhr
Frühsport Aqua Mix / Bewegtes Wasser					
Birgit Daschner	Donnerstag, 10.01.2019 und 09.05.2019 8.00 - 8.45 Uhr, 12 Termine	AquaFit Erlebnisbad	59 €, zzgl. Badeintritt 42 €, Kneipp-Mitglieder 53 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Donnerstag, außer in den Ferien, Treffpunkt Nebeneingang 7.50 Uhr
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Gymnastik & Tanz 50+					
Birgit Daschner	Mittwoch, 13.02.2019 und 05.06.2019 15.45 - 16.45 Uhr, 12 Termine	Gymnastikraum Grundschulturnhalle	48 €, Kneipp-Mitglieder 43 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch, außer in den Ferien
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Frühsport Mama-Mix					
Birgit Daschner	Mittwoch, 06.02.2019 und 22.05.2019 8.15 - 9.15 Uhr, 12 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	59 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch Zustieg jederzeit möglich
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - Bewegter Leben!					
Birgit Daschner	Mittwoch, 10.10.2019 und 06.02.2019 9.45 - 10.30 Uhr, 12 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	59 € Präventionskurs (förderfähig durch die Krankenkassen)	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch Zustieg jederzeit möglich
Aerobic Mix					
Birgit Daschner	Mittwoch, 09.01.2019 und 03.04.2019 18.00 - 18.45 Uhr, 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	33 €	Birgit Daschner 0173/5848876	immer Mittwoch Zustieg jederzeit möglich



Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Bauch Express				
Birgit Daschner	Mittwoch, 09.01.2019 und 3.04.2019 18.45 - 19.15 Uhr, 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	22 €	Birgit Daschner 0173/5848876 immer Mittwoch Zustieg jederzeit möglich
Reha-Sport und Reha Wassersport in Waldmünchen				
Birgit Daschner	Beginn jeder Zeit möglich			Birgit Daschner 0173/5848876 Termine auf Anfrage mit Rezept
Heilfastenwoche nach Buchinger				
Dr. Klaus-Roman Hör	Frühjahr 2019 genaueres entnehmen Sie bitte der Tagespresse	Mehrgeneratio- nenhaus	15 € Kneipp-Mitglieder 10 €	am 1. Abend direkt im MGH Diese Heilfasten-Woche wird in bewährter Weise durchgeführt und täglich ärztlich betreut. Am ersten Abend findet eine umfas- sende Einführung in das Fasten statt und auch in den restlichen Tagen wird eine Unterstützung gegeben.
Präventive Wirbelsäulengymnastik				
Marion Hör	Kurs I: Montag, 21.01.2019 17.45-18.45, 8 Termine	Turnhalle Geigant	48 € Präventionskurs (förder- fähig durch die Kranken- kassen)	Marion Hör 0179/7793110
	Kurs III: Mittwoch, 23.01.2019 17.30 - 18.30, 8 Termine	KG-Praxis Knobloch Residenzwohnpark		
	Kurs IV: Freitag, 24.01.2019 17.30 - 18.30, 8 Termine	Grundschulturnhalle Waldmünchen		
Sanftes Wirbelsäulentraining am Vormittag				
Marion Hör	Kurs II: Dienstag, 22.01.2019 9.45 - 10.45, 8 Termine	KG-Praxis Knobloch Residenzwohnpark	48 € Präventionskurs (förder- fähig durch die Kranken- kassen)	Marion Hör 0179/7793110
Hatha-Yoga				
Beate Windmaißer	Donnerstag, 10.01.2019 18.00 - 19.00 Uhr, Donnerstag, 04.04.2019 18.00 - 19.00 Uhr je 10 Termine	Mehrgenerationen- haus	50 €	Tourist-Info 09972/307-25 oder kontakt@vhs-waldmuenchen-roetz.de Mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, Isomatte, Kissen und Woldecke
Kinderleicht lernen				
Andrea Vogl	Samstag, 05.01.2019 09.00 - 11.30 Uhr Kinder von 6 bis 10 Jahren Samstag, 05.01.2019 13.00 - 15.30 Uhr Kinder von 11 bis 16 Jahren	Mehrgenerationen- haus Raum Combourg	25 € / je Termine	Tourist-Info 09972/307-25 oder kontakt@vhs-waldmuenchen-roetz.de oder 09972/300 948 lernberatung-andrea.vogl@t-online.de
Zeit für mich ... finde deine innere Balance und Gelassenheit				
Andrea Vogl und Birgit Zitzelsberger	Freitag, 12.04.2019 19.00 - 22.00 Uhr	Mehrgeneratinen- haus Raum Combourg	40 €	Evolutionspädagogik erleben, Kommunikationskonzept 90-Grad-Methode Konflikte fördern uns heraus... Lösungen suchen und den Alltag wieder ins Gleichgewicht bringen Anmeldung bei Andera Vogl: 09972/300 948 lernberatung-andrea.vogl@t-online.de
Aqua-Fitness				
AquaFit- Team	jeden Dienstag, 18.30 Uhr	AquaFit, Erlebnisbecken	kostenfrei für Badegäste	keine Anmeldung erforderlich
Aqua-Fitness				
Radka Wallner	Dienstag, 15.01.2019 08.00 Uhr, 8 Termine	AquaFit	68 € inkl. Badeintritt	AquaFit Waldmünchen, Tel 09972/1394