

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
FenKid® Kurs für Babys von 3 - 10 Monaten				
Sandra Kärtner	ab Dienstag, 24.06.2025 (K 1) ab Dienstag, 16.09.2025 (K 2) 8:45 - 10:00 Uhr 5 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	75,00 €	E-mail logo-sandra@web.de Freies Spielen & Entdecken, Beobachtung Austausch & Impulse, Lieder & Rituale, Entspannung
FenKid® Maxi Kurs (10 - 24 Monate)				
Sandra Kärtner	ab Freitag, 19.09.2025 09:00 - 10:15 Uhr 5 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	75,00 €	E-mail logo-sandra@web.de Freies Spielen & Entdecken, Beobachtung, Austausch & Impulse, Lieder & Rituale, Entspannung
Rücken Power - Starke Mitte				
Birgit Daschner	ab Montag, 28.04.2025 18:30 - 19:30 Uhr 10 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de
Bewegter Leben				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 29.04.2025 08:15 - 09:15 Uhr 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de Ganzkörpertraining zur besseren Haltung 60+
Rehasport				
Birgit Daschner	ab Montag, 05.05.2025 vormittags und abends durchgehend	Turnhalle und Aquafit	ärztlich verordnet	Mobil 0173 5848876 E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de Für Teilnehmer mit orthopädischen Einschränkungen.
Rehasport - Gymnastik am Stuhl				
Birgit Daschner	ab Montag, 05.05.2025 vormittags und abends durchgehend	Kupferdachl Waldmünchen	ärztlich verordnet	Mobil 0173 5848876 E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de
Reha Kids				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 06.05.2025 wöchentlich durchgehend	Turnhalle und Aquafit	ärztlich verordnet	Mobil 0173 5848876 E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de Bewegungsabläufe stärken
Herzsport				
Birgit Daschner	ab Mittwoch, 07.05.2025 vormittags durchgehend	Kupferdachl Waldmünchen	ärztlich verordnet	Mobil 0173 5848876 E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de Für Teilnehmer mit koronaren Einschränkungen
Aqua Mix				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 08.05.2025 08:00 - 09:00 Uhr 10 Termine	AquaFit	106,00 € inkl. Badeinritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de
Wassergymnastik				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 08.05.2025 09:00 - 10:00 Uhr 10 Termine	AquaFit	106,00 € inkl. Badeinritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de
Babyschwimmen				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 08.05.2025 vormittags, 6 Termine	AquaFit	www.erlebnisbad-aquafit.de	Mobil 0173 5848876 , E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de Eltern mit Babies ab 3 Monate
Kleinkinderschwimmen				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 08.05.2025 vormittags, 6 Termine	AquaFit	www.erlebnisbad-aquafit.de	Mobil 0173 5848876 , E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de Eltern mit Kleinkindern ab 1,5 Jahre
Cardio Workout - Tabata				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 03.04.2025 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 , E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de Herz-Kreislauftraining im Intervallmodus / Kräftigung

April - November
Sommer 2025



WhatsApp-Kanal
MGH - Mehrgenerationenhaus
Waldmünchen

NEU

Waldmünchen

sportlich & gesund

FITNESS- & AQUAKURSE · WORKSHOPS · VORTRÄGE



Infos und genauere Beschreibung: www.mgh-waldmuenchen.de

Achtung! Damit wir besser planen können, gilt: Bei jedem Kurs anmelden!
Der Anmeldeschluss für **alle** Kurse ist **spätestens** 3 Tage vor dem 1. Termin!

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Info
Zeit für mich – Entspannungsabende für Frauen				
Maria Meindl	ab Mittwoch, 07.05.2025 19:00 - 20:15 Uhr 3 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	40,00 €	Telefon 09972 631014 , E-Mail: mariameindl@gmx.de Abschalten vom Alltag durch Meditation, sanfte Bewegungen und Atemübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft zum Einlassen auf sich selbst. Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und evtl. ein kleines Kissen.
	ab Mittwoch, 01.10.2025 19:00 - 20:15 Uhr 5 Termine		65,00 €	
Tages-Retreat „body and soul“				
Maria Meindl, Silvia Schrade	Samstag, 21.06.2025 09:30 Uhr - 16:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	90,00 €	Telefon 09972 631014 , E-mail: mariameindl@gmx.de Genieße eine kleine Auszeit vom Alltag, an der du dich ganz deinem Körper und deiner Seele widmen kannst. Es wechseln sich fließende Yoga-Einheiten und meditative Elemente ab.
Die heilsame Kraft der Hände für dich und deine Liebsten				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	Samstag, 24.05.2025 und Sonntag, 25.05.2025 10:00 - 17:00 Uhr 2-Tages-Kurs	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	299,00 €	Mobil 0170 5803701 , E-mail: info@kraftparadies.de Einweihung in den 1. Reiki-Grad mit Selbstbehandlungstechniken und Handpositionen zur Heilung und zum Schutz der eigenen Energie.
Stimmgabel-Meditation mit dem Moses Code				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	ab Freitag, 04.07.2025 18:30 - 19:30 Uhr 4 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	48,00 €	Mobil 0170 5803701 , E-mail: info@kraftparadies.de In der Meditation kombinieren wir bewusste Atmung mit der speziellen Frequenz der Moses Code-Stimmgabeln. Mit dem Moses Code wenden wir das Gesetz der Anziehung im Alltag an.
Workshop: Klangschalenanwendungen zum Träumen und Entspannen				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	ab Freitag, 10.10.2025 16:30 - 19:30 Uhr 3 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	111,00 €	Mobil 0170 5803701 , E-mail: info@kraftparadies.de Eigene Klangschalen sinnvoll einsetzen und die heilsamen Klänge nutzen. In der Klangmeditation selbst loslassen und Kraft schöpfen. Mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme warme Kleidung
Selbsterfahrung, Yoga und Meditation				
Joachim Bormann	ab Mittwoch, 02.04.2025 (K 1) ab Mittwoch, 02.07.2025 (K 2) 17.30 - 18.30 Uhr, 8 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	112,00 €	E-mail: hi-yoga@web.de Keine Vorerfahrung nötig. Mitbringen: Decke, evtl. Sitzkissen/Yogamatte, Schreibmaterial



Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Info
Vinyasa Yoga für Anfänger				
Silvia Schrade	ab Donnerstag, 13.01.2025 19:00 - 20:15 Uhr fortlaufendes Angebot	Spiegelraum Dreifachturnhalle	10,00 € je Termin	Mobil 01511 6951478 , www.yogamobil.org <i>Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil.</i>
Yin Yoga mit Yoga Nidra				
Silvia Schrade	ab Montag, 31.03.2025 ab Dienstag, 01.04.2025 ab Dienstag, 13.05.2025 ab Dienstag, 23.09.2025 18:00 - 19:30 Uhr je 6 Termine	Mehrgeneratio- nenhaus Brandner Bod'n	72,00 €	Mobil 01511 6951478 , www.yogamobil.org <i>Überwiegend passiver Yogastil, bei dem der Einsatz der Muskulatur auf ein Minimum reduziert ist. Yoga- posen über längeren Zeitraum halten. Mitbringen: Matte, Decke, evtl. kleines Kissen</i>
Yoga im Freien, entweder am See oder am Waldrand. Nur bei trockenem Wetter.				
Silvia Schrade	Mittwoch, 25.06.2025, 23.07.2025, 20.08.2025 18:30 - 20:00 Uhr wetterbedingte Ausweichtermine: 02.07., 30.07., 27.08.2025	genauer Ort wird noch bekannt gegeben	12,00 €	Mobil 01511 6951478 , www.yogamobil.org <i>Yoga im Freien berührt alle unsere Sinne und bringt Körper und Geist in Balance. Es wechseln einfache, fließende Bewegungen und statische Haltungen ab.</i>
Mama-Kind-Yoga zu Muttertag				
Silvia Schrade	Samstag, 10.05.2025 10:00 - 11:00 Uhr	Grundschulturn- halle	10,00 € pro Mama-Kind-Paar	Mobil 01511 6951478 , www.yogamobil.org <i>Mama und Kind tauchen in die wunderbare Welt des Yoga ein. Partnerübungen und Atemspiele, auch gemeinsame Entspannung</i>
Was ist Yin Yoga, was ist Yang Yoga? Welcher Yogastil ist der richtige für mich?				
Silvia Schrade	Dienstag, 16.09.2025 18:00 - 19:30 Uhr	Mehrgeneratio- nenhaus Brandner Bod'n	12,00 €	Mobil 01511 6951478 , www.yogamobil.org <i>Für unsere physische und psychische Gesundheit ist ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang von großer Bedeutung. Mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk</i>
Von Yang Yoga zu Yin Yoga				
Silvia Schrade	ab Montag, 29.09.2025 18:30 - 20:00 Uhr 10 Termine	Mehrgeneratio- nenhaus Brandner Bod'n	120,00 €	Mobil 01511 6951478 , www.yogamobil.org <i>Yang Yoga stärkt die Muskulatur, erhöht Kraft und Ausdauer, Yin Yoga nutzt die Schwerkraft. Mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk</i>
Lichteryoga zu Diwali, dem indischen Lichterfest				
Silvia Schrade	Montag, 20.10.2025 18:00 - 20:00 Uhr	Spiegelraum Dreifachturnhalle	16,00 €	Mobil 01511 6951478 , www.yogamobil.org <i>Das Lichterfest erinnert uns an unser eigenes inneres Licht, welches wir durch eine sanfte Yogapraxis (und Entspannung) zum Leuchten bringen.</i>
Keltische Festreihe - Kakao & Tanz				
Katharina Gruber Kinga Köhler	Beltane So, 11.05.2025 Litha Fr, 27.06.2025 Lughnasad Fr, 08.08.2025 Mabon Fr, 26.09.2025 18:00 - 20:00 Uhr	Mehrgeneratio- nenhaus Brandner Bod'n	je 25,00 €	Mobil 0179 5023547 oder 0155 66811728 <i>Mit der Kraft der heiligen Kakaozeremonie verbinden wir uns mit unserem Herz und Vision. Dazu begeben wir uns zu Trommelschlägen in einen meditativen Zustand. Mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk</i>
Informationsvortrag zur Wirkung von Klangschalen / Muttertrommel				
Katharina Gruber	Sonntag, 25.05.2025 17:00 - 18:00 Uhr	Mehrgeneratio- nenhaus Raum Waldmünchen	15,00 €	Mobil 0179 5023547 <i>Ein Blick hinter die Kulissen in die Wirkungsweise von klangtherapeutischen Instrumenten wie Klangschalen und Rahmentrommeln. Kurze Selbsterfahrung</i>
Vortrag Reflexzonen des Körpers				
Katharina Gruber	Sonntag, 25.05.2025 18:30 - 19:30 Uhr	Mehrgeneratio- nenhaus Raum Waldmünchen	15,00 €	Mobil 0179 5023547 <i>Informationen über verschiedene Körperreflexzonen & Reflexzonenmassage mit praktischen Tipps zur Anwendung im Alltag</i>



Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Info-Veranstaltung: Selbsterfahrungsgruppe Reflexzonenmassage				
Katharina Gruber	Sonntag, 28.09.2025 17.30 - 18.30 Uhr	Mehrgeneratio- nenhaus Raum Waldmünchen	5,00 €	Mobil 0179 5023547 <i>Fußreflexzonen an 4 Abenden besser kennenlernen und die Massage üben (nach Schwester Jubilata) Anmeldung gerne mit Partnern oder einzeln möglich. Es ist keine Vorerfahrung erforderlich.</i>
Geburtsvorbereitungskurs				
Lena Lommer, Hebamme	ab Montag, 31.03.2025 7 Termine	Mehrgeneratio- nenhaus Brandner Bod'	wird über die Kran- kenkassen finanziert	Mobil 0160 92041942 <i>Geburtsvorbereitung mit Entspannungs- und Körper- übungen und allen relevanten Informationen rund um die Geburt und die erste Zeit mit Baby. Mitbringen: Matte, (Still-)Kissen</i>
Präventive und Funktionelle Wirbelsäulengymnastik				
Marion Hör	ab Montag, 31.03.2025 (Kurs 1) 17.15 - 18.00 Uhr (Kurs 2) 18:15 - 19.00 Uhr ab Freitag, 04.04.2025 (Kurs 1) 16.45 - 17.30 Uhr (Kurs 2) 17.35 - 18.20 Uhr ab Freitag, 26.09.2025 (Kurs 1) 16.45 - 17.30 Uhr (Kurs 2) 17.35 - 18.20 Uhr ab Montag, 29.09.2025 (Kurs 1) 17.15 - 18.00 Uhr (Kurs 2) 18:15 - 19.00 Uhr jeweils 8 Termine	Turnhalle Geigant Grundschul- Turnhalle Waldmünchen Grundschul- Turnhalle Waldmünchen Turnhalle Geigant	70,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Telefonisch oder per Whatsapp: 0179 7793110 <i>Ein gesunder Rücken kann auch entzücken... Wer kennt es nicht? ...das Kreuz mit dem Kreuz! Ganzheitliches Rücken-Training zur Körperwahrneh- mung, Koordination, Haltung und Stabilisation mit Freude am Bewegen!</i>
Rückbildung - Beckenbodentraining				
Marion Hör	ab Mittwoch, 02.04.2025 (K 1) ab Mittwoch, 25.06.2025 (K 2) ab Mittwoch, 01.10.2025 (K 3) 09.00 - 09.45 Uhr jeweils 8 Termine	KG-Praxis Knobloch, Residenzwohnpark	80,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Telefonisch oder per Whatsapp: 0179 7793110 <i>Bring Deinen Körper wieder ins Gleichgewicht. Spezielle Übungen bauen die Muskulatur in Rücken, Bauch und Beckenboden wieder auf und unterstüt- zen dabei, zu neuer Kraft zu kommen.</i>
Sanfte Wirbelsäulengymnastik am Vormittag				
Marion Hör	ab Mittwoch, 02.04.2025 (K 1) ab Mittwoch, 01.10.2025 (K 2) 10:00 - 10:45 Uhr jeweils 8 Termine	KG-Praxis Knobloch, Residenzwohnpark	70,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Telefonisch oder per Whatsapp: 0179 7793110 <i>Erlern werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenanspannenden und an der Körperhaltung beteiligten Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training zur Körperwahrnehmung, Koor- dination, Haltung und Stabilisation mit Freude am Bewegen!</i>
Qi Gong und Meditation				
Hans-Jürgen Dirscherl	ab Donnerstag, 16.10.2025 18:30 - 19:30 Uhr 6 Termine	Kupferdachl	55,00 € für Kneippmitglieder 45,00 €	Telefon 09978 801918 , E-Mail: qi-Lin@arcor.de <i>Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungs- und Heilkunst - basiert auf Zusammenfließen aus körper- licher Bewegung, Atmung und Lenkung.</i>
Mama-Pause: Entspannung für die Superheldin im Alltag				
Sandra Kärtner	Sonntag, 23.03.2025 08:30 - 13:00 Uhr	Mehrgeneratio- nenhaus Brandner Bod'	50,00 €	E-mail logo-sandra@web.de <i>Du sehnst dich nach einer Pause, in der du so richtig abschalten und entspannen kannst? Gemeinsames kleines Frühstück, Achtsamkeitsübun- gen, geführter Austausch zu den Herausforderungen, kleiner Kreativworkshop, Möglichkeit, neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.</i>
Kinder in ihrer Sprachentwicklung begleiten - wie kann ich mein Kind dabei fördern?				
Sandra Kärtner	Donnerstag, 10.04.2025 19:30 - 21:00 Uhr	Mehrgeneratio- nenhaus Raum Combourg	20,00 €	E-mail logo-sandra@web.de <i>Für Eltern, werdende Eltern und alle, die sich für den Spracherwerb der Kinder interessieren.</i>