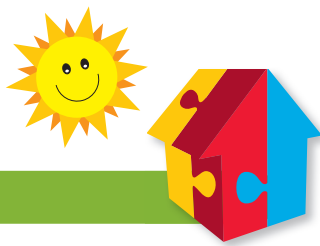


April - Oktober
Sommer 2026



Mehr
Generationen
Haus Waldmünchen

Verein
Kneipp
aktiv & gesund



NEU!



Whatsapp-Kanal
MGH - Mehrgenerationenhaus
Waldmünchen

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
Yin und Yang in Balance mit Hatha Yoga				
In Kooperation mit dem Kneipp-Verein				
Silvia Schrade	ab Montag, 13.04.2026 ab Montag, 28.09.2026 18:30-20:00 Uhr jeweils 10 Termine	Mehrgeneratio- nenhaus	Kneippmitglieder 115,00 € Nichtmitglieder 135,00 € krankenkassenzertifiziert, Präventionskurs	Mobil 01511 695 1478 oder www.yogamobil.org <i>Für unsere physische und psychische Gesundheit ist ein Gleichgewicht zwischen den Energien Yin und Yang von großer Bedeutung.</i> <i>Yoga kann uns unterstützen, wieder in Balance zu kommen, indem es die weniger aktiven Aspekte in uns stärkt.</i> <i>Bitte Matte, Decke und evtl. kleines Kissen mitbringen.</i>
Yin Yoga - regenerativer Hatha Yoga und Entspannung				
In Kooperation mit dem Kneipp-Verein				
Silvia Schrade	ab Dienstag, 31.03.2026 ab Dienstag, 09.06.2026 ab Dienstag, 22.09.2026 18:00-19:30 Uhr jeweils 8 Termine	Mehrgeneratio- nenhaus	Kneippmitglieder 92,00 € Nichtmitglieder 108,00 € krankenkassenzertifiziert, Präventionskurs	Mobil 01511 6951478 oder www.yogamobil.org <i>Dieser Kurs ist eine Einladung zur Entschleunigung. Yin Yoga ist ein überwiegend passiver Yogastiel, bei dem der Einsatz der Muskulatur auf ein Minimum reduziert ist.</i> <i>Yoga Nidra ist eine Meditationspraxis, die tiefe Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene möglich macht.</i>
Fließender Hatha Yoga				
In Kooperation mit dem Kneipp-Verein				
Silvia Schrade	ab Donnerstag, 11.06.2026 ab Donnerstag, 17.09.2026 19:00-20:15 Uhr jeweils 8 Termine	Spiegelraum, Dreifachturnhalle	Kneippmitglieder 76,00 € Nichtmitglieder 92,00 € krankenkassenzertifiziert, Präventionskurs	Mobil 01511 6951478 oder www.yogamobil.org <i>Beim fließenden Hatha Yoga bewegen wir uns synchron zum Atem von einer Haltung (Asana) zur nächsten.</i> <i>Dies fördert nicht nur Konzentration, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, sondern stärkt auch die Muskulatur und das Herz- Kreislaysystem.</i>
Yoga-Chakra Workshop				
In Kooperation mit dem Kneipp-Verein				
Silvia Schrade	Sonntag, 18:00-20:00 Uhr Genauere Termine werden noch per Tagespresse bekannt gegeben.	Mehrgeneratio- nenhaus	Kneippmitglieder 15,00 € Nichtmitglieder 18,00 € pro Termin	Mobil 01511 6951478 oder www.yogamobil.org <i>Die menschliche Evolution ist eine Reise durch die verschiedenen Chakren.</i> <i>Mit verschiedenen Übungen werden wir uns die Chakras bewusst machen und reinigen. Dadurch erweitert sich nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern wir erhalten auch Zugang zu unserer inneren Weisheit.</i>



Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Info
Yin Yoga - regenerativer Hatha Yoga (ohne Yoga Nidra)				In Kooperation mit dem Kneipp-Verein
Silvia Schrade	ab Freitag, 02.10.2026 17:00-18:15 Uhr 10 Termine Nicht in den Ferien	Mehrgenerationenhaus	Kneippmitglieder 95,00 € Nichtmitglieder 115,00 € krankenkassen zertifiziert, Präventionskurs	Mobil 01511 6951478 oder www.yogamobil.org <i>Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer und überwiegend passiver Yogastil, um tieferliegende Gewebe, wie Faszien, Bänder und Sehnen zu dehnen und Meridiane zu stimulieren. Yin Yoga lehrt uns, (wieder) loszulassen und ist somit eine wirkungsvolle Ergänzung zu unserem Yang-geprägten Alltag.</i>
FenKid® Krabbekäfer (3-9 Monate) (Frühentwicklung des Kindes begleiten)				
Sandra Kärtner	ab Dienstag, 09.06.2026 ab Dienstag, 22.09.2026 10:15-11:30 Uhr jeweils 6 Termine Nicht in den Ferien.	Mehrgenerationenhaus	98,00 €	www.kikudoo.com/wortzauber-sandra-kartner oder logo-sandra@web.de <i>Wenn dein Kind beginnt, die Welt robbend, krabbelnd oder rollend zu entdecken, ist es Zeit für die Krabbekäfer. In meinen Krabbekäfer Kursen begleite ich euch nach dem FenKid® Konzept.</i>
FenKid® Forscherkäfer (10-24 Monate) (Frühentwicklung des Kindes begleiten)				
Sandra Kärtner	ab Dienstag, 09.06.2026 ab Dienstag, 22.09.2026 08:30-09:45 Uhr jeweils 6 Termine Nicht in den Ferien.	Mehrgenerationenhaus	98,00 €	www.kikudoo.com/wortzauber-sandra-kartner oder logo-sandra@web.de <i>Wenn dein Kind auf zwei Beinen die Welt erobert, beginnt eine neue spannende Phase voller Entdeckungen, Emotionen und Herausforderungen. In meinen Forscherkäfer Kursen begleite ich euch nach dem FenKid® Konzept.</i>
Qi Gong und Meditation				In Kooperation mit dem Kneipp-Verein
Hans-Jürgen Dirscherl	ab Donnerstag, 15.10.2026 18:30-19:30 Uhr 6 Termine	Kupferdachl	Kneippmitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 55,00 €	E-Mail: Qi-Lin@arcor.de oder Telefon 09978 801918 <i>Alte chinesische Bewegungs- und Heilkunst – basiert auf Zusammenfließen aus körperlicher Bewegung Atmung und Lenkung der Vorstellungskraft.</i>
MITMACHVORTRAG: Heilströmen für Anfänger				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	Freitag, 19.06.2026 18:00-20:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	30,00 €	Mobil 0170 5803701 E-mail: info@kraftparadies.de <i>Heilströmen ist die ideale Selbsthilfemethode zum Lösen von Spannungen und Blockaden. Ein leichtes Auflegen von Fingern oder der ganzen Hand auf genau definierte Punkte für etwa 5 Minuten genügt. Überzeugen Sie sich selbst! Sie werden in der Lage sein, sich selbst zu „beströmen“.</i>
AUSBILDUNG: 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.	2-Tages-Kurs: Samstag, 04.07.2026 und Sonntag, 05.07.2026 10:00-17:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	299,00 €	Mobil 0170 5803701 E-mail: info@kraftparadies.de <i>Einweihung in den 1. Reiki-Grad mit Selbstbehandlungstechniken und Handpositionen zur Heilung und zum Schutz der eigenen Energie. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.</i>
WORKSHOP: Klangschalen zur Eigenanwendung + abschließendes Klangbad zum Lauschen und Entspannen				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	Sonntag, 19.07.2026 10:00-17:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	125,00 €	Mobil 0170 5803701 E-mail: info@kraftparadies.de <i>Schenken Sie sich und Ihren Liebsten neue Kraft und Energie und nehmen Sie sie mit auf eine Reise in eine facettenreiche Klangwelt und Quelle für Energie und Ausgeglichenheit. Abschließend können Sie selbst bei einem Klangbad loslassen und Kraft schöpfen. Mit Teilnehmer-Zertifikat!</i>
VORTRAG: Die heilsame Kraft von Frequenzen und abschließende Klangmeditation				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	Freitag 18.09.2026 18:30-20:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus	30,00 €	Mobil 0170 5803701 E-mail: info@kraftparadies.de <i>Sie erfahren die Hintergründe heilsamer Frequenzen anhand von praktischen Beispielen und entspannen sich selbst im Anschluss in einer Klangmeditation.</i>

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Seminar/Workshop: „Wir müssen reden - über Schmerzen die keiner sieht“ Endometriose verstehen. Selbsthilfe schaffen. Frauen verbinden.				
Sandy Gruber	Donnerstag, 07.05.2026 19:30-21:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	kostenfrei	E-Mail: helden-in-strumpfhosen@gmx.de Endometriose betrifft viele Frauen und bleibt oft lange unerkannt. Der Vortrag informiert über Symptome, Diagnosewege und zeigt, wie Selbsthilfe, Austausch und Gemeinschaft bei chronischer Erkrankung stärken und verbinden können.



Seminar/Workshop: Sich selbst wieder vertrauen lernen - Input & Heilhypnose				
Dr. Carmen Maria Ring	Freitag, 22.05.2026 18:30-20:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus	kostenfrei	E-Mail: gesundheit@mgh-waldmuenchen.de Spürst du, dass deine innere Stimme im Alltag untergeht? Durch sanfte Hypnose wieder Zugang zur Intuition finden. Mit Impulsen, Gruppenhypnose und Austausch stärkst du dein Bauchgefühl – verständlich und ohne Vorkenntnisse. Mitbringen: Matte, Decke



Seminar/Workshop: „Du musst auch mal nein sagen“, heißt es immer - aber was bedeutet das wirklich?				
Dipl.-Psych. Lotta Menholz	Donnerstag, 25.06.2026 19:00-21:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	kostenfrei	E-Mail: gesundheit@mgh-waldmuenchen.de Wie gesunde Abgrenzung gelingen kann und warum das mit einem Ja nach innen beginnt.



Geburtsvorbereitungskurs				
Lena Lommer, Hebamme	ab Mittwoch, 15.04.2026 16:00-18:00 Uhr 7 Termine	Mehrgenerationenhaus	Kosten werden von der Krankenkasse übernommen	Mobil 0160 92041942 Geburtsvorbereitung mit Entspannungs- und Körperübungen und allen relevanten Informationen rund um die Geburt und die erste Zeit mit Baby Mitbringen: Matte, (Still-)Kissen

Seminar/Workshop: Jetzt beruhig dich doch mal! Das Nervensystem heilsam in Balance bringen				
Dr. Carmen Maria Ring	Freitag, 17.04.2026 18:30-20:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus	30,00 €	E-Mail: post@drarmenmariaring.de Unser Nervensystem steuert unser Verhalten, besonders im Stress. Warum „Beruhig dich!“ nicht wirkt und wie wir mit einfachen, alltagstauglichen Übungen wieder in Balance kommen. Hintergrundwissen & praktische Übungen mit Soforteffekt für mehr Ruhe im Alltag, besseren Schlaf, Ausgeglichenheit und inneren Frieden

Präventive und Funktionelle Wirbelsäulengymnastik				
Marion Hör	ab Montag, 28.09.2026 Kurs 1: 17:15-18:00 Uhr Kurs 2: 18:15-19:00 Uhr	Turnhalle Geigant	70,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110</i> <i>Ein gesunder Rücken kann auch entzücken...</i>
	ab Freitag 17.04.2026 Kurs 1: 16:45-17:30 Uhr Kurs 2: 17:45-18:30 Uhr	Grundschul- Turnhalle Waldmünchen		<i>Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumspannenden Muskulatur. Ganzheit- liches Rücken-Training mit Spaß am gemeinsamen Bewegen!</i>
	ab Freitag 02.10.2026 Kurs 1: 16:45-17:30 Uhr Kurs 2: 17:45-18:30 Uhr jeweils 8 Termine			

Rückbildung - Beckenbodentraining				
Marion Hör	ab Mittwoch, 15.04.2026 ab Mittwoch, 30.09.2026 09:00-09:50 Uhr jeweils 8 Termine	Ort wird noch bekannt gegeben!	90,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110 Bring Deinen Körper wieder ins Gleichgewicht ... Durch ein gezieltes Beckenbodentraining verhelfen wir Deiner Körpermitte wieder zu mehr Stabilität und Gleichgewicht für Körper und Geist! Passender (Wieder-)Einstieg in Beweglichkeit und Fitness!

Sanfte Wirbelsäulengymnastik am Vormittag				
Marion Hör	ab Mittwoch, 15.04.2026 ab Mittwoch, 30.09.2026 10:00-10:45 Uhr jeweils 8 Termine	Ort wird noch bekannt gegeben!	70,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110 Ein gesunder Rücken kann auch entzücken ... Sanfte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumschließenden Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training mit Spaß am gemeinsamen Bewegen! Und lächeln nicht vergessen ...

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Geführte Meditation mit der Muttertrommel				
Katharina Gruber	immer Donnerstag, 16.04.2026, 18.06.2026, 23.07.2026 19:30-21:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	15,00 €	Mobil 0179 5023547 <i>Klangtherapeutische Instrumente wirken mit ihren Schwingungen auf verschiedenen Ebenen heilsam auf Körper und Geist</i>
Rücken Power - Starke Mitte				
Birgit Daschner	ab Montag, 13.04.2026 ab Montag, 28.09.2026 18:30 - 19:30 Uhr 10 Termine Nicht in den Ferien.	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 <i>E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de</i> <i>Eine Powerstunde für die gesamte Rumpfmuskulatur und um die Haltung zu erhalten und den Bewegungsumfang zu verbessern.</i>
Bewegter Leben - Gymnastik am Morgen				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 14.04.2026 ab Dienstag, 29.09.2026 08:15 - 09:15 Uhr, 10 Termine Nicht in den Ferien.	Mehrzweckhalle Geigant	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 <i>E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de</i> <i>Ein funktionelles Ganzkörpertraining zum Erhalt und Ausbau der Beweglichkeit.</i>
Lady Fit mit Musik				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 16.04.2026 ab Donnerstag, 08.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine Nicht in den Ferien.	Grundschulturnhalle Waldmünchen	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 <i>E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de</i> <i>Eine pfiffige Ausdauerstunde im Stehen</i>
Aqua Mix - Wasser fit				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 28.04.2026 ab Dienstag, 06.10.2026 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine Nicht in den Ferien.	AquaFit	106,00 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 <i>E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de</i> <i>Ein spritziges Ganzkörperworkout im Wasser mit Elementen im Tiefwasser.</i>
Wassergymnastik				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 30.04.2026 ab Donnerstag, 08.10.2026 09:00-10:00 Uhr, 10 Termine Nicht in den Ferien.	AquaFit	106,00 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 <i>E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de</i> <i>Abwechslungsreiche Wassergymnastik mit vielen Kleingeräten.</i>
Aqua Mix - Wasser fit (vormittags)				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 30.04.2026 ab Donnerstag, 08.10.2026 08:00-09:00 Uhr, 10 Termine Nicht in den Ferien.	AquaFit	106,00 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 <i>E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de</i> <i>Ein spritziges Ganzkörperworkout im Wasser mit Elementen im Tiefwasser.</i>
Cardio Fitness - HIIT - Tabata				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 16.04.2026 ab Donnerstag, 01.10.2026 19:30-20:30 Uhr 10 Termine Nicht in den Ferien.	Mehrzweckhalle Geigant	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil 0173 5848876 <i>E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de</i> <i>Ein Konditions- und Krafttraining mit hohem Energieverbrauch bei dem Männer ausdrücklich willkommen sind. Mit dem Intervall Training werden wir unsere Fitness ausbauen und uns mit viel Musik auspowern.</i>
Babyschwimmen				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 30.04.2026 ab Donnerstag, 25.06.2026 ab Donnerstag, 08.10.2026 11:00-11:30 Uhr, 6 Termine Nicht in den Ferien.	AquaFit	75,00 €	Mobil 0173 5848876 <i>E-Mail: boehmerwaldvital@gmx.de</i> <i>Babyschwimmen ab 3 Monaten</i>
Lauf- und Walkingtreff				
Kristina Schlaegel	Immer am letzten Donnerstag im Monat, ab 26.03.2026, 18:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus	kostenfrei	<i>Unser Lauf- und Walking-Treff bringt Menschen zusammen, die sich gern an der frischen Luft bewegen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – gemeinsam macht Training einfach mehr Spaß. (Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich; eine Haftung für Personen- oder Sachschäden wird vom Veranstalter nicht übernommen.)</i>