

April bis Oktober
Sommer 2024



Mehr
Generationen
Haus Waldmünchen



GesundheitsBotschafter
der Gesundheitsregion^{Plus} Landkreis Cham

Waldmünchen

sportlich & gesund

FITNESS- & AQUAKURSE · WORKSHOPS · VORTRÄGE



Nähere Infos: 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, 10.04.2024 19:00 - 20:15 Uhr 4 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	50,00 €	<i>Telefon: 09972 631014 oder E-Mail: info@bloom-bachbluetenberatung.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. Kurs findet (auch) in den Schulferien statt.</i>
	ab Mittwoch, 18.09.2024 19:00 - 20:15 Uhr 7 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	90,00 €	
Meditatives Gehen				
Maria Meindl	Mittwoch, 08.05.2024 18:00 Uhr - 18:45 Uhr	Wanderparkplatz Hagbügerl unterhalb des Waldfest	Keine Gebühr; Spende für das MGH möglich	<i>Ohne Anmeldung. Fragen unter Telefon 09972 631014 Genießt du gerne die Natur und die Waldluft? Es geht nicht um höher, schneller, weiter oder ein Ziel zu erreichen. In langsamer Achtsamkeit hast du Gelegenheit, die Natur zu spüren, Stress abzubauen, Kraft zu schöpfen und ganz bei dir selbst anzukommen.</i>
Workshop: Klangschaalenanwendungen zum Träumen und Entspannen				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	immer freitags	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	25,00 € je Termin	<i>Mobil: 0170 5803701 oder E-mail: info@kraftparadies.de Sie lernen Ihre eigenen Klangschaalen sinnvoll einzusetzen und die heilsamen Klänge zu nutzen. Eigene Sachen kennzeichnen! Teilnehmende ohne eigene Klangschaalen sind auch herzlich willkommen! Mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme warme Kleidung, Socken, Getränk</i>
	17.05.2024 31.05.2024			
	28.06.2024 26.07.2024			
	06.09.2024 20.09.2024			
	04.10.2024 18.10.2024			
16:30 - 18:30 Uhr Einzeltermine, keine Kursreihe				
Klangmeditation – Eine Insel der Ruhe				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	immer freitags	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	12,00 € je Termin	<i>Mobil: 0170 5803701, E-mail: info@kraftparadies.de Klangmeditation aktiviert Selbstheilungskräfte! Loslassen und Kraft schöpfen mit heilsamen Klängen tibetischer Klangschaalen, Zimbeln, Tempelglocken, Gongs, Regenmacher, Koshis, Brandungstrommel, Tamburachord und Aureliophone. Mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme warme Kleidung, Socken, Getränk</i>
	17.05.2024 31.05.2024			
	28.06.2024 26.07.2024			
	06.09.2024 20.09.2024			
	04.10.2024 18.10.2024			
19:00 - 20:00 Uhr Einzeltermine, keine Kursreihe				

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Info
Yoga erleben und verstehen				
Joachim Bormann	ab Mittwoch, 17.04.2024 17:30 - 18:30 Uhr 10 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	108,00 €	E-Mail: hi-yoga@web.de Mobil: 01577 7712169 oder Telefon 09972 7109932 Yoga wird hier sehr sanft vermittelt, dennoch mit einer Kraft, die zunächst eher unspektakulär erscheinen mag. Mitbringen: Decke, Sitzkissen, Yogamatte, Schreibmaterial. Die ersten beiden Termine sind Schnuppertermine.
Sanftes Yoga				
Katrin Bormann	ab Montag, 22.04.2024 17:00 - 18:00 Uhr 11 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	165,00 €	E-Mail: Taraliebe9@gmail.com Mit sanften Körper- und Atemübungen und abschließender Tiefenentspannung wirst du durch die Stunde geführt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Vinyasa Yoga für Anfänger				
Silvia Schrade	ab Samstag, 02.03.2024 18:00 - 19:15 Uhr 8 Termine	Turnhalle oder Gymnastikraum Grundschule	80,00 €	Über Homepage www.yogamobil.org oder Telefon 01511 695 1478 Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Atmung und Bewegung synchronisiert werden. Für Anfänger und erfahrene Teilnehmende. Mitbringen: (Yoga)Matte, Decke, evtl. flaches, kleines Kissen
Mama-Kind-Yoga zu Muttertag				
Silvia Schrade	Samstag, 11.05.2024 9:30 - 11:00 Uhr	Grundschule Turnhalle	15,00 € pro Paar	E-Mail: info@yogamobil.org oder 01511 695 14 78 Mama und Kind tauchen gemeinsam in die Welt des Yoga ein. Durch Partnerübungen, Atemspiele und gemeinsame Entspannung wird nicht nur die Bindung, sondern auch das gegenseitige Vertrauen gestärkt. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden. Infos unter www.yogamobil.org
Vollmond-Yoga-Workshop zu Mittsommer				
Silvia Schrade	Freitag, 21.06.2024 18:00 - 20:00 Uhr für Kinder ab 8 Jahren und Teenager	in der Natur, genauer Ort siehe Tagespresse	15,00 € inklusive Material und Essenskosten	E-Mail: info@yogamobil.org oder 01511 695 14 78 Unter freiem Himmel werden wir erst Blumenkränze binden, bevor wir die Yogamatten um eine Feuerschale postieren. Bei schlechtem Wetter entfällt der Workshop. Infos unter www.yogamobil.org
Eltern-Kind-Yoga Workshop (Kinder im Kindergartenalter)				
Silvia Schrade	Samstag, 12.10.2024 9:30 - 11:30 Uhr	Grundschul-Turn- halle	10,00 € pro Person (ein Elternteil mit Kind 20,- €) inklusive Materialkosten	Über Homepage www.yogamobil.org oder Telefon 01511 695 1478 Ein bewegungsreicher Workshop mit Yogaspielen und Atemübungen, bei dem auch entspannte Momente und ein kleiner Kreativteil mit eingebunden werden.
Workshop „Heut mach ich Schluss mit meiner Kippe“: Startschuss-Tag für ein rauchfreies Leben				
Lotta Menholz Dipl.-Psych.	Samstag, 04.05.2024, Samstag, 21.09.2024 13:00 - 17:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	40,00 €	E-Mail: info@therapie-menholz.de , 0176 20256468 Spielst du schon länger mit dem Gedanken aufzuhören? 4 Stunden, in denen du deine Entscheidung abwägst, triffst und festigt, sodass du gut gerüstet bist für eine (möglicherweise sogar einfache) Entwöhnung. Gemeinsam mit anderen RaucherInnen, erarbeitest du dir ein hilfreiches Mindset für deine rauchfreie Zukunft.
Workshop „Zurück zu meiner Kraft“				
Lotta Menholz Dipl.-Psych.	Samstag, 05.10.2024 13:00 - 17:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	40,00 €	E-Mail: info@therapie-menholz.de , 0176 20256468 Lust auf mehr Lebenslust? Im Rahmen einer geschützten Gruppe von Menschen mit dem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung gebe ich Gelegenheit anhand von verschiedenen spielerischen Übungen innere Kraftquellen (wieder) zu erkennen, nutzbar zu machen um das Leben mit Freude und Entschiedenheit in die Hand zu nehmen.



Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Workshop „Jetzt bin ich dran“ - Auszeit für Mütter				
Lotta Menholz Dipl.-Psych	Samstag, 08.06.2024 13:00 - 17:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	40,00 €	<i>E-Mail: info@therapie-menholz.de, 0176 20256468 Wie bekomme ich alle Bedürfnisse in meiner Familie unter einen Hut? Wo sammle ich Kraft? Wie kommt mehr Leichtigkeit in mein Mamasein? Diese Fragen beantwortest du für dich im Rahmen einer geschützten Gruppe von Müttern mithilfe von verschiedenen inspirierenden Methoden</i>

Kuchen ohne Backen - die ROHvolution in deiner Küche

Christoph Ziereis	Samstag, 04.05.2024 14:00 - 16:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus Offener Treff	25,00 €	<i>E-Mail bis 01.05.2024: chronisch-zufrieden@posteo.de Im Kurs möchte ich anhand zwei Kuchen zeigen, wie Apfel-, Erdbeer-, Schoko- oder Käsekuchen ohne Backen und Industriezucker, glutenfrei, extrem lecker und dazu vollgepackt mit wertvollen Inhaltsstoffen zubereitet werden. In der Welt der rohen Kuchen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Jeder Teilnehmende erhält seine eigenen kleinen Formen. Was nicht aufgegessen wird, einfach mit nach Hause nehmen.</i>
-------------------	--	---------------------------------------	---------	--

rohKÖSTLICHER Zubereitungskurs

Christoph Ziereis	Samstag, 03.08.2024 16:00 - 19:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Offener Treff	35,00 €	<i>E-Mail: chronisch-zufrieden@posteo.de Sommer ist die Zeit, in der man gerne rohe Gemüse, Früchte oder Salate aus dem Garten isst. Wir bereiten zusammen drei leichte, sommerliche Gänge aus zu. Roh und naturbelassen für ein Maximum an Nährstoffen und Genuss.</i>
-------------------	--	---------------------------------------	---------	---

Alles über Sprossen - Kraftpakete für den Winter

Christoph Ziereis	Samstag, 26.10.2024 14:00 - 16:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus Raum Combourg	30,00 €	<i>E-Mail: chronisch-zufrieden@posteo.de Sprossen sind wahre Kraftpakete und liefern eine Nährstofffülle, die seinesgleichen sucht. In diesem Kurs erfährst du alles, was es zu wissen gibt. Kostproben werden mitgebracht. Lass dich inspirieren und züchte künftig auf deinem Fensterbrett die potentesten Lebensmittel.</i>
-------------------	--	---------------------------------------	---------	--

Sanfte Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Marion Hör	ab Mittwoch, 10.04.2024 10:00 - 10:45 Uhr 6 Termine	KG-Praxis Knobloch, Residenzwohnpark	42,00 €	<i>Telefonisch oder per Whatsapp: 0179 7793110 Erlern werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumspannenden und an der Körperhaltung beteiligten Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training zur Körperwahrnehmung, Koordination, Haltung und Stabilisation mit Freude am Bewegen! Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
	ab Mittwoch, 25.09.2024 10:00 - 10:45 Uhr 8 Termine	KG-Praxis Knobloch, Residenzwohnpark	56,00 €	

Präventive und Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Marion Hör	ab Freitag, 12.04.2024 17.30 - 18.15 Uhr 6 Termine	Grundschul-Turnhalle	42,00 €	<i>Telefonisch oder per Whatsapp: 0179 7793110 Ein gesunder Rücken kann auch entzücken... Wer kennt es nicht? ...das Kreuz mit dem Kreuz! Erlern werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumspannenden und an der Körperhaltung beteiligten Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training zur Körperwahrnehmung, Koordination, Haltung und Stabilisation mit Freude am Bewegen! Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
	ab Montag, 15.04.2024 18:00 - 18:45 Uhr 4 Termine	Mehrzweckhalle, Geigant	30,00 €	
	ab Montag, 23.09.2024 18:00 - 18:45 Uhr 8 Termine	Grundschul-Turnhalle, Geigant	56,00 €	

Klangreise

Katharina Gruber	jeweils am Freitag: 21.06.2024 19.07.2024 11.10.2024 18:00 -19:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	13,00 €	<i>E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Mobil: 0179 5023547 Sanfte Klänge von Zaphir, Koshis, Klangschalen und Schellen laden zum totalen Entspannen ein.</i>
------------------	--	--	---------	---

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Rücken Power - Starke Mitte				
Birgit Daschner	ab Montag, 08.04.2024 ab Montag, 23.09.2024 19:30 - 19:30 Uhr je 10 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876
Cardio Mix HK-Training mit Bauchkräftigung				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 11.04.2024 ab Donnerstag, 26.09.2024 19:30 - 20:30 Uhr je 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876
Bewegter Leben				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 14.05.2024 ab Dienstag, 01.10.2024 9:00 - 10:00 Uhr je 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 <i>Ganzkörpertraining zur besseren Haltung. Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt</i>
Lady Fit mit Musik 50+				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 06.06.2024 ab Donnerstag, 24.09.2024 16:30 - 17:30 Uhr je 10 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt</i>
Ausdauer Mix: in- & outdoor				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 06.06.2024 ab Donnerstag, 26.09.2024 17:30 - 18:30 Uhr, je 10 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876
Aqua Sports				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 23.04.2024 ab Dienstag, 24.09.2024 19:00 - 20:00 Uhr je 10 Termine	AquaFit	106,00 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876
Aqua Mix				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 25.04.2024 ab Donnerstag, 26.09.2024 08:00 - 09:00 Uhr je 10 Termine	AquaFit	106,00 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876
Aqua Gymnastik				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 25.04.2024 ab Donnerstag, 26.09.2024 9:00 - 10:00 Uhr je 10 Termine	AquaFit	106,00 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876
Babyschwimmen				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 25.04.2024 vormittags, 6 Termine	AquaFit	75,00 €	Mobil: 0173 5848876 <i>Für Babies ab 3 Monate, www.erlebnisbad-aquafit.de</i>
Kleinkinderschwimmen				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 25.04.2024 vormittags, 6 Termine	AquaFit	75,00 €	Mobil: 0173 5848876 <i>Kleinkinder ab 1,5 Jahre, www.erlebnisbad-aquafit.de</i>
Geburtsvorbereitungskurs				
Lena Lommer	ab Dienstag, 07.05.2024 17:00 - 19:00 Uhr 7 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	Die Kosten für den Kurs werden von der Krankenkasse übernommen.	Mobil: 0160 92041942 <i>An sieben Abenden führt der Kurs die Schwangeren durch die letzten Wochen der Schwangerschaft. Hebamme Lena Lommer versorgt die werdenden Mütter mit allen Informationen. Abgerundet werden die Kurseinheiten mit Entspannungs- und Körperübungen. Mitbringen: Matte und bequemes (Still-)Kissen.</i>