

März

„Fit im Kopf“

Das Gehirn ist ähnlich wie ein Muskel, wenn man es trainiert, arbeitet es besser.

Ergotherapeutin Manuela Pankratz zeigt entsprechende Übungen.

Kursbeginn Dienstag, 5.3. um 17:30 im Mehrgenerationenhaus.

Gebühr für 5 Stunden. 19,00 €, Kneipp-Mitglieder 15,00 €.

Anmeldung und Info Tel. 09972/1340

Tanzen mit Spaß, leichte Bewegung zu Musik von 65 bis 100 Jahren

Start 20.3. um 15 Uhr, Grundschulturnhalle
4 Std. Gebühr 16 bzw. 13,00 €

April

Kräuterwanderung

mit Kräuterpädagogin Irene Feiner in Herzogau,

Verkostung im Waldvereinshaus

Termin je nach Witterung, Presse beachten

Mai

Ankneippen

Termin je nach Witterung, Presse beachten

unsere Mitglieder sind herzlich eingeladen zum **Treffen am Christkindlmarkt** am Samstag, 8.12.2012 um 15 Uhr beim Stand des Kindergartens zu Tee und Waffeln

Die **Jahreshauptversammlung** findet am Montag, 21. 1.2013 im Hotel Schmidbräu statt

Gedächtnisspiele (Canasta) jeden Donnerstag um 16:30 Uhr im Kupferdachl für alle Kartenfreunde

Wichtige Infos:

Kneipp-Mitglieder erhalten auf alle Kurse die ermäßigte Gebühr!
Weitere Angebote sowie Änderungen der Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse!

Alle Aqua-Kurse finden im Aquafit Waldmünchern statt!

**Frohe Weihnachten
und ein gesundes neues
und bewegtes Jahr 2013**

Programm 1. Halbjahr 2013



Kneipp-Verein Waldmünchen

In Zusammenarbeit
mit der VHS Waldmünchen

Schulstraße 9
93449 Waldmünchen
Tel. 09972 / 1340 Fax 09972 / 903216
Volksbank Waldmünchen
Kto Nr. 5664799 BLZ 742 900 00

Januar

Yoga, wie es in Indien praktiziert wird

angeleitet von Marouan El boubou
Termin aus der Presse entnehmen

Aquagymnastik

Fitness erwerben im temperierten Wasser,
auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kurs mit Diplom Sportwiss. Marion Hör:

Ab Dienstag, 11.12. 9:50 Uhr

12 Übungsstd. 72,00 €, Kneippianer 60,00 €

Anmeldung und Info Tel. 0179/7793110

Krankenkassenzuschlussfähig

Kurs unter der Präventionsübungsleiterin
Sigrid Frei:

Beginnt am Montag, 7.1. um 18 Uhr

10 Übungsstunden 60,00 €, Kneipp-

Mitglieder 50,00 €

Anmeldung und Info Tel. 09972/30725

Krankenkassenzuschlussfähig

Aquajogging im Aquafit

Laufen im "grundlos" tiefen Wasser gibt
Kondition, ohne die Gelenke zu belasten.

Alle Kurse sind

krankenkassenzuschlussfähig .

Kurs mit Marion Hör:

Ab Dienstag, 11.12.12, 09:00 Uhr

12 ÜStd. 72,00 €, Kneippianer 60,00 €

Anmeldung Tel. 01797793110

Kurse mit Sigrid Frei:

Ab Sonntag, 6.1.13, 18:15 Uhr und 19 Uhr

Mittwoch, 9.1.13, 8:30 Uhr und 9:15 Uhr

Freitag, 11.1. um 19:45 Uhr

Samstag, 12.1.13, 13:15 Uhr

Gebühr 60,00 € und für Kneippmitglieder

50,00 €

Anmeldung und Info Tel. 30725

Babyschwimmen

Babyschwimmen unter der Leitung von
Sigrid und Sheila Frei:

Beginnt am Mittwoch 9.1. 10 Uhr und 10:45

10 ÜStd. 65,00 €, Kneipp-Mitglieder 50,00 €

Anmeldung und Info Tel. 30725

Gymnastik für „Goldager“

Gymnastik für „Goldager“ trainiert die
Muskeln und lockert die Gelenke. Eine
kräftige Muskulatur baut die Knochen auf
und ist ein guter Schutz vor Schmerzen.

Leitung Physiotherapeutin Gerlinde

Knobloch

Ab Mittwoch, 9.1. von 16 bis 17 Uhr in der

Krankengymnastikpraxis Knobloch

5 Std. 25,00 €, Kneippianer 20,00 €

Anmeldung Tel. 902650 oder 1340

Gymnastik und Tanz 50 plus

Sich locker zusammen im Raum bewegen
zu flotter Musik hält Körper und Geist fit.

ab Mittwoch, 9.1. 16 Uhr im Gymnastikraum

Grundschule

8 Übungsstunden kosten 32,00 €, für

Kneipp-Mitglieder 26,00 €.

Anmeldung und Info bei Übungsleiterin Birgit

Daschner, Tel. 09972/259955

Qi Gong Qi Gong

Qi Gong Qi Gong umfasst gymnastische
Elemente und meditative Übungen. Wir

üben im Sitzen oder Stehen unter der
Anleitung von Qi Gong Lehrerin Christine
von Armansperg

Ab Donnerstag, 17.1. 20 Uhr im BRK-Haus.

Kursgebühr für 8 DoStd. 55,00 €,

Kneippianer 45,00 €.

Krankenkassenzuschlussfähig.

Anmeldung und Info Tel. 09973/2401 oder

09972/1340.

Heilfastenwoche nach Buchinger

Dr. Klaus R. Hör erläutert Sinn und
Durchführung des Fastens und steht bei
Fragen zur Verfügung.

Frühjahr 2013, im BRK-Haus, Beginn wird in
der Presse bekannt gegeben.

Gebühr 10,00 € bzw. 7,00 €, keine

Anmeldung notwendig.

Februar

zusammen mit dem Frauenbund

Vortrag mit Übungen nach Cantienica

für einen starken Beckenboden und kräftige

Bauch- und Rückenmuskulatur

Referentin Maria Tesarschick

am Dienstag, 19.2. im Gaubaldhaus

Eintritt frei