



Programm Oktober - März
Winter 2024 / 2025



Mehr Generationen
Haus Waldmünchen



GesundheitsBotschafter
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham



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
Zeit für mich – Entspannungsabende für Frauen				
Maria Meindl	ab Mittwoch, 13.11.2024 19:00 - 20:15 Uhr 4 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	50,00 €	Telefon: 09972 631014 oder E-Mail: info@bloom-bachbluetenberatung.de <i>Abschalten durch Meditation, sanfte Bewegung und Atemübungen. Vorkenntnisse nicht erforderlich, Bereitschaft zum Einlassen auf sich selbst. Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen</i>
	abMittwoch, 12.03.2025 19:00 - 20:15 Uhr 5 Termine		60,00 €	
Zeit für mich - Frauenkreis zum Jahresbeginn				
Maria Meindl	Mittwoch, 08.01.2025 19:00 - 20:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	15,00 €	Telefon: 09972 631014 oder E-Mail: info@bloom-bachbluetenberatung.de <i>Meditation und Bewegung; Vorkenntnisse nicht erforderlich, Bereitschaft zum Einlassen auf sich selbst. Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. kleines Kissen</i>
Qi Gong und Meditation				
Hans-Jürgen Dirscherl	ab Donnerstag, 17.10.2024 18:30 - 19:30 Uhr 6 Termine + 2 -Zusatztermine bei Interesse	Kupferdachl Waldmünchen	55,00 €, für Kneippmitglieder 45,00 €	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>
Sanftes Yoga (Asanas und Meditation) zum Entspannen				
Katrin Bormann	ab Montag, 04.11.2024 17:15 - 18:15 Uhr 6 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	108,00 €	E-Mail: Taraliebe9@gmail.com <i>Körperwahrnehmung. Schwerpunkt: Meditation Welcher spirituellen Tradition du folgst, Gesetzmäßigkeiten sind universell. Austausch willkommen. Mitbringen: Yogamatte, Decke, Yogakissen</i>
Eltern-Kind-Yoga (für Kinder im Grundschulalter)				
Silvia Schrade	Samstag, 07.12.2024 09:30 - 10:30 Uhr	Grundschulturnhalle Waldmünchen	10,- € pro Paar (ein Elternteil und Kind)	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 <i>Eine adventliche Yogaeinheit für Kinder und Eltern. Durch gemeinsames yogieren und entspannen wollen wir unser inneres Licht zum Leuchten bringen.</i>
Vinyasa Yoga				
Silvia Schrade	samstags, fortlaufend 18:00 - 19:15 Uhr fortlaufend	Spiegelraum der Dreifachturnhalle	10,00 € / Termin	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 <i>Dynamischer Yogastil. Einstieg und kostenlose Schnupperstunde mit Anmeldung jederzeit möglich. Mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. kleines Kissen</i>

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Info
Yoga-Workshop zur Wintersonnenwende				
Silvia Schrade	Samstag, 21.12.2024 18:00 - 20:00 Uhr	Spiegelraum in der Dreifachturnhalle	15,00 €	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 Neben einer ruhigen Vinyasa Einheit stehen „Loslassen“ und „Wiedergeburt des Lichts“ im Vordergrund. Mitbringen: Yoga(matte), Decke, kleines Kissen
MALzeit! Malen für Kinder von 6 bis 12 Jahren				
Katharina Gruber	Fr. 22.11.2024, Sa. 14.12.2024 So. 19.01.2025, So. 09.02.2025 So. 23.03.2025 15:30 - 16:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus Offener Treff	20,00 € / Termin	E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Wir gestalten einzigartige Kunstwerke zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Maltechnik selbst bestimmen, kreativen Anregungen; Material wird von der Kursleitung gestellt. Mitbringen: Malkittel o.Ä.
Entspannte starke Kinder (6 - 12 Jahre)				
Katharina Gruber	Fr. 22.11.2024, Sa. 14.12.2024 So. 19.01.2025, So. 09.02.2025 So. 23.03.2025 17:00 - 17:45 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	15,00 €	E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Geführt von magischen Geschichten, Atem- und Körperübungen zur Entspannung und Regeneration, stärken wir das Selbstvertrauen. Mitbringen: Matte
Geführte Meditation				
Katharina Gruber	Fr. 22.11.2024, Sa. 14.12.2024 So. 19.01.2025, So. 09.02.2025 So. 23.03.2025 18:30 - 19:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	15,00 €	E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Mit sanfter musikalischer Untermalung führe ich Sie auf eine Meditationsreise. Mitbringen: Matte am 14.12.24 im Anschluss Mantrasingen
Informationsvortrag Fußreflexzonen-therapie				
Katharina Gruber	Sonntag, 09.02.2025 18:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus Raum Combourg	15,00 €	E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Vortrag und Einblicke in die Fußreflexzonen-Therapie
Weiblich, wild und voller Wunder				
Katharina Gruber / Kinga Köhler	Freitag, 15.11.2024 16:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	25,00 €	E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Körper- und Stimmempfindungsübungen. Wir stärken Selbstwert, Wahrnehmung und unsere Urkraft.
Kakaozeremonie und Tanz				
Katharina Gruber / Kinga Köhler	Imbolc: Sonntag, 02.02.2025 18:00 - 20:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	25,00 €	E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Imbolc: Das Licht kehrt zurück und wir stimmen uns für das kommende Wachstum ein. Ostara: Das keltische Sonnenfest und wird am 21. März gefeiert. Wir begrüßen die warme, aktive, lichtvolle Zeit in uns und um uns herum.
	Ostara: Freitag, 21.03.2025 18:00 - 20:00 Uhr		25,00 €	
Workshop: Klangschalenanwendungen zum Träumen und Entspannen				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	immer freitags 08.11.2024 13.12.2024 17.01.2025 07.02.2025 14.03.2025, Einzeltermine! 16:30 - 18:30 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	25,00 € je Termin	Mobil: 0170 5803701 , E-Mail: info@kraftparadies.de Eigene Klangschalen sinnvoll einsetzen und heilsame Klänge nutzen. Bitte Eigenes kennzeichnen! Teilnehmende ohne eigene Klangschalen sind auch herzlich willkommen! Mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme warme Kleidung, Socken, Getränk
Klangmeditation – Eine Insel der Ruhe				
Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	immer freitags 08.11.2024 13.12.2024 17.01.2025 07.02.2025 14.03.2025, Einzeltermine! 19:00 - 20:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	12,00 € je Termin,	Mobil: 0170 5803701 , E-Mail: info@kraftparadies.de Klangmeditation löst Verspannungen und aktiviert Selbstheilungskräfte! Loslassen und Kraft schöpfen mit heilsamen Klängen tibetischer Klangschalen, etc. Mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme warme Kleidung, Socken, Getränk
Geburtsvorbereitungskurs				
Lena Lommer, Hebamme	ab Montag, 13.01.2025 16:00 - 18:00 Uhr 7 Termine	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	wird über die Krankenkassen finanziert	Geburtsvorbereitung mit Entspannungs- und Körperübungen und allen Informationen rund um die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Mitbringen: Matte und bequemes (Still-)Kissen.
Bewegung - Spaß und Spiel 60plus für Frauen und Männer				
Marianne Brey	Jeden Dienstag, 14:00 - 16:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Offener Treff		Telefon 09972 1511 oder Mobil 01575 8276592 Jede Art von Bewegung fördert die Gesundheit und Fitness im Alter. Ein leichtes Angebot für alle 60plus.



Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Rückbildung - Beckenbodentraining				
Marion Hör	ab Freitag, 06.11.2024 09:00 - 10:00 Uhr, 6 Termine	KG-Praxis Knobloch, Residenzwohnpark	70,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110 Mit Beckenbodenübungen zu neuer Kraft zu kommen. (Wieder-)Einstieg in Beweglichkeit und Fitness!
Sanfte Wirbelsäulengymnastik am Vormittag				
Marion Hör	ab Mittwoch, 15.01.2025 10:00 - 10:45 Uhr, 8 Termine	KG-Praxis Knobloch, Residenzwohnpark	60,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110 Ganzheitliches Rücken-Training mit Freude am Bewegen!
Präventive und Funktionelle Wirbelsäulengymnastik				
Marion Hör	ab Freitag, 10.01.2025 17:30 - 18:15 Uhr, 8 Termine ab Montag, 13.01.2025 18:00 - 18:45 Uhr, 8 Termine	Grundschulturnhalle, Waldmünchen Grundschulturnhalle, Geigant	60,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig 60,00 €	Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110 Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumspannenden Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training mit Freude am Bewegen!
Linedance Anfängerkurs				
Agnes Graf	ab Dienstag, 07.01.2025 18:00 - 19:30 Uhr 6 Termine	Turnhalle Geigant	60,00 €	E-Mail: agi.linedance@gmx.de oder SMS/Whatsapp 0176 78 46 90 50 Ausführliche Erklärung erster Schritte und Kombinationen. Keinen Partner nötig. Für Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Gedächtnis. Nach dem Kurs gerne am wöchentlichen Training teilnehmen.
Workshop Grenzen - Sag mal „NEIN!“				
Ilkay Gebhardt Psychologin (B.Sc.)	Mittwoch, 06.11.2024 19:00 - 21:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	60,00 €	E-Mail: kontakt@sei-dein-original.de Kennst du Situationen, wenn du dir im Nachhinein denkst: „Wieso habe ich nichts gesagt?“ Dann komm und erforsche Deine Grenzen genauer.
Workshop „Heut mach ich Schluss mit meiner Kippe“: Startschuss-Tag für ein rauchfreies Leben				
Lotta Menholz Dipl.-Psych.	November/Dezember 2024 genauer Termin wird in der Tagespresse und über unseren Kanal bekannt gegeben	Mehrgenerationenhaus Brandner Bod'n	40,00 €	E-Mail: info@therapie-menholz.de , 0176 20256468 Schon öfter daran gedacht aufzuhören? 4 Stunden, in denen du deine Entscheidung abwägst, triffst und festigt, sodass du gut gerüstet bist für eine (möglicherweise sogar einfache) Entwöhnung.
Rücken Power - Starke Mitte				
Birgit Daschner	ab Montag, 13.01.2025 18:30 - 19:30 Uhr 12 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	80,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Ein Zustieg ist jederzeit möglich.
Winter Fit – Cardio Mix				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 09.01.2025 19:30 - 20:30 Uhr je 12 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	80,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)
Bewegter Leben				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 07.01.2025 9:00 - 10:00 Uhr 12 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	80,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Ganzkörpertraining zur besseren Haltung. Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt
Lady Fit mit Musik 50+				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 09.01.2025 16:30 - 17:30 Uhr je 10 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	66,00 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt
Aqua Sports - Power				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 07.01.2025 19:00 - 20:00 Uhr 12 Termine	AquaFit	128,00 € inkl. Badeinritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Aqua-Jogginglelemente, um die Rumpfmuskulatur zu stärken und sich richtig auszupeinern.
Aqua Mix				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 09.01.2025 08:00 - 09:00 Uhr 12 Termine	AquaFit	128,00 € inkl. Badeinritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Ein schwungvolles funktionelles Ganzkörpertraining. Kräftigung und Koordinationsübungen für alle, die sich früh morgens auspeinern möchten.

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Aqua Gymnastik				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 09.01.2025 9:00 - 10:00 Uhr 12 Termine	AquaFit	128,00 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Ein schwungvolles, funktionelles Ganzkörpertraining mit Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen.
Babyschwimmen				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 20.11.2024 vormittags, 6 Termine	AquaFit	75,00 €	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Für Babies ab 3 Monate
Reha Sport in der Halle				
Birgit Daschner	ab Freitag, 04.11.2024	Turnhalle Geigant o. Waldmünchen	Verordnet durch den Arzt	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)
Reha Sport - Gymnastik mit Stuhl				
Birgit Daschner	ab Freitag, 04.11.2024	Kupferdachl Waldmünchen und Turnhalle Geigant	Verordnet durch den Arzt	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Rehasport mit Unterstützung einer Sitzgelegenheit
Wasser Reha - Reha Sport				
Birgit Daschner	ab Freitag, 04.11.2024	AquaFit	Verordnet durch den Arzt	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) zwei Belastungsstufen je nach Einschränkung
Reha Kids				
Birgit Daschner	ab Freitag, 04.11.2024	AquaFit und Turnhalle	Verordnet durch den Arzt	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) gesundheitsfördernde Maßnahmen um Bewegungsabläufe zu stärken; Training nach Stundenplan
Herzsportgruppe				
Birgit Daschner	ab Freitag, 04.11.2024	Kupferdachl Waldmünchen	Verordnet durch den Arzt	Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp) Für Teilnehmer mit koronaren Einschränkungen. Training nach Stundenplan.
Nacht der Lichter				
AquaFit	Freitag, 03.01.2025 19:00 - 24:00 Uhr	AquaFit	Badeintritt	bis 18:00 Uhr regulärer Badebetrieb
SAPV/Palliamo Cham - Info-Nachmittag und Gesprächsrunde mit Kaffee und Kuchen				
Melanie Fischer	Sonntag, 10.11.2024 14:00 - 16:00 Uhr	Mehrgenerationen- haus Offener Treff	kostenfrei	In entspannter Atmosphäre gibt Melanie Fischer einen Überblick über die Arbeit und das Angebot der SAPV Cham - Palliamo und beantwortet alle Fragen rund um das Thema „letzte Lebensphase“.

Selbsthilfegruppe Autismus I rett

Sandy Mayerhofer	jeden letzten Donnerstag im Monat; 15:00 - 16:30 Uhr	Mehrgenerationen- haus Raum Elz und Raum Klentsch	Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht	Anprechpartnerin: Sandy Mayerhofer E-Mail: autismus-treff-wuem@gmx.de Telefon: 0175 1448905 Offene Gruppe für Betroffene oder Angehörige von Kindern mit Autismus-Störungen.
------------------	--	--	--	---

Selbsthilfegruppe Endometriose

Sandy Gruber	jeden letzten Dienstag im Monat; 18:00 - 20:00 Uhr	Mehrgenerationen- haus Raum Elz	Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht	Ansprechpartnerin: Sandy Gruber E-Mail: Helden-in-Strumpfhosen@gmx.de Telefon: 0163 8024444 , www.heldeninstrumpfhosen.de
--------------	--	---------------------------------------	--	---

Selbsthilfegruppe Sucht

Ludwig Wittel	ab 01.11.2024; alle 14 Tage am Freitag; 19:00 - 21:00 Uhr	Mehrgenerationen- haus Raum Elz	Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht	Ansprechpartner: Ludwig Wittel E-Mail: lwittel@arcor.de , Telefon: 01514 1642359 Treffen für alle Interessierten jeweils 14tägig für Betroffene und Angehörige
---------------	---	---------------------------------------	--	--

Selbsthilfegruppe Trifami

Verena Urban	jeden 2. Sonntag (neu) im Monat 14:30 - 17:00 Uhr	Mehrgenerationen- haus Offener Treff	Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht	Ansprechpartnerin: Verena Urban Kontakt: info@trifami.de , Telefon: 0151 44274470 Down-Syndrom-Support-Gruppe
--------------	--	--	--	---