

| Kursleitung                                                                       | Termin/Kursbeginn                                                                                               | Ort                                                 | Kosten                                                                                        | Anmeldung & Bemerkung                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rücken Power - Starke Mitte                                                       |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | Kurs 1: ab Montag, 29.09.2025<br>Kurs 2: ab Montag, 12.01.2026<br>18.30 - 19.30 Uhr, 10 Termine                 | Gymnastikraum<br>Grundschule<br>Waldmünchen         | 66,00 €<br><small>Präventionskurs,<br/>krankenkassenförderfähig</small>                       | <i>E-Mail: <b>BoehmerwaldVital@gmx.de</b><br/>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>Ein Zustieg ist jederzeit möglich.</i>                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Herzsport                                                                         |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | ab Mittwoch, 01.10.2025<br>9:00 - 10:00 Uhr<br>fortlaufend                                                      | Kupferdachl<br>Waldmünchen                          | ärztlich verordnet                                                                            | <i>E-Mail: <b>BoehmerwaldVital@gmx.de</b><br/>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>Herzsport mit viel Herz. Ein Bewegungsangebot unter Aufsicht und um die eigenen Fähigkeiten zu erhalten und sich unter Gleichgesinnten auszutauschen.</i>                                                     |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Bewegter Leben 60+                                                                |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | Kurs 1: ab Dienstag, 07.10.25<br>Kurs 2: ab Dienstag, 13.01.26<br>08:30 - 9:30 Uhr, 10 Termine                  | Mehrzweckhalle<br>Geigant                           | 66,00 €<br><small>Präventionskurs,<br/>krankenkassenförderfähig</small>                       | <i>E-Mail: <b>BoehmerwaldVital@gmx.de</b><br/>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>Ganzkörpertraining zur besseren Haltung.</i>                                                                                                                                                                  |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Lady Fit mit Musik 60+                                                            |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | Kurs 1:<br>ab Donnerstag, 09.10.25<br><br>Kurs 2:<br>ab Donnerstag, 08.01.26<br>17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine   | Gymnastikraum<br>Grundschule<br>Waldmünchen         | 66,00 €<br><small>Präventionskurs,<br/>krankenkassenförderfähig</small>                       | <i>E-Mail: <b>BoehmerwaldVital@gmx.de</b><br/>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>Ein schwungvolles ganzheitliches Bewegungstraining mit viel Musik.</i>                                                                                                                                        |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Cardio Fitness - HIIT - Tabata                                                    |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | Kurs 1:<br>ab Donnerstag, 09.10.2025<br><br>Kurs 2:<br>ab Donnerstag, 08.01.26<br>19:30 - 20:15 Uhr, 10 Termine | Turnhalle Geigant                                   | 66,00 €<br><small>Präventionskurs,<br/>krankenkassenförderfähig</small>                       | <i>E-Mail: <b>BoehmerwaldVital@gmx.de</b><br/>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>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> |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Lungensport                                                                       |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | ab Mittwoch, 11.02.2026<br>11:00 Uhr, fortlaufend                                                               | Waldmünchen<br>genauer Ort wird noch bekanntgegeben | ärztlich verordnet                                                                            | <i>E-Mail: <b>BoehmerwaldVital@gmx.de</b><br/>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>Ein Bewegungsangebot für Teilnehmende mit Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD. Interessenten gerne melden.</i>                                                                                             |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Aqua Sports - Power                                                               |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | Kurs 1: ab Dienstag, 07.10.25<br>Kurs 2: ab Dienstag, 13.01.26<br>19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine                 | AquaFit,<br>Waldmünchen                             | 106,00 €<br>inkl. Badeintritt<br><small>Präventionskurs,<br/>krankenkassenförderfähig</small> | <i>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>Aqua-Joggingelemente, um die Rumpfmuskulatur zu stärken und sich richtig auszupowern.</i>                                                                                                                                                                |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Aqua Mix                                                                          |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | Kurs 1:<br>ab Donnerstag, 09.10.25<br><br>Kurs 2:<br>ab Donnerstag, 08.01.26<br>8:00 - 9:00 Uhr, 10 Termine     | AquaFit,<br>Waldmünchen                             | 106,00 €<br>inkl. Badeintritt<br><small>Präventionskurs,<br/>krankenkassenförderfähig</small> | <i>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>Ein schwungvolles funktionelles Ganzkörpertraining. Kräftigung und Koordinationsübungen für alle, die sich früh morgens auspowern möchten.</i>                                                                                                           |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Aqua Gymnastik                                                                    |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Birgit Daschner                                                                   | Kurs 1:<br>ab Donnerstag, 09.10.25<br><br>Kurs 2:<br>ab Donnerstag, 08.01.26<br>09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine   | AquaFit,<br>Waldmünchen                             | 106,00 €<br>inkl. Badeintritt<br><small>Präventionskurs,<br/>krankenkassenförderfähig</small> | <i>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)<br/>Ein schwungvolles, funktionelles Ganzkörpertraining mit Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen.</i>                                                                                                                                                 |
|                                                                                   |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               | Nicht in den Ferien!                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Vortrag: Alles auf dem Schirm? Mental Load und der unsichtbare Stress des Alltags |                                                                                                                 |                                                     |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dipl.-Psych.<br>Lotta Menholz<br>(Psychotherapeutin und Paartherapeutin)          | Montag, 24.11.2025,<br>19:00 – 20:30 Uhr                                                                        | Mehrgenerationenhaus<br>Raum Combourg               | kostenfrei                                                                                    | <i>E-Mail: <b>gesundheit@mg-h-waldmuenchen.de</b><br/>Alles auf dem Schirm? Mental Load und der unsichtbare Stress des Alltags<br/>Verborgene Belastungen aufdecken und wieder Raum fürs Wesentliche schaffen</i>                                                                                               |

Für nähere Infos besuchen Sie unsere Website: [www.mgh-waldmuenchen.de](http://www.mgh-waldmuenchen.de)



Programm Oktober - März

Winter 2025 / 2026

Mehr Generationen Haus Waldmünchen

Kneipp Verein  
aktiv & gesund



NEU!  
WhatsApp-Kanal  
MGH - Mehrgenerationenhaus Waldmünchen

# Waldmünchen

## sportlich & gesund

FITNESS- & AQUAKURSE · WORKSHOPS · VORTRÄGE



Infos und genauere Beschreibung: [www.mgh-waldmuenchen.de](http://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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qi Gong und Meditation                                   |                                                           |                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Hans-Jürgen Dirscherl                                    | Donnerstag, 05.02.2026<br>18:30 - 19:30 Uhr<br>6 Termine  | Kupferdachl<br>Waldmünchen             | Kneippmitglieder<br>45,00 €,<br>Nichtmitglieder<br>55,00 €  | <i>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</i><br><i>E-Mail: <b>Qi-Lin@arcor.de</b> oder Telefon <b>09978 801918</b><br/>Alte chinesische Bewegungs- und Heilkunst – basiert auf Zusammenfließen aus körperlicher Bewegung, Atmung und Lenkung der Vorstellungskraft.</i>                                                                                                                                                                                                          |
| Yin Yoga und Yoga Nidra                                  |                                                           |                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Silvia Schrade                                           | ab Dienstag, 04.11.2025<br>18:00 - 19:30 Uhr<br>6 Termine | Mehrgenerationenhaus<br>Brandner Bod'n | Kneippmitglieder<br>56,00 €,<br>Nichtmitglieder<br>72,00 €  | <i>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</i><br><i><b>www.yogamobil.org</b> oder Mobil <b>01511 6951478</b><br/>Yin Yoga ist ein passiver Yogastil, der Posen länger hält, um tiefe Gewebeschnitten wie Faszien zu dehnen. Yoga Nidra, der „Schlaf des Yogi“, ist eine Tiefenentspannung im Liegen, die Stress sowie physische und psychische Beschwerden wie Ängste und Depressionen reduzieren kann.</i>                                                                       |
| Yin und Yang Yoga                                        |                                                           |                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Silvia Schrade                                           | ab Montag, 12.01.2026<br>18:30 - 20:00 Uhr<br>10 Termine  | Mehrgenerationenhaus<br>Brandner Bod'n | Kneippmitglieder<br>90,00 €,<br>Nichtmitglieder<br>120,00 € | <i>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</i><br><i><b>www.yogamobil.org</b> oder Mobil <b>01511 6951478</b><br/>Jeder trägt Yin- und Yang-Anteile in sich. Ein Ungleichgewicht kann zu Überforderung, Müdigkeit und Infektanfälligkeit führen. Während Yang Yoga die Muskulatur stärkt und Kraft aufbaut, hilft Yin Yoga passiv ins Gleichgewicht zu kommen, indem es uns in die Haltungen sinken lässt. Yoga kann uns dabei unterstützen, wieder in unsere Mitte zu finden.</i> |
| Vortrag: Yoga ist viel mehr als nur Bewegung             |                                                           |                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Silvia Schrade                                           | Sonntag, 16.11.2025<br>18:00 - 19:00 Uhr                  | Mehrgenerationenhaus<br>Brandner Bod'n | Kneippmitglieder<br>6,00 €,<br>Nichtmitglieder<br>8,00 €    | <i>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</i><br><i><b>www.yogamobil.org</b> oder Mobil <b>01511 6951478</b><br/>Ein kleiner Einblick darüber, dass Yoga traditionell weit mehr als eine Bewegungsform ist.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Vortrag: Die Chakras in der tantrischen Yoga-Philosophie |                                                           |                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Silvia Schrade                                           | Sonntag, 11.01.2026<br>18:00 - 19:30 Uhr                  | Mehrgenerationenhaus<br>Brandner Bod'n | Kneippmitglieder<br>9,00 €,<br>Nichtmitglieder<br>12,00 €   | <i>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</i><br><i><b>www.yogamobil.org</b> oder Mobil <b>01511 6951478</b><br/>Nach tantrischer Yoga-Philosophie ist die menschliche Evolution eine Reise durch die Chakras, die Energiewirbel in uns. Sechs dieser Wirbel sind mit inaktiven Gehirnzentren verbunden. Mit speziellen Yogaübungen können diese Chakras positiv beeinflusst werden, um die schlafenden Gehirnzentren zu aktivieren.</i>                                          |



| Kursleitung                                                                                             | Termin/Kursbeginn                                                                                                                                                              | Ort                                     | Kosten                                                              | Anmeldung & Info                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7-teilige Yoga- <b>Workshop</b> -Reihe zu den Chakras <span>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</span> |                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Silvia Schrade                                                                                          | Sonntag, 01.02.2026<br>18:00 - 20:00 Uhr<br>7 Termine im Abstand von vier bis sechs Wochen<br>Die sechs weiteren Termine werden in Absprache mit den Teilnehmer/innen gemacht. | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | pro Termin:<br>Kneippmitglieder 12,00 €,<br>Nichtmitglieder 16,00 € | <b>www.yogamobil.org</b> oder Mobil <b>01511 6951478</b><br><i>Die menschliche Evolution ist eine Reise durch die verschiedenen Chakras. Von den unzähligen Chakras in uns sind sechs davon direkt mit den höheren inaktiven Gehirnzentren verbunden. Die ersten sechs Termine werden wir von diesen sechs Chakras eins nach dem anderen behandeln. Mit Yogahaltungen, Meditationen, Atemübungen, Mantras und Mudras werden wir uns die Chakras bewusst machen und reinigen. Am siebten und letzten Termin widmen wir uns den zwei höheren Zentren im Gehirn (Bindu und Sahasrara). Durch das Reinigen der Chakras können sich diese öffnen, was eine Aktivierung der ruhenden Gehirnzellen mit sich bringt. Dies erweitert nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern öffnet den Zugang zu unserer inneren Weisheit. Die Vermittlung erfolgt nach der tantrischen Yogaphilosophie.</i> |

|                                                                |                                                                 |                                  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vinyasa Yoga <span>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</span> |                                                                 |                                  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Silvia Schrade                                                 | immer donnerstags<br>19:00 - 20:15 Uhr<br>fortlaufendes Angebot | Dreifachturnhalle<br>Spiegelsaal | je Termin:<br>Kneippmitglieder 8,00 €,<br>Nichtmitglieder 10,00 € | <b>www.yogamobil.org</b> oder Mobil <b>01511 6951478</b><br><i>Vinyasa Yoga ist „Meditation in Bewegung“, bei dem fließende Bewegungen mit der Atmung synchronisiert werden. Es stärkt Kondition, Muskulatur und Beweglichkeit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch mit einer kostenlosen Schnupperstunde.</i> |

|                                                                           |                                                           |                                         |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yin Yoga und Yoga Nidra <span>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</span> |                                                           |                                         |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Silvia Schrade                                                            | ab Dienstag, 20.01.2026<br>18:00 - 19:30 Uhr<br>8 Termine | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | Kneippmitglieder 72,00 €,<br>Nichtmitglieder 96,00 € | <b>www.yogamobil.org</b> oder Mobil <b>01511 6951478</b><br><i>Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der Posen länger hält, um tiefe Körperschichten wie Faszien, Gelenke und Bänder sanft zu dehnen. Yoga Nidra ist eine Meditation, die Körper und Geist in eine tiefe Entspannung versetzt, um emotionalen, mentalen und körperlichen Stress zu lindern.</i> |

|                                                                            |                                          |                                         |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yoga zur Wintersonnwende <span>In Kooperation mit dem Kneipp-Verein</span> |                                          |                                         |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Silvia Schrade                                                             | Sonntag, 21.12.2025<br>18:00 - 20:30 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | Kneippmitglieder 15,00 €,<br>Nichtmitglieder 20,00 € | <b>www.yogamobil.org</b> oder Mobil <b>01511 6951478</b><br><i>Feiern Sie die Wiederkehr des Lichts zur Wintersonnenwende. Mit Sonnengrüßen, Yin Yoga, Meditation und Ritualen ehren wir den ewigen Kreislauf der Natur und bereiten uns auf das neue Jahr vor.</i> |

|                                                                                                            |                                                                                                    |                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FenKid® Kuschelkäfer (3-6 Monate) (Frühentwicklung des Kindes begleiten) <span>Nicht in den Ferien!</span> |                                                                                                    |                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sandra Kärtner                                                                                             | Dienstag<br>Kurs 1: 11.11.2025, 5 Termine<br>Kurs 2: 27.01.2026, 6 Termine<br>je 10:15 - 11:30 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | Kurs 1:<br>5 Termine 79,00 €<br>Kurs 2:<br>6 Termine 97,00 € | <i>E-Mail: <b>logo-sandra@web.de</b></i><br><i>Die ersten Monate mit einem Baby sind besonders. Aufregend, intensiv, herausfordernd und voller kleiner Wunder. In meinen Kuschelkäfer-Kursen begleite ich euch nach dem FenKid® Konzept. (siehe Website)</i> |

|                                                                                                             |                                                                                                    |                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FenKid® Krabbelkäfer (7-12 Monate) (Frühentwicklung des Kindes begleiten) <span>Nicht in den Ferien!</span> |                                                                                                    |                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sandra Kärtner                                                                                              | Dienstag<br>Kurs 1: 11.11.2025, 5 Termine<br>Kurs 2: 27.01.2026, 6 Termine<br>je 08:30 - 09:45 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | Kurs 1:<br>5 Termine 79,00 €<br>Kurs 2:<br>6 Termine 97,00 € | <i>E-Mail: <b>logo-sandra@web.de</b></i><br><i>Wenn dein Kind beginnt, die Welt robbend, krabbelnd oder rollend zu entdecken, ist es Zeit für die Krabbelkäfer. In meinen Krabbelkäfer-Kursen begleite ich euch nach dem FenKid® Konzept. (siehe Website)</i> |

|                                                                                                               |                                                                                                  |                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FenKid® Forscherkäfer (13-24 Monate) (Frühentwicklung des Kindes begleiten) <span>Nicht in den Ferien!</span> |                                                                                                  |                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Sandra Kärtner                                                                                                | Montag<br>Kurs 1: 10.11.2025, 5 Termine<br>Kurs 2: 26.01.2026, 6 Termine<br>je 08:30 - 09:45 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | Kurs 1:<br>5 Termine 79,00 €<br>Kurs 2:<br>6 Termine 97,00 € | <i>E-Mail: <b>logo-sandra@web.de</b></i><br><i>Wenn dein Kind auf zwei Beinen die Welt erobert, beginnt eine neue spannende Phase. In meinen Forscherkäfer-Kursen begleite ich euch nach dem FenKid® Konzept. (siehe Website)</i> |

|                                            |                                         |                                         |         |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FenKid® Schnupperstunde zur Weihnachtszeit |                                         |                                         |         |                                                                                                                                                    |
| Sandra Kärtner                             | Montag, 15.12.2025<br>08:30 - 09:45 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | 20,00 € | <i>E-Mail: <b>logo-sandra@web.de</b></i><br><i>In der Woche vor Weihnachten lade ich euch herzlich zur einmaligen FenKid®-Schnupperstunde ein.</i> |

| Kursleitung                                        | Termin/Kursbeginn                                                                             | Ort                                     | Kosten                     | Anmeldung & Bemerkung                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Daniela Mohrmann<br>K.R.A.F.T.<br>P.A.R.A.D.I.E.S. | 2-Tages-Kurs:<br>Samstag und Sonntag<br>08./09.11.2025<br>07./08.02.2026<br>10:00 - 17:00 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | je 2-Tageskurs<br>299,00 € | Mobil: <b>0170 5803701</b> , E-Mail: <b>info@kraftparadies.de</b><br><i>Einweihung in den 1. Reiki-Grad mit Selbstbehandlungstechniken und Handpositionen zur Heilung und zum Schutz der eigenen Energie.<br/>Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen.</i> |

|                                                    |                                                                    |                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mitmach-Vortrag: Heilströmen für Anfänger          |                                                                    |                                                                                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Daniela Mohrmann<br>K.R.A.F.T.<br>P.A.R.A.D.I.E.S. | Freitag, 28.11.2025<br>Freitag, 03.04.2026<br>je 18:30 - 20:30 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Raum Combourg (14.11.2025)<br>Raum Waldmünchen (03.04.2026) | 25,00 € | Mobil: <b>0170 5803701</b> , E-Mail: <b>info@kraftparadies.de</b><br><i>Heilströmen stammt aus dem alten Japan und 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. Probieren Sie die Methode aus und überzeugen Sie sich selbst! Sie werden in der Lage sein, sich selbst zu „beströmen“.</i> |

|                                                                                                |                                                                    |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Workshop: Klangschaalen zur Eigenanwendung + abschließendes Klangbad (Lauschen und Entspannen) |                                                                    |                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Daniela Mohrmann<br>K.R.A.F.T.<br>P.A.R.A.D.I.E.S.                                             | Sonntag, 18.01.2026<br>Sonntag, 22.03.2026<br>je 10:00 - 17:00 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Brandner Bod'n | 125,00 € | Mobil: <b>0170 5803701</b> , E-Mail: <b>info@kraftparadies.de</b><br><i>Schenken Sie sich und Ihren Liebsten neue Kraft und Energie und nehmen Sie sie mit auf eine entspannende Reise in eine facettenreiche Klangwelt, ein Hörgenuss und Quell für Energie und mehr Ausgeglichenheit.<br/><br/>Zum Abschluss dürfen Sie selbst bei einem Klangbad loslassen und Kraft schöpfen. Mit Teilnehmer-Zertifikat. Bitte eigene Klangschaalen kennzeichnen und Matte, Kissen und Decke mitbringen.</i> |

|                                                                                    |                                                                 |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vortrag: Die heilsame Kraft von Frequenzen und anschließende Stimmgabel-Meditation |                                                                 |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Daniela Mohrmann<br>K.R.A.F.T.<br>P.A.R.A.D.I.E.S.                                 | Freitag, 23.01.2026<br>Freitag, 06.03.2026<br>18:00 - 20:30 Uhr | Mehrgenerationen-haus<br>Raum Waldmünchen | 30,00 € | Mobil: <b>0170 5803701</b> , E-Mail: <b>info@kraftparadies.de</b><br><i>Sie erfahren die Hintergründe der Klangpunktur als sanfte Alternative zur Akupunktur aus erster Hand. Im Anschluss daran entspannen Sie sich in einer Stimmgabel-Meditation.</i> |

|                                   |                                                          |                                |                                                         |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beckenbodentraining - Rückbildung |                                                          |                                |                                                         |                                                                                                                                                               |
| Marion Hör                        | ab Mittwoch, 14.01.2026<br>09:00 - 9:45 Uhr<br>8 Termine | Ort wird noch bekannt gegeben! | 80,00 €<br>Präventionskurs,<br>krankenkassenförderfähig | <i>Telefonisch oder Whatsapp: <b>0179 7793110</b></i><br><i>Mit Beckenbodenübungen zu neuer Kraft kommen. (Wieder-)Einstieg in Beweglichkeit und Fitness!</i> |

|                                           |                                                           |                                |                                                         |                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sanfte Wirbelsäulengymnastik am Vormittag |                                                           |                                |                                                         |                                                                                                                                                            |
| Marion Hör                                | ab Mittwoch, 21.01.2026<br>10:00 - 10:45 Uhr<br>8 Termine | Ort wird noch bekannt gegeben! | 70,00 €<br>Präventionskurs,<br>krankenkassenförderfähig | <i>Telefonisch oder Whatsapp: <b>0179 7793110</b></i><br><i>Sanfte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumspannenden Muskulatur.</i> |

|                                                   |                                                                                              |                                      |                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Präventive und Funktionelle Wirbelsäulengymnastik |                                                                                              |                                      |                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |
| Marion Hör                                        | ab Montag, 19.01.2026<br>Kurs 1: 17:15 - 18:00 Uhr<br>Kurs 2: 18:15 - 19:00 Uhr<br>8 Termine | Grundschulturn-halle, Geigant        | 70,00 €<br>Präventionskurs,<br>krankenkassenförderfähig | <i>Telefonisch oder Whatsapp: <b>0179 7793110</b></i><br><i>Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumspannenden Muskulatur.<br/><br/>Ganzheitliches Rücken-Training mit Spaß am gemeinsamen Bewegen!</i> |
|                                                   | Freitag, 23.01.2026<br>Kurs 1: 16:45 - 17:30 Uhr<br>Kurs 2: 17:40 - 18:25 Uhr<br>8 Termine   | Grundschulturn-halle,<br>Waldmünchen | 70,00 €<br>Präventionskurs,<br>krankenkassenförderfähig |                                                                                                                                                                                                                              |

|                                             |                                                |                   |                    |                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reha Kids <span>Nicht in den Ferien!</span> |                                                |                   |                    |                                                                                                                                                                |
| Birgit Daschner                             | fortlaufend nachmittags<br>Montag und Dienstag | Turnhalle/Aquafit | ärztlich verordnet | <i>E-Mail: <b>BoehmerwaldVital@gmx.de</b></i><br><i>Mobil: <b>0173 5848876</b> (gerne per Whatsapp)</i><br><i>Mit viel Bewegung Haltungsschäden vorbeugen.</i> |

|                                                                                  |                                       |                                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reha Sport (im Wasser, in der Halle, am Stuhl) <span>Nicht in den Ferien!</span> |                                       |                                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Birgit Daschner                                                                  | je nach Angebot, wird bekannt gegeben | je nach Verordnung: z.B. Turnhalle/Aquafit | ärztlich verordnet | <i>E-Mail: <b>BoehmerwaldVital@gmx.de</b></i><br><i>Rehasport kann im Wasser und/oder an Land durchgeführt werden. Ein Beginn kann jederzeit stattfinden. Eine Teilnahme bis zu 2x in der Woche ist möglich. Nach Anmeldung erfolgt die Zuordnung in eine passende Bewegungsgruppe.</i> |