

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Qi Gong und Meditation				
Hans-Jürgen Dirscherl	Beginn: Donnerstag, 23.02.2023 18.30-19.30 Uhr, 6 Termine, 2 Zusatztermine bei Nachfrage	MGH, Brandner-Bod'n	55,00 €, Kneipp-Mitglieder 45,00 €	bei Kursleiter 09978/801918 oder gesundheit-mgh@waldmuenchen.de Sanfte Bewegungen dienen dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden
Vortrag: Alles Hexerei? Traditionelle Chinesische Medizin bei akuten und chronischen Erkrankungen				
Susanne Hoyer	Donnerstag, 05.01.2023, Beginn 18.30 Uhr	MGH, Raum Combours	kostenfrei	Im Vortrag mit dem Titel „Alles Hexerei?“ Traditionelle Chinesische Medizin bei akuten und chronischen Erkrankungen informiert Susanne Hoyer über ihre Behandlungsstrategie und gibt einen Einblick auf Krankheit und Gesundheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin.
Vortrag: TCM – Chronische Darmerkrankungen				
Susanne Hoyer	Freitag, 24.02.2023, Beginn 18.30 Uhr	MGH, Raum Combours	kostenfrei	„Chronische Darmerkrankungen wie Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn - Wie werden diese und weitere Darmerkrankungen mit Hilfe der TCM behandelt?“ Susanne Hoyer informiert über ihre Therapiemöglichkeiten. Damit Betroffene eine Stück mehr Lebensqualität zurückbekommen können.
Vortrag: Von allem zu viel und doch zu wenig! Neues zur gesunden Ernährung/Fermentierung				
Susanne Hoyer	Freitag, 24.03.2023, Beginn 18.30 Uhr	MGH, Raum Combours	kostenfrei	Weit über 50% der heutigen Erkrankungen finden ihren Ursprung im Darm. Nicht nur Magen-Darmerkrankungen auch Haut Erkrankungen, Vitaminmangel, Erschöpfung, sämtliche Stoffwechsel- und auch Hormonerkrankungen sind oft auf eine schlechte Darmflora zurückzuführen. Milchsäure Gemüse, das neu entdeckte „Super Food“ und welche Vorteile weist eine Vegane Kost mit Ei und Fisch für die Gesundheit auf.
Vortrag: TCM – Zwischen Kinderwunsch und Menopause				
Susanne Hoyer	Freitag, 14.04.2023, Beginn 18.30 Uhr	MGH, Raum Combours	kostenfrei	Traditionelle Chinesische Medizin in der Gynäkologie. Frau Susanne Hoyer, TCM Diplomtherapeutin mit eigener Praxis in Treffelstein informiert Sie über ihre Behandlungsmöglichkeiten bei gynäkologischen Erkrankungen.
Vortrag: Wie du mit Rohkost dein Leben bereicherst				
Christoph Ziereis	Freitag 03.03.2023 17.30 – 21.30 Uhr	MGH, Raum Combours	20,00 € Beitrag für den Vortrag inkl. kleine vitale Kostproben	„Schau ganz tief in die Natur, dann verstehst du alles besser!“ Dieser Vortrag soll zeigen, wie auch du in deinem Alltag ganz einfach von naturbelassenen und gesunden, rohen Lebensmitteln profitieren kannst. Außerdem gibt es Tipps für gesunde Vorratshaltung und ein paar Leckereien zum Probieren. Anmeldung unter 01517 0775684 oder chronisch-zufrieden@posteo.de
Heilfasten nach Buchinger				
Dr. Klaus-Roman Hör	Frühjahr 2023 Genauer entnehmen Sie bitte der Tagespresse	Mehr- generationenhaus	15,00 € Kneipp-Mitglieder 10,00 €	Anmeldung: am 1. Abend direkt im MGH Diese Heilfasten-Woche wird in bewährter Weise durchgeführt und täglich ärztlich betreut. Am ersten Abend findet eine umfassende Einführung in das Fasten statt und auch in den restlichen Tagen wird eine Unterstützung gegeben.

Frühjahr 2023



Mehr Generationen Haus Waldmünchen



Waldmünchen

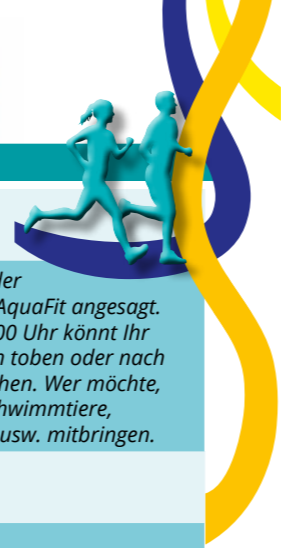
sportlich & gesund

FITNESS- & AQUAKURSE · WORKSHOPS · VORTRÄGE

www.mgh-waldmuenchen.de



Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Hatha-Yoga				
Alicia Schultmeier	Beginn: Mittwoch, 01.03.2023 19.00 - 20.30 Uhr 5 Termine	MGH Brandner Bodn	75,00 €	Bis 01.03.23 unter alicia.schultmeier@posteo.de Die Hatha-Yogastunden werden aus Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas) und Entspannung oder kleinen Meditationen bestehen. Die Gestaltung der Stunden wird an Dich und andere Teilnehmer*Innen individuell angepasst. Bitte mitbringen: Yoga-Matte und eine Decke, ggf. Kissen zur Sitzerrhöhung auf Anfrage Einzelstunden möglich á 16,00 €
Faschingsspieletag mit Edelsteinsuche				
AquaFit	Dienstag, 21.02.2023 15.00 – 21.00 Uhr	AquaFit Erlebnisbad	Reguläre Eintrittspreise	In den Ferien ist für alle Kinder und Jugendlichen Action im AquaFit angesagt. In der Zeit von 14.00 bis 21.00 Uhr könnt Ihr mit tollen Wasserspielsachen toben oder nach funkelnden Edelsteinen tauchen. Wer möchte, darf auch Luftmatratzen, Schwimmtiere, Wasserbälle, Taucherbrillen usw. mitbringen.
Edelsteinsuche und Wasserspiele				
AquaFit	Dienstag, 04.04.2023 14.00 – 21.00 Uhr	AquaFit Erlebnisbad	Reguläre Eintrittspreise	In den Ferien ist für alle Kinder und Jugendlichen Action im AquaFit angesagt. In der Zeit von 14.00 bis 21.00 Uhr könnt Ihr mit tollen Wasserspielsachen toben oder nach funkelnden Edelsteinen tauchen. Wer möchte, darf auch Luftmatratzen, Schwimmtiere, Wasserbälle, Taucherbrillen usw. mitbringen.
Familien- und Schnuppersauna				
AquaFit	Samstag, 15.04.2023 14.00 – 19.00 Uhr	AquaFit Erlebnisbad	Reguläre Eintrittspreise	Ihr wollt das „Saunieren“ mal ausprobieren und mit der ganzen Familie einen spannenden Nachmittag genießen? In AquaFit habt ihr die Möglichkeit, das Saunabaden kennen zu lernen. Unsere Saunameisterin gibt euch Tipps und steht euch mit Rat und Tat zur Seite. An diesem Tag sind Kinder in der Sauna erlaubt und es werden spezielle Aufgüsse für die verschiedenen Altersgruppen angeboten. Die Sauna kann an diesem Tag MIT Badekleidung genutzt werden.



Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Edelsteinsuche und Wasserspiele				
AquaFit	Donnerstag, 01.06.2023 14.00 – 21.00 Uhr	AquaFit Erlebnisbad	Reguläre Eintrittspreise	<i>In den Ferien ist für alle Kinder und Jugendlichen Action im AquaFit angesagt. In der Zeit von 14.00 bis 21.00 Uhr könnt Ihr mit tollen Wasserspielsachen toben oder nach funkelnden Edelsteinen tauchen. Wer möchte, darf auch Luftmatratzen, Schwimmtiere, Wasserbälle, Taucherbrillen usw. mitbringen.</i>
Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren				
AquaFit	Wird bei Anmeldung bekanntgegeben – ACHTUNG: Hier ist mit längeren Wartezeiten zu rechnen!	AquaFit Erlebnisbad	Reguläre Eintrittspreise	Anmeldung unter: aqua-fit@stadtwerke-waldmuenchen.de
Babyschwimmen für Babys ab 3 Monaten bis 1 Jahr				
AquaFit	Jeweils im Frühjahr und Herbst	AquaFit Erlebnisbad	Reguläre Eintrittspreise	Anmeldung unter: aqua-fit@stadtwerke-waldmuenchen.de
Aqua Mix Frühsport				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 12.01.2023, 8.00 Uhr, 10 Termine ab Donnerstag, 04.05.2023, 8.00 Uhr, 10 Termine	AquaFit Erlebnisbad	101,00 € incl. Badeintritt	bei Kursleiterin 0173/5848876 Treffpunkt: 7.50 Uhr Nebeneingang; Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen In den Ferien findet kein Kurs statt.
Aqua Gymnastik am Vormittag				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 12.01.2023, 9.00 Uhr; 10 Termine ab Donnerstag, 04.05.2023, 9.00 Uhr, 10 Termine	AquaFit Erlebnisbad	101,00 € incl. Badeintritt	bei Kursleiterin 0173/5848876 Treffpunkt: 8.50 Uhr Nebeneingang, Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen In den Ferien findet kein Kurs statt.
Frühsport Mama-Mix				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 07.02.2023, 8.00 Uhr, 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	59,00 €	bei Kursleiterin 0173/5848876 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining, Zustieg jederzeit möglich. Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen
Bewegter Leben!				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 07.02.2023, 9.00 Uhr; 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	59,00 €	bei Kursleiterin 0173/5848876 Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining, Zustieg jederzeit möglich. Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen
Haltung und Bewegung – Lady fit mit Musik 50+				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 12.01.2023, 17.00 Uhr, 10 Termine ab Donnerstag, 04.05.2023, 17.00 Uhr, 10 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	59,00 €	bei Kursleiterin 0173/5848876 Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen. In den Ferien findet kein Kurs statt.
Gymnastik und Bewegung am Stuhl, Reha-Sport in Geigant				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 10.01.2023 10.15 Uhr	Geigant Mehrzweckhalle	Verordnung durch Arzt	bei Kursleiterin 0173/5848876 Für Teilnehmer, die im Bewegungsumfang eingeschränkt sind
Reha-Sport				
Birgit Daschner	Montag, 18.15 Uhr Donnerstag, 18.30 Uhr	Waldmünchen Geigant	Verordnung durch Arzt	bei Kursleiterin 0173/5848876 Termine auf Anfrage mit Rezept

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Reha-Sport im Wasser				
Birgit Daschner	Dienstag, 16.00 Uhr Freitag, 9.00 Uhr	AquaFit Erlebnisbad	Verordnung durch Arzt	bei Kursleiterin 0173/5848876 zwei Belastungsstufen je nach Einschränkung
Reha-Sport Kids				
Birgit Daschner	Dienstag und Donnerstag	Grundschulturnhalle und AquaFit Erlebnisbad	Verordnung durch Arzt	Bei Kursleiterin 0173/5848876 gesundheitsfördernde Maßnahmen, um Bewegungsabläufe spielerisch zu stärken bei orthopädischen, motorischen, adipösen und/oder koordinativen Einschränkungen
Präventives Ausdauertraining in der Halle				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 02.03.2023, 19.30 Uhr, 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	59,00 €	bei Kursleiterin 0173/5848876 Aerobic Mix als HK-Training mit Bauchkräftigung
Yoga am Morgen				
Claudia Buchner	6 Termine á 2 Stunden 9.00-11.00 Uhr jeweils Samstag, 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06., 22.07.	MGH Brandner Bodn	108,00 € für alle Termine	Bei Kursleiterin unter claudiabuchner@lebens-praxis.info oder 09421/9746963 Yoga am Morgen mit einfachen Übungen aus dem Hatha Yoga, eingebettet in die ayurvedische Marma Lehre mit Meditation und Shavasana. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen, etwas zu Trinken Findet 1 x monatlich statt.
Yoga am Mittag				
Claudia Buchner	3 Termine á 1,5 Stunden 11.30 – 13.00 Uhr jeweils Samstag, 18.02., 18.03., 15.04. Der Kurs wird bei Interesse fortgeführt.	MGH Brandner Bodn	40,00 € für alle Termine	Bei Kursleiterin unter claudiabuchner@lebens-praxis.info oder 09421/9746963 Yoga am Mittag mit einfachen Übungen aus dem Hatha Yoga, eingebettet in die ayurvedische Marma Lehre. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen, etwas zu Trinken Findet 1 x monatlich statt.
Tanz in dein Leben				
Claudia Buchner	Kann einzeln belegt werden: jeweils Samstag, 18.02. und 18.03. 17.00 - 18.30 Uhr 15.04., 20.05., 17.06., 22.07. 19.00 - 20.30 Uhr	MGH Brandner Bodn, im Sommer eventuell draußen	12,00 € pro Termin	Bei Kursleiterin unter claudiabuchner@lebens-praxis.info oder 09421/9746963, gerne auch bei Fragen zum Kurs Tanz' in dein Leben! ist eine geführte Tanzmeditation, eine bewegungsbasierte spirituelle Praxis mit kraftvollen Werkzeugen. Komme an im Hier und Jetzt in der freien Bewegung zu inspirierender Musik verschiedener Stilart. Keine Vorerfahrung notwendig.
Wilde Heilkraft – Die Wildpflanzen in Lučina/Grafenried				
Claudia Buchner	Sonntag, 18.07.2023, alternativ bei schlechtem Wetter Sonntag, 23.07.2023 9.00-13.00 Uhr	Lučina/Grafenried Treffpunkt am Wandergrenzübergang Untergrafenried	24,00 €, Ermäßigung für Kinder (unter 6 Jahre frei), Paare und Familien	Bis zum 11.07.2023 bei Kursleiterin: claudiabuchner@lebens-praxis.info oder 09421/9746963 Wildkrautführung ins magische Lučina/Grafenried. Sinnliche Wanderung mit allerlei Wissenswerten zum Umgang mit und der Verwendung von Wildpflanzen. Lass dich ein auf das Pflanzenlauschen mit dieser wunderschönen Entführung an einen wildromantischen Ort.

