

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Lauf- und Walkingtreff				
Kristina Schlaegel	Immer am letzten Donnerstag im Monat ab 29.10.2026, 18:00 Uhr	MGH	kostenfrei	Unser Lauf- und Walkingtreff bringt Menschen zusammen, die sich gerne an der frischen Luft bewegen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - gemeinsam macht Training einfach mehr Spaß. (Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich; eine Haftung für Personen- oder Sachschäden wird vom Veranstalter nicht übernommen)

FenKid® Krabbelkäfer (3-9 Monate) (Frühentwicklung des Kindes begleiten)				
		Nicht in den Ferien!		
Sandra Kärtner	Dienstag Kurs 1: ab 10.11.2026 Kurs 2: ab 12.01.2027 jeweils 6 Termine 10:15 - 11:30 Uhr	MGH	98 €	www.kikudoo.com/wortzauber-sandra-kartner oder logo-sandra@web.de 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.

FenKid® Forscherkäfer (10-24 Monate) (Frühentwicklung des Kindes begleiten)				
		Nicht in den Ferien!		
Sandra Kärtner	Dienstag Kurs 1: ab 10.11.2026 Kurs 2: ab 12.01.2027 jeweils 6 Termine 08:30 - 09:45 Uhr	MGH	98 €	www.kikudoo.com/wortzauber-sandra-kartner oder logo-sandra@web.de Wenn dein Kind auf zwei Beinen die Welt erobert, beginnt eine neue spannende Phase voller Entdeckungen, Emotionen und Herausforderungen. In meinen Forscherkäfer Kursen begleite ich euch nach dem FenKid® Konzept.

Rebirthing Breathwork – Atemreise zu mehr Klarheit und innerer Balance				
Lenii Bäuml	Samstag, 07.11.2026 17:00 - 20:00 Uhr	MGH	35 €	Telefonisch 0151/50703053 Mail: Ananda_raum@web.de Breathwork ist eine geführte Atemtechnik, die dich dabei unterstützen kann, Stress abzubauen, emotionale Blockaden zu lösen und wieder in Verbindung mit dir selbst zu kommen.

ZAMMKEMMA - eine gemeinsame Reise vom alten ins neue Jahr!				
Lenii Bäuml	immer Donnerstag, 03.12.26 / 10.12.26 17.12.26 / 07.01.27 14.01.27 / 21.01.27 6 Termine 18:00 - 21:00 Uhr	MGH	219 €	Telefonisch 0151/50703053 Mail: Ananda_raum@web.de Gemeinsam blicken wir auf das vergangene Jahr. Lassen Revue passieren, schaffen Raum für das, was noch gesehen werden möchte, und lassen zurück, was nicht ins neue Jahr muss. Dich erwarten sechs unterschiedliche Abende mit Bhakti Yoga, Conscious connected Breathwork, Meditation, Achtsamkeit, Silent Walk, Mantras, Kakaozeremonie u. vielem mehr.

VORTRAGSREIHE WOMEN'S TALK Mittelbare Trauer - Sprachlosigkeit überwinden, Fürsorgepflicht wahrnehmen				
 Barbara Guggenberger				
	Donnerstag, 01.10.2026 19:00 - 21:00 Uhr	MGH	kostenfrei	E-mail: gesundheit@mgh-waldmuenchen.de Lebenskrisen aller Art führen zu Trauer. Was mache ich, wenn z.B. eine liebe Freundin Krebs hat, was, wenn der Ehemann einer Kollegin tödlich verunglückt ist? Was mache ich als Familienangehörige/r, als Freund/in, als Kollege/in, als Vorgesetzte/r? Das Leben geht für Trauernde nicht weiter wie bisher. Gut gemeinte Sprüche helfen nicht bzw. bewirken sogar das Gegenteil.

VORTRAGSREIHE WOMEN'S TALK Stress lass nach - Raus aus der Erschöpfungs- und Überforderungsfalle				
 Katrin Bachl				
	Freitag, 20.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr	MGH	kostenfrei	E-mail: gesundheit@mgh-waldmuenchen.de Wir gehen gemeinsam der Frage nach, wie es überhaupt dazu kommt, dass wir uns immer wieder über unsere eigenen Grenzen hinaus belasten und warum es uns oft so schwerfällt, rechtzeitig innezuhalten und die Notbremse zu ziehen.

Programm
Oktober - Januar
Winter 2026 / 2027



Mehr Generationen
Haus Waldmünchen



Kneipp Verein
aktiv & gesund



Waldmünchen

sportlich & gesund

FITNESS- & AQUAKURSE · WORKSHOPS · VORTRÄGE

www.mgh-waldmuenchen.de



Whatsapp-Kanal
MGH - Mehrgenerationenhaus
Waldmünchen



abonnieren

Für genaue Infos und (kurzfristige) Änderungen bitte Tagespresse und soziale Netzwerke beachten.

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				
		In Kooperation mit dem Kneipp-Verein		
Hans-Jürgen Dirscherl	ab Donnerstag, 15.10.2026 6 Termine 18:30 - 19:30 Uhr	Kupferdachl Waldmünchen	Kneippmitglieder 45 €, Nichtmitglieder 55 €	E-Mail: Qi-Lin@arcor.de oder Telefon 09978 801918 Qi Gong ist eine alte chinesische Bewegungs- und Heilkunst – basiert auf Zusammenfließen aus körperlicher Bewegung, Atmung und Lenkung der Vorstellungskraft. Gehört zu einer der 5 Hauptbereiche der TCM.
Fließender Hatha Yoga				
		In Kooperation mit dem Kneipp-Verein		
Silvia Schrade	ab Donnerstag, 19.11.2026 8 Termine 19:00 - 20:15 Uhr	Spiegelraum, Dreifachturnhalle	Kneippmitglieder 76 €, Nichtmitglieder 92 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 Beim fließenden Hatha Yoga bewegen wir uns synchron zum Atem von einer Haltung (Asana) zur nächsten. Dies fördert nicht nur Konzentration, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, sondern stärkt auch die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.
Yin Yoga - regenerativer Hatha Yoga und Entspannung				
		In Kooperation mit dem Kneipp-Verein		
Silvia Schrade	ab Dienstag, 24.11.2026 8 Termine 18:00 - 19:30 Uhr	MGH	Kneippmitglieder 92 €, Nichtmitglieder 108 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 Dieser Kurs ist eine Einladung zur Entschleunigung. Yin Yoga ist ein überwiegend passiver Yogastil, bei dem der Einsatz der Muskulatur auf ein Minimum reduziert ist. Yoga Nidra ist eine Meditationstechnik, die tiefe Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene möglich macht.
Yin und Yang in Balance mit Hatha Yoga				
		In Kooperation mit dem Kneipp-Verein		
Silvia Schrade	ab Montag, 11.01.2027 10 Termine 18:30 - 20:00 Uhr	MGH	Kneippmitglieder 115 €, Nichtmitglieder 135 €	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 Für unsere physische und psychische Gesundheit ist ein Gleichgewicht zwischen den Energien Yin und Yang von großer Bedeutung. Yoga kann uns unterstützen, wieder in Balance zu kommen, in dem es die weniger aktiven Aspekte in uns stärkt.
Yin Yoga - regenerativer Hatha Yoga (ohne Yoga Nidra)				
		In Kooperation mit dem Kneipp-Verein		
Silvia Schrade	ab Freitag, 02.10.2026 10 Termine 17:00 - 18:15 Uhr	MGH	Kneippmitglieder 95 €, Nichtmitglieder 115 €	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer und überwiegend passiver Yogastil, um tieferliegende Gewebe wie Faszien, Bänder und Sehnen zu dehnen und Meridiane zu stimulieren. Yin Yoga lehrt uns, (wieder) loszulassen und ist somit eine wirkungsvolle Ergänzung zu unserem Yang-geprägten Alltag.

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Info
Yoga zu Diwali - dem indischen Lichterfest				In Kooperation mit dem Kneipp-Verein
Silvia Schrade	Sonntag, 08.11.2026 18:00 - 20:00 Uhr	MGH	Kneippmitglieder 15 €, Nichtmitglieder 18 €	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 <i>Diwali ist ein Fest voller Wärme, Licht und tiefer Bedeutung. Es symbolisiert den Sieg des Lichts über die Dunkelheit und erinnert uns an unser eigenes inneres Licht. In einer ruhigen Atmosphäre, umgeben von Kerzenlicht, verbinden wir achtsame Yogapraxis mit bewusstem Atem und Meditation. Wir schenken uns Raum für Klarheit und Herzenswärme und bringen unser eigenes, inneres Licht zum Strahlen.</i>

Yoga zur Wintersonnenwende				In Kooperation mit dem Kneipp-Verein
Silvia Schrade	Montag, 21.12.2026 17:30 - 20:00 Uhr	MGH	Kneippmitglieder 18,50 €, Nichtmitglieder 22,50 €	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 <i>Die Wintersonnenwende symbolisiert die Wiedergeburt des Lichts und erinnert uns an den ewigen Kreislauf der Natur. Mit Sonnengrüßen, sanfter Yin Yoga Praxis, Meditation und anderen Ritualen feiern wir die Rückkehr des Lichts und legen einen Grundstein für das kommende Jahr.</i>

Präsenz oder online	Mit Kundalini Yoga durch die Rauh Nächte			In Kooperation mit dem Kneipp-Verein
	Mittwoch, 23.12.2026 Freitag, 01.01.2027 Dienstag, 05.01.2027 18:00 - 20:00 Uhr	MGH	Kneippmitglieder 50 €, Nichtmitglieder 60 €	www.yogamobil.org oder Mobil 01511 6951478 <i>Rauh Nächte laden uns ein innezuhalten, Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. An drei Abenden verbinden wir Kundalini Yoga, Meditation, Mantras und Atemarbeit mit der kraftvollen Energie dieser besonderen Zeit. Gerne im MGH oder per Zoom bequem von zu Hause teilnehmen.</i>

Geburtsvorbereitungskurs				
Lena Lommer	ab Mittwoch, 14.10.2026 7 Termine 17:00 - 19:00 Uhr	MGH	Kosten werden von der Krankenkasse übernommen	Mobil: 0160 92041942 <i>Kurseinheiten mit Entspannungs- und Körperübungen. Hebamme Lena Lommer versorgt werdende Mütter mit relevanten Infos rund um die bevorstehende Geburt und die erste Zeit mit Baby. Getränke stehen für kleines Geld zur Verfügung. Mitbringen: Matte und bequemes (Still-)Kissen.</i>

Präventive und Funktionelle Wirbelsäulengymnastik				Nicht in den Ferien!
Marion Hör	Freitag, 02.10.2026 Kurs 1: ab 16:45 - 17:30 Uhr Kurs 2: ab 17:45 - 18:30Uhr	Grundschul-Turnhalle Waldmünchen	70 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110</i> <i>Ein gesunder Rücken kann auch entzücken...</i> <i>Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumspannenden Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training mit Spaß am gemeinsamen Bewegen!</i> <i>Und nicht vergessen...LÄCHELN!!“</i>
	Freitag, 15.01.2027 Kurs 1: ab 16:45 - 17:30 Uhr Kurs 2: ab 17:45 - 18:30 Uhr			
	Montag, 11.01.2027 Kurs 1: ab 17:15 - 18:00 Uhr Kurs 2: ab 18:15 - 19:00 Uhr jeweils 8 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	70 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	

Rückbildung - Beckenbodentraining				Nicht in den Ferien!
Marion Hör	ab Mittwoch, 13.01.2027 09:15 - 10:00 Uhr 8 Termine	Pfarrheim Ast	90 €	<i>Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110</i> <i>Bring Deinen Körper wieder ins Gleichgewicht... Durch ein gezieltes Beckenbodentraining verhelfen wir Deiner Körpermitte wieder zu mehr Stabilität und Gleichgewicht für Körper und Geist! Passender (Wieder-)Einstieg in Beweglichkeit und Fitness!</i>

Sanfte Wirbelsäulengymnastik				Nicht in den Ferien!
Marion Hör	ab Mittwoch, 13.01.2027 10:15 - 11:00 Uhr jeweils 8 Termine	Pfarrheim Ast	70 €	<i>Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110</i> <i>Ein gesunder Rücken kann auch entzücken...</i> <i>Sanfte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenumspannenden Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training mit Spaß am gemeinsamen Bewegen! Und nicht vergessen...LÄCHELN!!</i>

Lady Fit mit Musik 60+				Nicht in den Ferien!
Birgit Daschner	Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr Kurs 1: ab 08.10.2026 Kurs 2: ab 14.01.2027 jeweils 10 Termine	Grundschule Waldmünchen	75 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>E-Mail: BoehmerwaldVital@gmx.de</i> <i>Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)</i> <i>Eine pfiffige Ausdauerstunde im Stehen.</i>

Kursleitung	Termin/Kursbeginn	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Bewegter Leben - Gymnastik am Morgen				
Birgit Daschner	Dienstag Kurs 1: ab 06.10.2026 Kurs 2: ab 12.01.2027 jeweils 10 Termine Vormittags (Genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben)	Mehrzweckhalle Geigant	75 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>E-Mail: BoehmerwaldVital@gmx.de</i> <i>Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)</i> <i>Ein funktionelles Ganzkörpertraining zum Erhalt und Ausbau der Beweglichkeit.</i>

Aqua Mix - Wasser fit				Nicht in den Ferien!
Birgit Daschner	Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr Kurs 1: ab 06.10.2026 Kurs 2: ab 12.01.2027 jeweils 10 Termine	AquaFit Waldmünchen	115 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)</i> <i>Ein spritziges Ganzkörperworkout im Wasser mit Elementen im Tiefwasser.</i>

Wassergymnastik				Nicht in den Ferien!
Birgit Daschner	Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr Kurs 1: ab 08.10.2026 Kurs 2: ab 14.01.2027 jeweils 10 Termine	AquaFit Waldmünchen	115 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)</i> <i>Abwechslungsreiche Wassergymnastik mit vielen Kleingeräten.</i>

Aqua Mix - Wasser fit (vormittags)				Nicht in den Ferien!
Birgit Daschner	Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr Kurs 1: ab 08.10.2026 Kurs 2: ab 14.01.2027 jeweils 10 Termine	AquaFit Waldmünchen	115 € inkl. Badeintritt Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)</i> <i>Ein spritziges Ganzkörperworkout im Wasser mit Elementen im Tiefwasser.</i>

Cardio Fitness - HIIT - Tabata				Nicht in den Ferien!
Birgit Daschner	Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr Kurs 1: ab 08.10.2026 Kurs 2: ab 14.01.2027 jeweils 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	75 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>E-Mail: BoehmerwaldVital@gmx.de</i> <i>Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)</i> <i>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>

Baby- und Kleinkinderschwimmen				Nicht in den Ferien!
Birgit Daschner	Donnerstag Kurs 1: ab 08.10.2026 Kurs 2: ab 26.11.2026 Kurs 3: ab 18.02.2027 Kurs 4: ab 22.04.2027 jeweils 6 Termine Vormittags (genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben)	AquaFit Waldmünchen	80 €	www.erlebnisbad-aquafit.de <i>Babyschwimmen ab 3 Monaten, Kleinkinderschwimmen ab 18 Monaten</i>

Rücken Power - Starke Mitte				Nicht in den Ferien!
Birgit Daschner	Montag, 18:30 - 19:30 Uhr Kurs 1: ab 28.09.2026 Kurs 2: ab 11.01.2027 jeweils 10 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	75 € Präventionskurs, krankenkassenförderfähig	<i>E-Mail: BoehmerwaldVital@gmx.de</i> <i>Mobil: 0173 5848876 (gerne per Whatsapp)</i> <i>Eine Powerstunde für die gesamte Rumpfmuskulatur und um die Haltung zu erhalten und den Bewegungsumfang zu verbessern.</i>

Rehasport Fit				
Birgit Daschner	Montag, fortlaufend 17:30 - 18:30 Uhr	Grundschulturnhalle Waldmünchen	ärztlich verordnet	<i>E-Mail: BoehmerwaldVital@gmx.de</i> <i>Nähere Informationen zu den Terminen bei Anmeldung</i>

Rehasport für Kids				
Birgit Daschner	Dienstag, fortlaufend 16:30 - 17:30 Uhr	AquaFit Waldmünchen	ärztlich verordnet	<i>E-Mail: BoehmerwaldVital@gmx.de</i> <i>Nähere Informationen zu den Terminen bei Anmeldung</i>

Rehasport am Stuhl				
Birgit Daschner	Dienstag, Mittwoch, Freitag	Grundschule Waldmünchen und Mehrzweckhalle Geigant	ärztlich verordnet	<i>E-Mail: BoehmerwaldVital@gmx.de</i> <i>Nähere Informationen zu den Terminen bei Anmeldung</i>

Rehasport im Wasser				
Birgit Daschner	täglich	AquaFit Waldmünchen	ärztlich verordnet	<i>E-Mail: BoehmerwaldVital@gmx.de</i> <i>Nähere Informationen zu den Terminen bei Anmeldung</i>