



Kaufbeuren



GESUNDE KOMMUNE KAUFBEUREN

Gesund und fit durch das Jahr:

Vorträge, Bewegungs- und Kochkurse von Februar 2023 - April 2023

Details und Anmeldung zu den **kostenlosen** Angeboten für **Kaufbeurer Bürgerinnen und Bürger** auf www.gesundekommunekaufbeuren.de

„Superhelden/innen-training“ für Kinder von 9 – 12 J. mit Dieter Zimmermann TVK, Judohalle Tänzelfestweg 2	9 x Montag, 06.02.23 - 24.04.23 16:30 Uhr - 17:30 Uhr
„Kids in Action“ (ab 3. Klasse) mit Ute Mayr TVK, Schulturnhalle Prinzregentenstr. 2	9 x Montag, 06.02.23 - 24.04.23 18:15 Uhr - 19:30 Uhr
„Aikido für Erwachsene“ mit Daniela Kirchmaier TVK, Judohalle Tänzelfestweg 2	9 x Montag, 06.02.23 - 24.04.23 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
„Aroha“ mit Birgit Sieber TVK, Konradinhalle, Barbarossastraße 29-31	9 x Montag, 06.02.23 - 24.04.23 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
„Qi Gong der 5 Elemente“ mit Birgit Sieber TVK, Konradinhalle, Barbarossastraße 29-31	9 x Montag, 06.02.23 - 24.04.23 19:45 Uhr - 20:45 Uhr
„Gymnastik, Pilates, Yoga, Indian Balance“ mit Birgit Sieber TVK, Prinzregentenhalle	9 x Dienstag, 07.02.23 - 25.04.23 18:45 Uhr - 20:00 Uhr
„TurnTiger“ Kinderturnen für Kinder von 4 - 6 Jahren mit Susanne Klassin TVN, Dreifachturnhalle Turnerstraße 10, Neugablonz	10 x Mittwoch, 01.02.23 - 26.04.23 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
„Ballspielschule - Alles rund um Bälle“ (Kinder von 5 - 7 Jahren) mit Franziska Ressel TVN, Dreifachturnhalle Turnerstraße 10, Neugablonz	10 x Mittwoch, 01.02.23 - 26.04.23 17:00 Uhr - 18:00 Uhr Einstieg jederzeit möglich!
„Gymnastik / Pilates“ mit Monika Kroner TVK, Beethovenhalle, Gartenweg 22	10 x Mittwoch, 01.02.23 - 26.04.23 19:15 Uhr - 20:15 Uhr
„Yoga“ mit Silvia Berwanger TVK, Konradinhalle, Barbarossastraße 29-31	10 x Donnerstag, 02.02.23 - 27.04.23 17:45 Uhr - 19:00 Uhr
„Hip Hop Dance“ für Kids von 10 - 13 Jahren mit Sandra Hennig TVK, Konradinhalle	10 x Freitag, 03.02.23 - 28.04.23 17:00 Uhr - 18:15 Uhr
„Aikido für Kinder“ ab 8 Jahren mit Daniela Kirchmaier TVK, Ludwig-Reinhard-Turnhalle	9 x Freitag, 10.02.23 - 28.04.23 16:15 Uhr - 17:30 Uhr
„Stress im Alltag gelassen begegnen“ <u>ONLINE</u> -Kurs mit Dipl. Psych. Theresia Seubert	10 x Dienstag, 28.02.23 - 16.05.23 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
„Schlaf gut – Wege zum gesunden u. erholsamen Schlaf“ <u>ONLINE</u> -Vortrag mit Dipl. Psych. Theresia Seubert	Donnerstag, 30.03.23 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
„Auf die Bindung kommt es an“ – Eine starke Eltern- Kind-Bindung von Anfang an (für Eltern von Kindern von 0 – 6 Jahren) <u>ONLINE</u> -Vortrag mit Theresia Seubert	Donnerstag, 20.04.23 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
Weitere Kurse in Kooperation mit der VHS Kaufbeuren geplant:	Aktuelle Infos auf unserer Homepage der Gesunden Kommune

**JETZT
ANMELDEN**

GESUNDEKOMMUNEKAUFBEUREN.DE

Das Projekt wird gem. § 20a SGB V gefördert von der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse. Die Maßnahmen der Gesunden Kommune Kaufbeuren richten sich gemäß den Vorgaben des Förderprojekts an die **Bürgerinnen und Bürger der Stadt Kaufbeuren.**

Gefördert durch die AOK Bayern - die Gesundheitskasse nach § 20a SGB V

