



GESUNDE KOMMUNE KAUFBEUREN

Gesund und fit durch das Jahr: [Bewegungs-, Kochkurse und Vorträge](#) von September 2022 - Januar 2023

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

VHS - Kochkurs: „An die Töpfe! Fertig? Los!“ Basiskochkurs für EinsteigerInnen mit Bea Mzyk, JLS	6 x Mittwoch, 05.10.22 - 23.11.22 18:00 Uhr - 21:15 Uhr
VHS-Vortrag: „Wege durch den Ernährungsschunzel“ mit Bea Mzyk, Jörg-Lederer-Schule	Mittwoch, 30.11.22, 18:30 Uhr - 20:30 Uhr
VHS - Kochkurs: „Kein weiteres Kilo mehr! Gewichtszunahme aufhalten“ mit Bea Mzyk, JLS	6 x Mittwoch, 11.01.23 - 15.02.23 18:00 Uhr - 20:30 Uhr
VHS - „Aikidō und Masakatsu Bōjutsu - Mehr Achtsamkeit und Beweglichkeit“ mit Dr. Thorsten Schöler, Turnhalle Adalbert-Stifter-Sch.	10 x Montag, 26.09.22 - 05.12.22 20:00 Uhr - 21:30 Uhr
VHS - „Fit in den Feierabend“ mit Michaela Heinrich, in der VHS	6 x Mittwoch, 21.09.22 - 26.10.22 16:45 Uhr - 17:45 Uhr
VHS - „Mobility Training“ mit Maximilian Bornschlegl Veranstaltungsort wird von der VHS bekanntgegeben	15 x Montag, 26.09.22 - 30.01.23 19:45 Uhr - 20:45 Uhr
„Ballspielschule - Alles rund um Bälle“ TVN mit Franziska Ressel (Kinder von 5 – 7 Jahre) Dreifachturnhalle Turnerstraße 10, NG	11 x Mittwoch, 05.10.22 - 21.12.22 16:30 Uhr - 18:00 Uhr Einstieg jederzeit möglich!
„Gymnastik / Pilates“ mit Monika Kroner TVK, Beethovenhalle	10 x Mittwoch, 05.10.22 - 21.12.22 19:15 Uhr - 20:15 Uhr
„Hip Hop Dance“ (für Kinder von 10 - 13 Jahre) mit Sandra Hennig TVK, Konradinhalle	10 x Freitag, 07.10.22 - 16.12.22 17:00 Uhr - 18:15 Uhr
„Aikido für Erwachsene“ mit Daniela Kirchmaier TVK, Judohalle	10 x Montag, 10.10.22 - 19.12.22 19:00 Uhr - 20:30 Uhr
„Aikido für Kinder“ (ab 8 Jahre) mit Daniela Kirchmaier TVK, Judohalle	10 x Montag, 10.10.22 - 19.12.22 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
„Allround Fitness“ mit Tanja Igerl/Silvia Berwanger TVK, Konradinhalle, Einstieg jederzeit möglich!	9 x Donnerstag, 20.10.22 - 22.12.22 19:15 Uhr - 20:30 Uhr
„Yoga“ mit Silvia Berwanger TVK, Konradinhalle, Einstieg jederzeit möglich!	9 x Donnerstag, 20.10.22 - 22.12.22 17:45 Uhr - 18:30 Uhr
„Gesund leben im digitalen Zeitalter“ Medienpäd.- ONLINE-Elternabend GS-Ki. mit Barbara Unterholzner	Montag, 06.10.22 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
„Hand aufs Herz“ – Stress und Herzgesundheit Online-Vortrag mit Theresia Seubert	Donnerstag, 27.10.22 19:30 Uhr - 21:30 Uhr
„Hilfe, die Monster kommen“ – Ängsten bei Kindern begegnen Online-Vortrag mit Theresia Seubert	Dienstag, 15.11.22 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

**JETZT
ANMELDEN**

verbindliche Anmeldung unter www.gesundekommunekaufbeuren.de/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**.