

Regelmäßige Treffen

Veranstaltung	Seniorenclub
Zeiten	Di ab 14.00 Uhr
Leitung	Beate und Rolf Kraft Tel. 0823131469
Inhalt	Jeden Dienstag um 14.00 Uhr treffen sich die Senioren. Einige spielen Karten oder Spiele, andere kommen um Gespräche zu führen. Manchmal gibt es Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen. Es werden Ausflüge unternommen, wobei auf die Kondition der Teilnehmenden Rücksicht genommen wird. Außerdem gibt es den Jahreszeiten angemessene Feste. Gerne können Neue dazu kommen. Es gibt auch einen Abholdienst

Veranstaltung	„Wir um die 66“
Zeiten	14-tägig Mo ab 14.00 Uhr
Leitung	Irmgard Kretschmer Tel. 08231-34139
Inhalt	„Wir um die 66“ sind eine offene Gruppe im Alter ab ca. 60 Jahre. Wir treffen uns alle 14 Tage am Montag um 14.00 Uhr zu abwechslungsreichen Gesprächsrunden. Wir planen und organisieren gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge, Theater- und Ausstellungsbesuche. Neue, die vielleicht auch Lust haben, eigene Ideen einzubringen, sind jederzeit herzlich willkommen

Veranstaltung	Stricken ist eine Leidenschaft
Zeiten	Mi 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgebühr	25,00 € halbjährlich / Mitglieder kostenlos
Kursleiter(in)	Waltraud Mattik-Schmidt
Inhalt	Möchten auch Sie das Stricken kennen lernen, oder wieder als Hobby aufnehmen? Dann kommen Sie doch in unsere Strickgruppe, denn gemeinsam und unter Anleitung macht es viel mehr Spaß." Sie können auch ein angefangenes Teil mitbringen und Ihre persönlichen Fragen dazu stellen..

Veranstaltung	Patchwork
Zeiten	5 Termine 10.01.2018 Mi 19.30 – 21.30 Uhr
Kursgebühr	50,00 € / Mitglieder 40,00 €
Kursleiter(in)	Waltraud Mattik-Schmidt
Inhalt	Tipps und Anregungen für die Erstellung und Fertigstellung eines Patchwork Projektes nach eigener Wahl und eigenem Geschmack. Und - in der Gruppe macht es mehr Spaß.

Aktiv Kurse

Veranstaltung	Gesundheitsgymnastik
Zeiten	15 Termine ab 10.01.2018 Mi 11.30 –12.25, 12.30 –13.25, 13.30 –14.25 Uhr
Kursgebühr	60,00 € / Mitglieder 48,00 €
Kursleiter(in)	Michaela Oloizia-Deisser
Inhalt	Ein Bewegungstraining im Wechsel mit Stretching und Entspannungsübungen. Ziele sind ein besseres Körper- und Haltungsbewusstsein und Wohlbefinden.

Veranstaltung	Funktionsgymnastik Rheuma Arthrose
Zeiten	12 Termine ab 09.01.2018 Di 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgebühr	60,00 € / Mitglieder 48,00 €
Kursleiter(in)	Katharina Conti
Inhalt	Spezielle Übungen halten die Gelenke beweglich und fördern deren Funktion ohne dabei zu überfordern. Die Funktionsgymnastik wird von einer erfahrenen und zertifizierten Therapeutin geleitet.

Veranstaltung	Qi Gong
Zeiten	15 Termine ab 08.01.2018 Mo 17.00 – 18.00 Uhr
Kursgebühr	60,00 € / Mitglieder 48,00 €
Kursleiter(in)	Jutta Scheuffelhut
Inhalt	Qi Gong Übungen wirken sich positiv auf den gesamten Körper aus. Stärkt die Widerstandskraft, verbessert die Funktion der inneren Organe, des Stoffwechsels und der Durchblutung. Dient dem Stressabbau und der Beweglichkeit.

Veranstaltung	Orientalischer Tanz
Zeiten	10 Termine ab 08.01.2018 Mo 18.25-19.55 und 20.00-21.45 Uhr
Kursgebühr	90,00 € / Mitglieder 72,00 €
Kursleiter(in)	Monika Geh
Inhalt	Im Kreis von Frauen wird getanzt, Lebensfreude erfahren, der Beckenboden und Rücken gestärkt und Stress abgebaut.

Veranstaltung	Linedance
Zeiten	5 Termine ab 11.01.2018 Do 15.45-16.45 Anfänger und 16.45-17.45 Uhr Fortgeschrittene
Kursgebühr	20,00 € / Mitglieder 16,00 €
Kursleiter(in)	Anita Döbler
Inhalt	Tanzen hält Körper und Gedächtnis in Schwung macht Spaß und hält fit. Es werden einfache Schritte ohne Partner getanzt.

Veranstaltung	Yoga für Einsteiger
Zeiten	Mo 04.12.2017 10 Termine 11.30 – 12.25 Uhr 12.30 – 13.25 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Kursgebühr	50,00€ / Mitglieder 40,00 €
Kursleiter(in)	Nicole Müller-Groß
Inhalt	Die Übungen des Hatha Yoga entspannen und schonen Sehnen und Gelenke. Die einfachen Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet. Hatha-Yoga vereint Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Es steigert die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

Kreativ Kurse

Veranstaltung	Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene
Zeiten	5 Termine ab 09.01.2018 Mo 9.00-11.30 Uhr und Mi 16.00-18.00 Uhr
Kursgebühr	23,00 € / Mitglieder 18,40 €
Kursleiter(in)	Marie-Luise Reichelt
Inhalt	Unter der Assistenz der Kursleiterin können Sie Ihre Kreativität umsetzen Anfänger werden in die verschiedenen Techniken eingeweiht

Veranstaltung	Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
Zeiten	5 Termine Mi 9.00–11.00 Uhr Kurse bitte telefonisch erfragen
Kursgebühr	45,00 € / Mitglieder 36,00 €
Kursleiter(in)	Eva von Ruepprecht
Inhalt	Möchten Sie Ihre Nähkünste verbessern? In diesem Kurs werden Ihnen die notwendigen Kenntnisse vermittelt. Ob Kleider, Shirt, Puppenkleidchen oder nur eine Hose kürzen. Fast alles ist möglich.
mitbringen	Nähmaschine, Nähutensilien, Schere, Schnitt

Veranstaltung	Sitzanz
Zeiten	10 Termine 14-tägig Mo 15.00-16.00 Uhr ab 22.01.2018
Kursgebühr	33,00 € / Mitglieder 27,00 €
Kursleiter(in)	Sonja Braun
Inhalt	Sitzanz kombiniert Gymnastik mit Elementen des Tanzes. Tanzen im sitzen spricht Menschen jeder Altersgruppe an. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist Sitzanz geeignet. Tanzbewegungen trainieren Muskeln, Beweglichkeit, Koordination und vieles mehr. In geselliger Atmosphäre steigern Sie Ihr Wohlbefinden.

Neu ab Januar 2018

Veranstaltung	Faszien
Zeiten	Mo 08.01.2018 16.00 – 17.00 Uhr 5 Termine
Kursgebühr	20,00 € / Mitglieder 16,00 €
Kursleiter(in)	Jutta Scheuffelhut
Inhalt	Sie lernen die Techniken des Faszientrainings und beugen damit Verletzungen vor und halten ihren Körper fit. Sie aktivieren das Faszienetz von außen durch den Einsatz von Rollen in verschiedenen Größen und Härtegraden. Bitte Faszienrolle mitbringen falls vorhanden

Sprachen

Veranstaltung	Englisch
Zeiten	Di. 09.01.2018 10.15 – 11.45 11 Termine
Kursgebühr	77,00 € / Mitglieder 62,00 €
Kursleiter(in)	Sheila Ludolph
Inhalt	Unsere Englisch Kurse bieten insbesondere älteren Teilnehmern die Möglichkeit ihre Englischkenntnisse in kleinen Gruppen und bei entspannter Atmosphäre aufzufrischen, um sich auf Urlaubsreisen besser verständigen zu können.

Für Kinder

Veranstaltung	Spielturnen ab 1 Jahr
Zeiten	9 Termine ab 12.01.2018 Fr. 9.00 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.15 Uhr
Kursgebühr	27,00 € / Mitglieder 21,60 €
Kursleiter(in)	Sarah Wiesenberg
Inhalt	Verschiedene gezielte Aktionen sollen die Kinder herausfordern und dabei helfen, ihre Fähigkeiten und Neigungen zu entdecken. Mütter und Väter können ganz ungezwungen mitmachen und wertvolle Infos über die Entwicklung der Kinder erhalten.

Info

Gebührenermäßigung Für AWO-Mitglieder und Arbeitslose (mit Nachweis) 20 % auf die Kurse

Bitte beachten: Die Kursgebühr ist auch fällig, wenn Sie trotz Anmeldung den Kurs nicht besuchen. Eine erfolgte Anmeldung kann bis 3 Arbeitstage vor Kursbeginn rückgängig gemacht werden.

Gut zu wissen: An unseren Kursen und Vorträgen kann jeder teilnehmen, auch ohne Mitglied in der AWO zu sein.

Bankverbindung

AWO Ortsverein Königsbrunn e. V.
Raiffeisenbank Königsbrunn,
IBAN DE69 7209 0000 0006 415865
BIC GENODEF1AUB

Antrag Mitgliedschaft

Arbeiterwohlfahrt Königsbrunn e.V.
Füssener Str. 121a, 86343 Königsbrunn

- o Jahresbeitrag 30 €
- o Familienbeitrag 48 €

Hiermit beantrage ich die Aufnahme als Mitglied der

Arbeiterwohlfahrt Königsbrunn e.V.

Name _____ Vorname _____

Geb.-Datum _____

Straße _____ PLZ Ort _____

Telefon: _____ E-Mail _____

Mitglied ab: _____

Familienmitglieder: Name Geb.-Datum _____

Grundlage für die Mitgliedschaft ist die jeweilige Satzung in Verbindung mit dem Statut der Arbeiterwohlfahrt

(Statut eingetragen beim Amtsgericht Berlin Charlottenburg VR 29346).
Ich stimme zu, dass meine Daten unter Einhaltung des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) ausschließlich für verbandsinterne Zwecke der AWO und zur Mitgliederverwaltung gespeichert und genutzt werden.

Datum, _____ Unterschrift _____

Ich bin einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag einmal jährlich abgebucht

Kontoinhaber: _____ Geldinstitut _____

IBAN _____ BIC _____

GI Gläubiger-Identifikations-Nr. : DE27ZZZ00000101333

Ich ermächtige die Arbeiterwohlfahrt den Jahresbeitrag mittels Lastschrift von meinem oben angegebenen Konto einzuziehen einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Arbeiterwohlfahrt auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen
Datum, _____ Unterschrift _____

AWO Ortsverein Königsbrunn e. V.,
Füssener Str. 121a
86343 Königsbrunn

Telefon: 08231/86650
E-Mail: awo-koenigsbrunn@arcor.de
Internet: www.awo-koenigsbrunn.de

Bürozeiten Di und Do, 9.00 – 12.00 Uhr



KURSPROGRAMM

Januar – April
2018

AWO ORTSVEREIN
KÖNIGSBRUNN e.V.