

## Antrag Mitgliedschaft

|                |   |
|----------------|---|
| Veranstaltung  | <b>Antara Training</b>  |
| Zeiten         | Fr 05.10.2018 13.30 – 14.30 Uhr 10 Termine  |
| Kursgebühr     | 50,00 € / Mitglieder 40,00 €  |
| Kursleiter(in) | Priska Ziegler  |
| Inhalt         | Antara ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, flachen Bauch und einer starken Mitte führt und den Beckenboden stärkt. Erfolge stellen sich schon nach 5 – 10 Stunden ein durch ein intensives und präzises Workout. |

## Sprachen

|                |   |
|----------------|---|
| Veranstaltung  | <b>Englisch</b>   |
| Zeiten         | Di 11.09.2018 10.15 – 11.45 14 Termine  |
| Kursgebühr     | 95,00 € / Mitglieder 76,00 €  |
| 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  | <b>Spielturnen ab 1 Jahr</b>   |
| Zeiten         | 11 Termine ab 14.09.2018<br>Fr. 9.00 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.15 Uhr   |
| Kursgebühr     | 33,00 € / Mitglieder 26,40 €   |
| 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

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](http://www.awo-koenigsbrunn.de)

**Bürozeiten** Di und Do, 9.00 – 12.00 Uhr



# KURSPROGRAMM

Sep. – Dez.  
2018

AWO ORTSVEREIN  
KÖNIGSBRUNN e.V.

## Regelmäßige Treffen

|               |   |
|---------------|---|
| Veranstaltung | <b>Seniorenclub</b>   |
| 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 Rumikup, 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 | <b>„Wir um die 66“</b>   |
| 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  | <b>Stricken ist eine Leidenschaft</b>  |
| 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  | <b>Patchwork</b>   |
| Zeiten         | 5 Termine (ab 12.9.) Einstieg jederzeit möglich<br>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.<br>Und - in der Gruppe macht es mehr Spaß. |

## Aktiv Kurse

|                |  |
|----------------|--|
| Veranstaltung  | <b>Gesundheitsgymnastik</b>  |
| Zeiten         | 15 Termine ab 05.09.2018<br>Mi 11.30 –12.25, 12.30 –13.25 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  | <b>Funktionsgymnastik Rheuma Arthrose</b>  |
| Zeiten         | 10 Termine 19.09.2018<br>Di 18.15 – 19.15 Uhr  |
| Kursgebühr     | 50,00 € / Mitglieder 40,00 €   |
| 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  | <b>Qi Gong</b>   |
| Zeiten         | 10 Termine ab 10.09.2018<br>Mo 17.00 – 18.00 Uhr   |
| Kursgebühr     | 52,00 € / Mitglieder 41,60 €   |
| 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  | <b>Orientalischer Tanz</b>  |
| Zeiten         | 10 Termine nach Absprache<br>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  | <b>Yoga für Einsteiger</b>   |
| Zeiten         | Di 11.09.2018 12 Termine<br>12.00 – 13.00 Uhr  |
| Kursgebühr     | Einstieg jederzeit möglich<br>60,00€ / Mitglieder 48,00 €  |
| Kursleiter(in) | Nicole Müller-Groß   |
| Inhalt         | Die Übungen des Hatha Yoga entspannen und schonen Sehnen und Gelenke.<br>Die einfachen Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet. Hatha-Yoga vereint Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Es steigert die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. |

|                |   |
|----------------|---|
| Veranstaltung  | <b>Faszien 14-tägig</b>   |
| Zeiten         | Mo 17.09.2018 16.00 – 17.00 Uhr 6 Termine   |
| Kursgebühr     | 25,00 € / Mitglieder 20,00 €  |
| 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.<br>Bitte Faszienrolle mitbringen falls vorhanden |

|                |   |
|----------------|---|
| Veranstaltung  | <b>Linedance</b>  |
| Zeiten         | 10 Termine<br>Do 13.09.2018 16.00 – 17.00 Uhr   |
| Kursgebühr     | 40,00 € / Mitglieder 32,00 €  |
| Kursleiter(in) | Claudia Klingenstein  |
| Inhalt         | Tanzen hält Körper und Gedächtnis in Schwung macht Spaß und hält fit. Es werden einfache Schritte ohne Partner getanzt. |

## Kreativ Kurse

|                |   |
|----------------|---|
| Veranstaltung  | <b>Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene</b>   |
| Zeiten         | 5 Termine Einstieg jederzeit möglich<br>Ab Mo 24.09. 9.00-11.30 Uhr und<br>Mi 26.09. 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 |