

## 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 18.30 – 19.30 Uhr ab 11.09.
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>Freies Nähen</b>
Zeiten	Mi 18.30 Uhr ab 11.09.
Kursgebühr	10,00 € / Mitglieder 8,00 €
Kursleiter(in)	Waltraud Mattik-Schmidt
Inhalt	Sie können ohne Anmeldung vorbeikommen und Ihr begonnenes Projekt fertigstellen oder ein neues beginnen. Es wird Ihnen bei allen Problemen geholfen. Nähmaschine kann gestellt werden.

## Aktiv Kurse

Veranstaltung	<b>Gesundheitsgymnastik</b>
Zeiten	15 Termine ab 04.09.2019 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 17.09.2019 Di 18.00 – 19.00 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	14 Termine ab 02.09. – 16.12.2019 Mo 17.00 – 18.00 Uhr
Kursgebühr	65,00 € / Mitglieder 52,00 €
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	<b>Orientalischer Tanz</b>
Zeiten	Ab 09.09.2019 Mo 18.25-19.55 und 20.00-21.45 Uhr
Kursgebühr	45,00 € / Mitglieder 36,00 € 5 Termine
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	Mi 11.09.2019 8 Termine 14.45 – 15.45 Uhr
Kursgebühr	40,00€ / Mitglieder 32,00 €
Kursleiter(in)	Frau Hillmers
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.

Veranstaltung	<b>Gymnastik mit Beckenboden-Training</b>
Zeiten	11.09.2019 13.35 – 14.35 Uhr 10 Termine
Kursgebühr	50,00 € / Mitglieder 40,00 €
Kursleiter(in)	Dora Zitzmann
Inhalt	Ganzheitliches Training, das zu einem kräftigen Rücken, flachen Bauch und einer starken Mitte führt und den Beckenboden stärkt.

Veranstaltung	<b>Linedance</b>
Zeiten	10 Termine ab 19.09.2019 Do 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 jeder Zeit möglich Mo 30.09. 9.00-11.30 Uhr und Mi 2.10. 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

## Sprachen

Veranstaltung	<b>Englisch</b>
Zeiten	Di 10.09.2019 10.15 – 11.45 14 Termine
Kursgebühr	84,00 € / Mitglieder 67,00 €
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	13 Termine ab 13.09.2019 Fr. 9.00 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.15 Uhr
Kursgebühr	42,90 € / Mitglieder 34,30 €
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.

### Saalmiete

**Für private Feiern am Wochenende**  
180,00 € für Mitglieder 100,00 €

### 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

- Jahresbeitrag 30 €
- 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. 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.  
2019

AWO ORTSVEREIN  
KÖNIGSBRUNN e.V.