

RÖTZ

sportlich | kreativ

VHS-Angebote in RötZ & Umgebung



VHS Waldmünchen-RötZ e.V.

Geschäftsstelle: VHS
Marktplatz 18 | 93449 Waldmünchen

www.vhs-waldmuenchen-roetz.de

*sportlich*

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung
Aqua-Fitness				
Markus Fleischmann / Tanja Niklas	Mittwoch, 10.01.18 09.15 – 10.15 Uhr 10.15 – 11.15 Uhr 13.30 – 14.30 Uhr Freitag, 12.1.2018 17.00 – 18.00 Uhr je 10 Termine	Hallenbad RötZ	90,- € Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt RötZ, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 RötZ 09976/200075, www.therapiepunkt.de
	Mittwoch, 21.03.18 09.15 – 10.15 Uhr 10.15 – 11.15 Uhr je 8 Termine			
Aqua-Jogging				
Markus Fleischmann / Tanja Niklas	Mittwoch, 10.01.18 19 - 20 Uhr 20 - 21 Uhr	Hallenbad RötZ	90,- € Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt RötZ, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 RötZ 09976/200075, www.therapiepunkt.de
	Freitag, 12.1.18 19 - 20 Uhr 20 - 21 Uhr je 10 Termine			
	Mittwoch, 21.3.18 19 - 20 Uhr 20 - 21 Uhr			
Markus Fleischmann / Tanja Niklas	Freitag, 23.3.18 19 - 20 Uhr 20 - 21 Uhr je 8 Termine	Hallenbad RötZ	90,- € (10 Termine) 72,- € (8 Termine) Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt RötZ, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 RötZ 09976/200075, www.therapiepunkt.de
	Freitag, 12.01.18 16 - 17 Uhr 18 - 19 Uhr je 10 Termine			
Markus Fleischmann / Tanja Niklas	Freitag, 23.03.18 18.00 - 19.00 Uhr je 8 Termine	Hallenbad RötZ	90,- € (10 Termine) 72,- € (8 Termine) Präventionskurse nach § 20 SGB V (werden von den Krankenkassen bezuschusst)	Therapiepunkt RötZ, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 RötZ 09976/200075, www.therapiepunkt.de
	Freitag, 12.01.18 16 - 17 Uhr 18 - 19 Uhr je 10 Termine			



Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung	Bemerkung
Fitness durch Spinning					
Martin Hörmann	Kursstarts: 08.01. – 05.02.18, 19.02. – 19.03.18, 09.04. – 14.05.18, 04.06. – 23.07.18, je 18 Uhr und 19 Uhr	Physiotherapie- zentrum Weber, Rötz, Böhmerstr. 4		Physiotherapie- zentrum Weber, 09976/90 29 29	

Hatha-Yoga

Ingrid Schoierer	09.01.18, 9 Uhr Fürstenkasten 18.30 / 19.45 Uhr Volksschule Rötz	Fürstenkasten und Volksschule Rötz	50 €	Tourist-Info Rötz, Tel. 09976/94 11 60	
------------------	---	---------------------------------------	------	---	--

Info Abend „Im Flow sein“

Anita Rötzer	Mittwoch, 10.01.18, 19 Uhr	Fürstenkasten, Böhmerstr. 18, Rötz		Anmeldung ist nicht erforderlich	Der Besucher erhält an diesem Info- Abend Anregungen und effektive Übungen.
--------------	-------------------------------	---------------------------------------	--	-------------------------------------	---

Yoga

Beate Windmaißer	Donnerstag, 11.01.18 8.30 Uhr / 9.45 Uhr 10 Termine	Fürstenkasten, Rötz, Böhmerstr. 18	50 €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976/94 11 60	
---------------------	---	---------------------------------------	------	--	--

Wirbelsäulengymnastik Rötz

Frieda Dobler	Kursstart: 23.02.18, 18 Uhr und 18.45 Uhr, 12 Einheiten	Volksschule Rötz	35 €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976/94 11 60	
---------------	---	------------------	------	--	--

Wirbelsäulengymnastik Schönthal

Frieda Dobler	Dienstag, 27.02.18, 19 Uhr	Pfarrhof Schönthal	35 €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976/94 11 60	min. 8 Teilnehmer
---------------	-------------------------------	--------------------	------	--	-------------------

Laufkurs: Natural Running

Markus Fleisch- mann, Physiothe- rapeut, Natural- Running- Trainer	Donnerstag, 29.03.18 18.30-20.00 Uhr 8 Termine min. 8 Teilnehmer	Sportplatz Rötz	120,00 € (wird von den Kran- kenkassen bezu- schusst)	Therapiepunkt Rötz, Pfr-Baumann-Str. 14, 92444 Rötz 09976/200075, www.therapiepunkt.de	Infoabend: Donnerstag, 22. 3.18 19.00 Uhr, Praxis Rötz
---	---	-----------------	--	--	--

Socken stricken für Fortgeschrittene

Agnes Niebler	Kursstart: 12.01.18, 19 Uhr – 21.30 Uhr, 5 Abende vierzehntägig	Fürstenkasten Rötz	15 €	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976/94 11 60	Mitzubringen: Nadelspiel 2 – 3 Es können Rollsocken und Mustersocken mit Baumwolle, Alpaka- und Silkwolle gestrickt werden.
---------------	--	--------------------	------	--	--

Weidenflechten „Engelsauge“

Iris Bart, Geigant	14.03.18, 18 Uhr	Fürstenkasten Rötz	15 € + ca. 20 € Material	Tourist-Info, Rötz, Tel. 09976/94 11 60	
--------------------	------------------	--------------------	-----------------------------	--	--