

\*Geförderter Gesundheitskurs  
(fragen Sie Ihre Krankenkasse)

\*\*Onlinekurs Info unter  
www.tanzakademie-becker.com

**Anmeldung und Information unter Telefon:**

VHS Altötting 0 86 71/ 1 20 77  
 VHS Mühlendorf 0 86 31/ 99 03-0  
 TV Altötting 0 86 71/ 60 69  
 Arbeiterwohlfahrt (AWO) Verein 0 86 71/80 09  
 MehrGenerationenHaus-Aö. (MGH) / AWO / SVHirten und  
 Kindergarten Regenbogen  
 Elena Becker 0 86 71/ 8 53 93 ElenaBecker16@web.de

**Herbst - Winterprogramm 2020 - 2021**

Zeit	Kursname	Bemerkungen	Beginn ab	Einheiten	Anmeldung	Kurs Ort
<b>Montag</b>						
14.30 – 15.15	Ballett und Tanz für Kinder	Kinder ab 4 Jahren	ab 21.09.2020	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	Mehrzweghalle in Töging
15.15 – 16.00	Ballett und Tanz für Kinder	Kinder ab 6 Jahren	ab 21.09.2020	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	Mehrzweghalle in Töging
17.00 – 18.00	Herz Aktiv*	Kr. Kassen gefördert	ab 21.09.2020	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	DTH Kreishallenbad Nö.
18.00 – 19.00	Bodentraining & Faszen	für alle	ab 21.09.2020	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	DTH Kreishallenbad Nö.
19.00 – 20.00	Stretching	für alle	ab 21.09.2020	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	DTH Kreishallenbad Nö.
20.00 – 21.00	Par terre´ & Stretching Intensiv	für alle	ab 21.09.2020	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	DTH Kreishallenbad Nö.
<b>Dienstag</b>						
15.45 – 16.30	Ballett und Tanz für Kinder	Kinder ab 4 Jahren	ab 22.09.2020	10 mal	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
16.30 – 17.15	Ballett und Tanz für Kinder	Kinder ab 6 Jahren	ab 22.09.2020	10 mal	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
17.15 – 18.15	Fit für den Alltag*	Kr. Kassen gefördert	ab 22.09.2020	10 mal	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
18.30 – 20.00	Tänzerisches Körpertraining (Fitness)	für alle	ab 22.09.2020	Durchgehend	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
20.00 – 21.30	Autogenes Training*	Kr. Kassen gefördert	ab 22.09.2020	8 mal	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
<b>Mittwoch</b>						
09.00 – 10.00	Ausgleichgymnastik für Frauen	Über 40 Jahre	ab 16.09.2020	10 mal	VHS-Mü.	VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühlendorf
10.15 – 11.45	Fit & aktiv ab 60 – Seniorengymn.	Senioren 60+	ab 16.09.2020	10 mal	E. Becker/vhs-Aö.	Mehrzweckhalle, Töging
13.00 – 14.00	Kinder-Sport-Schule, Stufe-I	Kinder 3 -6 Jahren	Nicht in den Ferien	Durchgehend	E. Becker/TVAö.	Kindergarten „Regenbogen“
14.15 – 15.00	Seniorengymnastik	für alle		Durchgehend	AWO	AWOVerein, Hillmannstr. 20, Aö
15.10 – 16.15	Stretching – Par terre´	Kinder ab 6 Jahren	Oktober bis Juli (10 Mon.)	Durchgehend	E. Becker	Altötting
16.30 – 17.30	Reaktiv Walking*	Kr. Kassen gefördert	ab 16.09.2020	8 mal	E. Becker	Trimm-Dich-Pfad, AÖ.

<b><u>Mittwoch</u></b>	Kursname	Bemerkungen	Beginn ab	Einheiten	Anmeldung	Kurs Ort
19.00 – 20.00	Reaktiv Rücken*	Kr. Kassen gefördert	ab 16.09.2020	8 mal	E. Becker	Turnhalle in Hirten
20.00 – 21.00	Reaktiv Faszien*	Kr. Kassen gefördert	ab 16.09.2020	8 mal	E. Becker	Turnhalle in Hirten
<b><u>Donnerstag</u></b>						
12.15 – 13.00	Kinder - Ballett und Tanz	Kinder ab 4 Jahren	Oktober bis Juni	Nicht in den Ferien	E. Becker/ KiGa	Kindergarten Altötting
13.00 – 13.45	Kinder - Ballett und Tanz	Kinder ab 4 Jahren	Oktober bis Juni	Nicht in den Ferien	E. Becker/ KiGa	Kindergarten Altötting
14.30 – 15.15	Ballett und Tanz für Kinder	Kinder ab 4 Jahren	ab 17.09.2020	12 mal	VHS-Mü.	VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf
15.15 – 16.00	Klassische Ballett für Kinder	Kinder ab 6 Jahren	ab 17.09.2020	12 mal	VHS-Mü.	VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf
16.05 – 17.35	Autogenes Training*	Kr. Kassen gefördert	ab 01.10.2020	8 mal	VHS-Mü.	VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf
18.30 – 19.00	Bodyfitness I**	für alle	ab 17.09.2020	Durchgehen	E. Becker	Zoom Online-Livestream
19.05 – 19.35	Bodyfitness II (Bauch-Beine-Po)**	für alle	ab 17.09.2020	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
19.40 – 20.10	Stretching**	für alle	ab 17.09.2020	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
20.15 – 20.45	Stretching & Par terre´Intensiv**	für alle	ab 17.09.2020	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
20.50 – 21.20	Entspannung**	für alle	ab 17.09.2020	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
<b><u>Freitag</u></b>						
15.30 – 16.30	Ballett und Modern Dance	Kinder ab 6 Jahren		Durchgehend	E. Becker	Altötting
16.30 – 17.30	Gymnastik & Stretching	Kinder ab 6 Jahren		Durchgehend	E. Becker	Altötting
16.30 – 17.30	Reaktiv Faszien*	Kr. Kassen gefördert	ab 02.10.2020	8 mal	E. Becker	Altötting
17.30 – 18.30	Stretching	Erwachsene		Durchgehend	E. Becker	Altötting
18.30 – 20.00	Tänzerisches Körpertraining (Fitness)	Erwachsene		Durchgehend	E. Becker	Altötting
18.45 – 19.45	Reaktiv Fitness*	Kr. Kassen gefördert	ab 18.09.2020	8 mal	E. Becker	Altötting
		<i>Änderungen vorbehalten</i>				