

*Geförderter Gesundheitskurs
(fragen Sie Ihre Krankenkasse)

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

!!!Vor Anmeldung spätestens 2 Stunden vor Stundenbeginn

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
Montag						
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
17.15 – 18.15	Herz Aktiv*	Kr. Kassen gefördert	ab 21.09.2020	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	DTH Kreishallenbad Nö.
18.30 – 19.30	Stretching	für alle	ab 21.09.2020	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	DTH Kreishallenbad Nö.
20.00 – 20.30	Fitness mit dem Pezziball**	für alle	ab 05.10.2020	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
Dienstag						
15.35 – 16.20	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
17.20 – 18.20	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
Mittwoch						
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	AWO Verein, 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.

<u>Mittwoch</u>	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
<u>Donnerstag</u>						
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 – 19.30	Reaktiv Rücken* / **	Kr. Kassen gefördert	ab 08.10.2020	8 – 10 mal	E. Becker	Zoom Online-Livestream
19.40 – 20.40	Reaktiv Faszien* / **	Kr. Kassen gefördert	ab 08.10.2020	8 – 10 mal	E. Becker	Zoom Online-Livestream
20.50 – 21.20	Entspannung**	für alle	ab 17.09.2020	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
<u>Freitag</u>						
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>				