

*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 2021 – 2022

Zeit	Kursname	Bemerkungen	Beginn ab	Einheiten	Anmeldung	Kurs Ort
Montag						
14.30 – 15.15	Ballett und Tanz für Kinder	Kinder ab 4 Jahren	ab 20.09.2021	12 mal	vhs Aö.& E.Becker	Mehrzweghalle in Töging
16.45 – 17.45	Reaktiv Walking*	Kr. Kassen gefördert	ab 20.09.2021	8 mal	E. Becker	Trimm-Dich-Pfad, AÖ.
17.00 – 17,30	Ballett und Gymnastik	Kinder ab 7 Jahren	ab 11.10 2021	Durchgehend	Victoria Becker	Zoom Online-Livestream
18.15 – 19.15	Herz Aktiv*	Kr. Kassen gefördert	ab 20.09.2021	10 mal	vhs Aö.& E.Becker	DTH Kreishallenbad Nö.
20.00 – 20.30	Fitness mit dem Pezziball	für alle	ab 04.10.2021	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
Dienstag						
16.20 – 17.05	Ballett und Tanz für Kinder	Kinder ab 4 Jahren	ab 21.09.2021	12 mal	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
17.15 – 18.15	Fit für den Alltag*	Kr. Kassen gefördert	ab 21.09.2021	10 mal	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
18.30 – 20.00	Tänzerisches Körpertraining (Fitness)	für alle	ab 21.09.2021	Durchgehend	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
20.00 – 21.30	Autogenes Training*	Kr. Kassen gefördert	ab 21.09.2021	8 mal	VHS-Aö.	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
20.05 – 21.05	Stretching	für alle	ab 23.11.2021	Durchgehend	E. Becker	Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö
Mittwoch						
09.00 – 10.00	Ausgleichgymnastik für Frauen	über 40 Jahre	ab 15.09.2021	12 mal	VHS-Mü.	VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühlendorf
10.15 – 11.45	Fit & aktiv ab 60 – Seniorengymn.	Senioren 60+	ab 15.09.2021	12 mal	E. Becker/vhs-Aö.	Mehrzweckhalle, Töging
14.00 – 14.45	Seniorengymnastik	für alle		Durchgehend	AWO	AWOVerein, Hillmannstr. 20, Aö
15.00 – 15.45	Kinder – Ballett und Tanz	Kinder ab 4 Jahren	Nicht in den Ferien	Durchgehend	E. Becker	Hillmannstr. 20, MGH-Aö.
15.45 – 16.30	Gymnastik	Kinder ab 6 Jahren	Nicht in den Ferien	Durchgehend	E. Becker	Hillmannstr. 20, MGH-Aö.
17.00 – 18.00	Reaktiv Walking*	Kr. Kassen gefördert	ab 15.09.2021	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 15.09.2021	8 / 10 mal	E. Becker	Turnhalle in Hirten
20.00 – 21.00	Reaktiv Faszien*	Kr. Kassen gefördert	ab 15.09.2021	8 / 10 mal	E. Becker	Turnhalle in Hirten
<u>Donnerstag</u>						
12.45 – 13.45	Kinder-Sport-Schule, Stufe-I	Kinder 3 -6 Jahren	Nicht in den Ferien	Durchgehend	E. Becker/TVAö.	Kindergarten „Regenbogen“
14.30 – 15.15	Ballett und Tanz für Kinder	Kinder ab 4 Jahren	ab 16.09.2021	12 mal	VHS-Mü.	VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf
15.15 – 16.00	Klassische Ballett für Kinder	Kinder ab 6 Jahren	ab 16.09.2021	12 mal	VHS-Mü.	VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf
16.05 – 17.35	Autogenes Training*	Kr. Kassen gefördert	ab 16.09.2021	8 mal	VHS-Mü.	VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf
18.30 – 19.30	Reaktiv Rücken** / *	Kr. Kassen gefördert	ab 23.09.2021	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
19.40 – 20.10	TABATA**	für alle	ab 23.09.2021	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
20.15 – 21.15	Reaktiv Faszien** / *	Kr. Kassen gefördert	ab 23.09.2021	Durchgehend	E. Becker	Zoom Online-Livestream
<u>Freitag</u>						
15.30 – 16.30	Ballett und Modern Dance	Kinder ab 6 Jahren		Durchgehend	E. Becker	Hillmannstr. 20, MGH-Aö.
16.30 – 17.30	Gymnastik & Stretching	Kinder ab 6 Jahren		Durchgehend	E. Becker	Hillmannstr. 20, MGH-Aö.
17.30 – 18.30	Reaktiv Faszien*	Kr. Kassen gefördert	ab 17.09.2021	8 mal	E. Becker	Hillmannstr. 20, MGH-Aö.
17.30 – 18.30	Stretching	Erwachsene		Durchgehend	E. Becker	Hillmannstr. 20, MGH-Aö.
18.30 – 20.00	Tänzerisches Körpertraining (Fitness)	Erwachsene		Durchgehend	E. Becker	Hillmannstr. 20, MGH-Aö.
18.45 – 19.45	Reaktiv Fitness*	Kr. Kassen gefördert	ab 17.09.2021	8 mal	E. Becker	Hillmannstr. 20, MGH-Aö.
		<i>Änderungen vorbehalten</i>				