

*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

Frühjahr- / Sommerprogramm 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 31.01. & 02.05.2022 | je 10 mal | vhs Aö.& E.Becker | Mehrzweghalle in Töging |
| 15.15 – 16.00 | Ballett und Tanz für Kinder | Kinder ab 6 Jahren | ab 31.01. & 02.05.2022 | je 10 mal | vhs Aö.& E.Becker | Mehrzweghalle in Töging |
| 17,00 – 18.00 | Reaktiv Walking* | Kr. Kassen gefördert | ab 07.02. & 02.05.2022 | je 8 mal | E. Becker | Trimm-Dich-Pfad Altötting |
| 18.30 – 19.30 | Reaktiv Rücken** / * | Kr. Kassen gefördert | ab 31.01. & 25.04.2022 | Durchgehend | E. Becker | Zoom Online-Livestream |
| 19.40 – 20.10 | Fitness mit dem Pezziball** | für alle | ab 31.01.2022 | Durchgehend | E. Becker | Zoom Online-Livestream |
| 20.15 – 21.15 | Reaktiv Faszien** / * | Kr. Kassen gefördert | ab 31.01. & 25.04.2022 | Durchgehend | E. Becker | Zoom Online-Livestream |
| Dienstag | | | | | | |
| 15.35 – 16.20 | Ballett und Tanz für Kinder | Kinder ab 4 Jahren | ab 01.02. & 10.05.2022 | je 10 mal | VHS-Aö. | Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö |
| 16.30 – 17.15 | Ballett und Tanz für Kinder | Kinder ab 6 Jahren | ab 01.02. & 10.05.2022 | je 10 mal | VHS-Aö. | Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö |
| 17.15 – 18.15 | Fit für den Alltag* | Kr. Kassen gefördert | ab 01.02. & 10.05.2022 | je 10 mal | VHS-Aö. | Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö |
| 18.30 – 20.00 | Tänzerisches Körpertraining (Fitness) | für alle | ab 01.02. & 10.05.2022 | je 10 mal | VHS-Aö. | Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö |
| 20.00 – 21.30 | Autogenes Training* | Kr. Kassen gefördert | ab 01.01. & 26.04.2022 | je 8 mal | VHS-Aö. | Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö |
| Mittwoch | | | | | | |
| 09.00 – 10.00 | Ausgleichsgymnastik für Frauen | über 40 Jahre | ab 12.01 & 27.04.2022 | 12 mal & 10 mal | VHS-Mü. | VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühlendorf |
| 10.15 – 11.45 | Fit & aktiv ab 60 – Seniorengymn. | Senioren 60+ | ab 12.01 & 27.04.2022 | 12 mal & 10 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 | | Durchgehend | E. Becker | Hillmannstr. 20, MGH-Aö. |
| 15.45 – 16.30 | Gymnastik | Kinder ab 6 Jahren | | Durchgehend | E. Becker | Hillmannstr. 20, MGH-Aö. |

| <u>Mittwoch</u> | Kursname | Bemerkungen | Beginn ab | Einheiten | Anmeldung | Kurs Ort |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------|-------------------|----------------------------------|
| 19.00 – 20.00 | Reaktiv Rücken* | Kr. Kassen gefördert | ab 12.01.2022 | 8 / 10 mal | E. Becker | Turnhalle in Hirten |
| 20.00 – 21.00 | Reaktiv Faszien* | Kr. Kassen gefördert | ab 12.01.2022 | 8 / 10 mal | E. Becker | Turnhalle in Hirten |
| 18.00 – 19.00 | Reaktiv Walking* | Kr. Kassen gefördert | ab 27.04.2022 | 8 / 10 mal | E.Becker | Sportplatz in Hirten |
| 20.00 – 21.00 | Reaktiv Walking* | Kr. Kassen gefördert | ab 04.05.2022 | 8 mal | E.Becker | Trimm-Dich-Pfad Altötting |
| <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 20.01. & 28.04.2022 | je 10 mal | VHS-Mü. | VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf |
| 15.15 – 16.00 | Klassische Ballett für Kinder | Kinder ab 6 Jahren | ab 20.01. & 28.04.2022 | je 10 mal | VHS-Mü. | VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf |
| 16.15 – 17.15 | Bodyballett | für alle | ab 20.01. & 28.04.2022 | je 6 mal | VHS-Mü. | VHS-Mü.,Schlörstr.1, Mühldorf |
| 18.00 – 19.00 | Herz Aktiv* | Kr. Kassen gefördert | ab 03.02. & 05.05.2022 | je 10 mal | vhs Aö.& E.Becker | Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö |
| 19.00 – 20.00 | Rücken Fit* | Kr. Kassen gefördert | ab 03.02. & 05.05.2022 | je 10 mal | vhs Aö.& E.Becker | Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö |
| 20.00 - 21-00 | Stretching | für alle | ab 03.02. & 05.05.2022 | je 10 mal | vhs Aö.& E.Becker | Burghauserstr.77, vhs-Zentrum Aö |
| <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 21.01. & 29.04.2022 | je 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. |
| 18.30 – 20.00 | Reaktiv Rücken* | Kr. Kassen gefördert | ab 14.01. & 18.03.2022 | je 8 mal | E. Becker | Hillmannstr. 20, MGH-Aö. |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | <i>Änderungen vorbehalten</i> | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |