

# „Gsund und fit“ in Neukirchen b.Hl.Blut



Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion+ im Landkreis Cham bieten wir Ihnen auch heuer wieder bis zum Jahresende 2022 Präventionskurse und Gesundheitsvorträge an.

**Alle Kurse sind selbstverständlich kostenfrei.**

**Bitte melden Sie sich in der Marktkasse telefonisch unter 09947/9408-16 oder per Email an [claudia.zimmermann@neukirchen.bayern](mailto:claudia.zimmermann@neukirchen.bayern) an.**

Veranstalter und Kurs:	Adresse	Datum	Uhrzeit	Altersgruppe	Sonstiges
<b>Karate Geiger:</b> Schnuppertraining, Selbstverteidigung	Schulturnhalle	09.07.2022	13.00 - 14.30 Uhr	ab 16 Jahre	3 – 15 Teilnehmer
<b>Susanne Willenbrink:</b> Pilates für Anfänger	Schulturnhalle	1. Termin: 06.08.2022	10.00 - 11.00 Uhr	ab 16 Jahre	5 - 20 Teilnehmer, Gymnastikmatte, Handtuch, insgesamt 10 Termine, zusammenhängender Kurs, weitere Termine nach Absprache
<b>Georg Dorner:</b> Gesundheitswanderung für Jung und Alt	Treffpunkt: Brunnen vor dem Rathaus	17.08.2022	18.00 - ca. 20.00 Uhr	ab 6 – 99 Jahre	5 - 25 Teilnehmer, Wanderung entlang des Naturlehrpfades mit Fitnessübungen "in der freien Natur"
<b>Christina Treimer:</b> Vortrag und Workshop: Zucker - eine süße Droge? Welche Alternativen gibt es?	Pflegersaal	29.09.2022	19.00 - 20.00 Uhr	ab 16 Jahre	5 - 25 Teilnehmer
<b>Christina Treimer:</b> Vortrag und Workshop: Fette und Öle - Kraftstoff für den Körper	Pflegersaal	27.10.2022	19.00 - 20.00 Uhr	ab 16 Jahre	5 - 25 Teilnehmer
<b>Christina Treimer:</b> Vortrag und Workshop: Ernährungstrends - Gibt es DIE gesunde Ernährung?	Pflegersaal	17.11.2022	19.00 - 20.00 Uhr	ab 16 Jahre	5 - 25 Teilnehmer
<b>Ulrike Eckhardt:</b> Klangschalen-Entspannung, Auszeit für Geist und Seele	kleine Schulturnhalle	01.08.2022	17.00 - 18.00 Uhr	ab 16 Jahre	5 – 20 Teilnehmer
<b>Ulrike Eckhardt:</b> Klangschalen-Entspannung, Auszeit für Geist und Seele	kleine Schulturnhalle	19.09.2022	19.00 - 20.00 Uhr	ab 16 Jahre	5 - 20 Teilnehmer
<b>Ulrike Eckhardt:</b> Klangschalen-Entspannung, Auszeit für Geist und Seele	kleine Schulturnhalle	17.10.2022	20.00 - 21.00 Uhr	ab 16 Jahre	5 - 20 Teilnehmer
<b>Lena Brandl:</b> Smovey-Training	Naturbad	01.07.2022	18.00 Uhr	ab 16 Jahre	4 – 8 Teilnehmer
<b>Lena Brandl:</b> Smovey-Training	Naturbad	02.07.2022	09.00 Uhr	ab 16 Jahre	4 - 8 Teilnehmer
<b>Lena Brandl:</b> Smovey-Training	Naturbad	05.08.2022	18.00 Uhr	ab 16 Jahre	4 - 8 Teilnehmer
<b>Lena Brandl:</b> Smovey-Training	Naturbad	06.08.2022	09.00 Uhr	ab 16 Jahre	4 - 8 Teilnehmer
<b>Lena Brandl:</b> Smovey-Training	Naturbad	16.09.2022	18.00 Uhr	ab 16 Jahre	4 - 8 Teilnehmer
<b>Lena Brandl:</b> Smovey-Training	Naturbad	17.09.2022	09.00 Uhr	ab 16 Jahre	4 - 8 Teilnehmer

**Was ist Pilates?** Hier lernen Sie eine abwechslungsreiche Abfolge von Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen kennen, um ohne große Anstrengung die tiefliegenden Muskeln zu trainieren. Dabei steht unsere Körpermitte im Mittelpunkt und verbessert dadurch nicht nur unsere Körperhaltung, sondern auch unsere Figur.

**Was ist Smovey-Training?** smovey® ist ein einzigartiges Bewegungs-, Trainings- und Sportgerät aus Österreich, das sowohl für Ausdauertraining als auch Krafttraining geeignet ist. Das Wort „smovey“ ist eine Zusammensetzung aus den englischen Wörtern „swing“ (schwingen), „move“ (sich bewegen) und „smile(y)“ (lächeln). Und das beschreibt ziemlich genau, wofür die Schwingringe da sind. Es geht um schwungvollen Spaß an der Bewegung: smovey-Training heißt Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.