



**Gesundheitskurse  
Herbst / Winter  
2017 / 2018**

## Inhalt

Vorwort .....	3
<hr/>	
Online .....	4
Anzing .....	4
Aßling .....	5
Baldham .....	7
Ebersberg .....	9
Egmating .....	16
Forstinning .....	16
Gelting .....	17
Glonn .....	18
Grafring .....	20
Markt Schwaben .....	22
Poing .....	23
Vaterstetten .....	27
Zorneding .....	27
EVS – Steinhöring .....	29
EVS – Außenstelle Fendsbach .....	32
EVS – BZ Eglharting .....	34
<hr/>	
Allgemeine Informationen .....	36
Anmeldung .....	38

## Vorwort

*„Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.“*

Teresa von Ávila



Liebe Bewegungsmotivierte,

in unseren zahlreichen Gesundheitskursen haben Sie im Herbst-Winter-Semester die Möglichkeit, in einer netten Gemeinschaft Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes zu tun. Gerade im Winter kommt die Bewegung oft zu kurz, daher sind unsere Kurse optimal geeignet, mit Begeisterung den inneren Schweinehund zu besiegen. Dabei werden Sie von unseren erfahrenen Dozentinnen und Dozenten professionell unterstützt! Unsere Kurse finden bei Ihnen vor Ort statt, sodass Sie keine langen Anfahrtszeiten haben. Schauen Sie gleich nach, welche Kurse bei Ihnen angeboten werden. Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Bei vielen Kursen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Melden Sie sich gerne bei Interesse bei der Kursleitung oder bei uns im Kreisbildungswerk.

Wir wünschen Ihnen eine aktive Herbst-Winter-Zeit und viel Freude bei unseren Kursen!

Ihre

Jennifer Becker  
Geschäftsführerin

## Entdecke die Kraft der Achtsamkeit – ein Onlinekurs **Kurs: 29354** Weniger Stress. Mehr Resilienz.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Stress entsteht, was dabei im Körper passiert und wie Achtsamkeit hilft, Stress zu reduzieren. Achtsamkeit ist mittlerweile gut erforscht und es gibt Studien, die belegen, dass sich durch die Praxis von Achtsamkeit Gehirnregionen verändern. Die Gedächtnisleistung nimmt zu, Stress ab, die Immunabwehr kann sich erhöhen und viele psychische und physische Faktoren werden günstig beeinflusst. Sie lernen im Kurs zahlreiche konkrete Übungen für den Alltag kennen, kombiniert mit theoretischem Hintergrundwissen. Sie erfahren, wie Sie Stress reduzieren, Krisen leichter bewältigen und Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen verringern können. Aber auch, wie Einstellungen und Denkmuster Stress beeinflussen, wie Sie mit schwierigen Gefühlen besser umgehen können, aus Grübelkreisläufen aussteigen können und vieles mehr. Der Kurs besteht aus 8 wöchentlichen Übungseinheiten mit Downloadmaterial. Wenn Sie Fragen haben, können Sie diese per E-Mail oder telefonisch stellen.

Sie können den Kurs an jedem Ort zu jeder Zeit machen. Es gibt keine festen Kurszeiten. Sie benötigen nur einen Internetzugang.

- > 8 wöchentliche Übungseinheiten
- > Teilnahmegebühr 129,00 Euro zzgl. MwSt.
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter kbw-egersberg.de

## ANZING

### Tanzkreis Anzing **Kurs: 29512**

Erleben Sie Lebensfreude durch Bewegung. Tanzen ist Bewegung, hält fit, ist Ausdruck von Lebensfreude und bietet Gemeinschaft. Jede ist willkommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am Tanzen zählt.

- > mit Renate Tappe
- > ab Di 12.09.2017 > weitere Termine: 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 28.11.2017 | 05.12.2017 | 19.12.2017 | 09.01.2018 | 23.01.2018 | 06.02.2018
- > 9.30–11.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 35,00 Euro
- > Anzing, Kath. Pfarrheim Korbinian-Lehrberger-Haus, Erdinger Str. 3
- > Anmeldung: Renate Tappe, Tel. 08121/40621

## QiGong – Ein Weg zur Stärkung der eigenen Lebenskraft

QiGong – „das Üben mit der Lebenskraft“ ist Schulung für Körper und Geist. Obwohl Jahrtausende alt, ist es wie geschaffen für den heutigen Menschen, um Stress und Hektik des Alltags abzubauen. Leicht zu erlernende Bewegungs- und Entspannungsübungen machen aufmerksam für die eigene Körperhaltung, lösen Verspannungen und aktivieren die Lebensenergie. Das Erreichen von innerer Ruhe und Gesundheit ist das Ziel.

Unsere QiGong-Kurse sind für jedes Alter geeignet und erfordern keinerlei Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

- > mit Denise Brehm, QiGong-/Tai Chi-Lehrerin
- > ab Di 12.09.2017 > weitere Termine: 19.09.2017 | 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 28.11.2017 | 05.12.2017 | 12.12.2017 | 19.12.2017

- > **Kurs: 29316** > 17.15–18.15 Uhr > 12 Treffen
- > **Kurs: 29317** > 18.30–19.30 Uhr > 12 Treffen

- > Teilnahmegebühr je 54,00 Euro
- > Anzing, Kath. Pfarrheim Korbinian-Lehrberger-Haus, Erdinger Str. 3
- > Anmeldung: Denise Brehm, Tel. 08092/4727, denisebrehm@t-online.de oder KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter kbw-egersberg.de

## ASSLING

### Yoga in Aßling: Hatha-Yoga

Die Stunden beinhalten Körperpositionen (Asanas), Atemtechnik (Pranayama) sowie angeleitete Meditationen und Entspannungstechniken. Der geübte Stil ist Hatha-Yoga, kombiniert mit Übungen aus Feldenkrais, QiGong und tänzerischen Elementen. Der Fokus liegt auf dem Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers. Mit Achtsamkeit erweitern wir unsere persönlichen Grenzen und erfahren so mehr Ausgeglichenheit, gesteigerte körperliche und geistige Gesundheit und tiefe Ruhe und Entspannung. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

- Kurs: 29541**
- > ab Di 12.09.2017 > weitere Termine: 19.09.2017 | 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 28.11.2017 | 05.12.2017 | 12.12.2017 | 19.12.2017
- > 8.30–10.00 Uhr > 13 Treffen
- > Teilnahmegebühr 104,00 Euro

**Kurs: 29542**

- > ab Di 09.01.2018 > weitere Termine: 16.01.2018 | 23.01.2018 | 30.01.2018 | 06.02.2018 | 20.02.2018 | 27.02.2018 | 06.03.2018 | 13.03.2018 | 20.03.2018
- > 8.30–10.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 80,00 Euro
  
- > mit Monika Bauer, Yogalehrerin
- > Aßling, Kath. Pfarrheim, Mitterweg 11
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092 / 850 79 - 0 oder online unter kbw-egersberg.de

**Lachyoga:****Mit Lachen zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden**

Zum Lachen braucht man nicht unbedingt einen Grund. Die Übungen des Lachyoga bestehen aus einer Kombination von Klatsch-, Atem- und pantomimischen Elementen, sowie kindlicher Verspieltheit. Durch die tiefen Atemübungen zwischen den Lachübungen wird die Lungenkapazität vergrößert und die Sauerstoffversorgung des Körpers erhöht. Lachen kann Schmerzen lindern, den Blutdruck senken und Sie besser schlafen lassen. Das Lachen in der Gemeinschaft macht Spaß, verbindet und entspannt. Menschen, die regelmäßig bewusst lachen, sind meist zufriedener, stressresistenter und richten ihre Aufmerksamkeit mehr auf die positiven Dinge im Leben. Für dieses Angebot sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Ausreichend zu trinken, dicke Socken, Matte/Decke

**Kurs: 29442**

- > ab Mi 27.09.2017 > weitere Termine: 04.10.2017 | 11.10.2017 | 18.10.2017 | 25.10.2017

**Kurs: 29443**

- > ab Mi 08.11.2017 > weitere Termine: 15.11.2017 | 29.11.2017 | 06.12.2017 | 13.12.2017

**Kurs: 29444**

- > ab Mi 10.01.2018 > weitere Termine: 17.01.2018 | 24.01.2018 | 31.01.2018 | 07.02.2018

**Kurs: 29445**

- > ab Mi 21.02.2018 > weitere Termine: 28.02.2018 | 07.03.2018 | 14.03.2018 | 21.03.2018
- > je 9.00–10.00 Uhr > je 5 Treffen

- > mit Andrea Scheller, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- > Teilnahmegebühr je 35,00 Euro
- > Aßling, Kath. Pfarrheim, Mitterweg 11
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092 / 850 79 - 0 oder online unter kbw-egersberg.de

**BALDHAM****Tanzen am Nachmittag**

Wir tanzen alles, was Spaß macht und entspannt (internationale Kreistänze, meditative Tänze, Gassentänze, Squares, Gesellschaftstänze), in geselliger Form. Unser Saal ist hell, groß und hat Parkett. Nette Leute und fachliche Anleitung machen einen Neueinstieg auch für Ungeübte jederzeit möglich. Ausprobieren! Wer wagt, gewinnt!

**Kurs: 29599**

- > ab Do 14.09.2017
- > weitere Termine: 21.09.2017 | 28.09.2017 | 05.10.2017 | 12.10.2017 | 19.10.2017 | 26.10.2017 | 09.11.2017 | 30.11.2017 | 07.12.2017 | 14.12.2017 | 21.12.2017
- > 14.30–16.30 Uhr > 12 Treffen

**Kurs: 29600**

- > ab Do 11.01.2018
- > weitere Termine: 18.01.2018 | 25.01.2018 | 01.02.2018 | 08.02.2018 | 22.02.2018 | 01.03.2018 | 08.03.2018 | 15.03.2018 | 22.03.2018
- > 14.30–16.30 Uhr > 10 Treffen

- > mit Margot Korhammer
- > Teilnahmegebühr je Treffen 3,50 Euro
- > Baldham, Kath. Pfarrzentrum „Maria Königin“, Brunnenstr. 1
- > Anmeldung nicht erforderlich
- > Informationen bei Frau Korhammer, Tel. 08106/1054

**Mit meditativen Tänzen durch's Jahr****Kurs: 28546**

Einmal im Monat im Kath. Pfarrzentrum „Maria Königin“ zwei Stunden Zeit und Ruhe finden, um „sich zur Mitte bewegen zu lassen“ durch schöne Musik, durch ein Gedicht, durch die Tanzgemeinschaft und die Teepause.

Der Tanzkreis ist offen für alle; es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- > mit Margot Korhammer
- > Aktuelle Termine bitte erfragen bei Frau Korhammer, Tel. 08106/1054
- > 15.30–17.30 Uhr
- > Teilnahmegebühr je Treffen 3,50 Euro
- > Baldham, Kath. Pfarrzentrum „Maria Königin“, Brunnenstr. 1
- > Die meditativen Tänze finden einmal im Monat statt.

## Tanzen am Abend

Wir tanzen alles, was Spaß macht und entspannt (internationale Kreistänze, meditative Tänze, Gassentänze, Squares, Gesellschaftstänze), in geselliger Form. Unser Saal ist hell, groß und hat Parkett. Nette Leute und fachliche Anleitung machen einen Neueinstieg auch für Ungeübte jederzeit möglich. Ausprobieren! Wer wagt, gewinnt!

### Kurs: 29597

- > ab Di 12.09.2017
- > weitere Termine: 19.09.2017 | 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 28.11.2017 | 05.12.2017 | 12.12.2017 | 19.12.2017
- > 19.15–21.15 Uhr > 13 Treffen

### Kurs: 92598

- > ab Di 09.01.2018
- > weitere Termine: 16.01.2018 | 23.01.2018 | 30.01.2018 | 06.02.2018 | 20.02.2018 | 27.02.2018 | 06.03.2018 | 13.03.2018 | 20.03.2018
- > 19.15–21.15 Uhr > 10 Treffen

- > mit Margot Korhammer
- > Teilnahmegebühr je Treffen 3,50 Euro
- > Baldham, Kath. Pfarrzentrum „Maria Königin“, Brunnenstr. 1
- > Anmeldung: nicht erforderlich
- > Informationen bei Frau Korhammer, Tel. 08106/1054

## Yoga in Baldham

**Kurs: 29380**

Ob Sie jung oder alt, männlich oder weiblich, beweglich oder ungeübt sind, Yoga ist für alle Menschen offen und passt sich den individuellen Bedürfnissen an. In den Yogastunden bringen wir Körperübungen in Einklang mit dem Atem. Der Körper wird sanft gedehnt und gestärkt, die Atmung wird gleichmäßig und wir erfahren Kräftigung und Entspannung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

- > mit Annette Haselhorst
- > ab Do 14.09.2017 > weitere Termine: 21.09.2017 | 28.09.2017 | 05.10.2017 | 12.10.2017 | 19.10.2017 | 26.10.2017 | 09.11.2017 | 16.11.2017 | 30.11.2017 | 11.01.2018 | 18.01.2018 | 25.01.2018 | 01.02.2018 | 08.02.2018
- > 9.15–10.30 Uhr > 15 Treffen
- > Teilnahmegebühr 99,75 Euro
- > Baldham, Kath. Pfarrzentrum „Maria Königin“, Brunnenstr. 1
- > Anmeldung: Der Kurs ist bereits ausgebucht.
- > PGR Baldham



## EBERSBERG

### LAUFMAMALAUF

**Kurs: 29453**

### Power-Kinderwagen-Kurs mit Baby in der freien Natur

Der „LAUFMAMALAUF – Power-Kinderwagen-Kurs“ ist ein 60-minütiges Ganzkörpertraining, das speziell auf die Bedürfnisse von sportlichen Mamas ab 6 Monate nach der Geburt zugeschnitten ist. Mit anspruchsvollen Kraftübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken fordern wir Dich besonders heraus und bringen Dich mit Cardio-Einheiten aus dem HIIT-Bereich (High Intensity Intervall Training) zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen. Ein späterer Einstieg ist auf Anfrage möglich.

- > mit Anne Schabow, Fitnesstrainerin mit Spezialisierung im prä- und postnatalen Bereich
- > ab Di 12.09.2017 > weitere Termine: 19.09.2017 | 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 28.11.2017
- > 10.00–11.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 89,00 Euro
- > Treffpunkt am Klostersee Ebersberg
- > Anmeldung: Anne Schabow, Tel. 0151/109 746 57, [anne-ebersberg@laufmamalauf.de](mailto:anne-ebersberg@laufmamalauf.de) (bis 19.09.2017)
- > LAUFMAMALAUF Ebersberg



## LAUFMAMALAUF

**Kurs: 29450****Kinderwagen-Kurs mit Baby in der freien Natur**

Der „LAUFMAMALAUF – Kinderwagen-Kurs“ ist ein Ganzkörpertraining, das genau auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten ist. Wir kräftigen die Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückergechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen. Im Anschluss gibt es Zeit sich über den Alltag mit Baby auszutauschen. Ein späterer Einstieg ist auf Anfrage möglich.

- > mit Anne Schabow, Fitnesstrainerin mit Spezialisierung im prä- und postnatalen Bereich
- > ab Do 14.09.2017 > weitere Termine: 21.09.2017 | 28.09.2017 | 05.10.2017 | 12.10.2017 | 19.10.2017 | 26.10.2017 | 09.11.2017 | 16.11.2017 | 23.11.2017
- > 10.00–11.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 89,00 Euro
- > Treffpunkt am Klostersee Ebersberg
- > Anmeldung: Anne Schabow, Tel. 0151 / 109 746 57, anne-ebersberg@laufmamalauf.de (bis 21.09.2017)
- > LAUFMAMALAUF Ebersberg

## LAUFMAMALAUF

**Kurs: 29451****Ganz-schön-schwanger-Kurs an der frischen Luft**

Der Kurs begleitet werdende Mütter ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die bewegte Zeit mit Babybauch. Das perfekt an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie umfassende Dehnungs- und Entspannungsübungen. Ein späterer Einstieg ist auf Anfrage möglich.

- > mit Anne Schabow, Fitnesstrainerin mit Spezialisierung im prä- und postnatalen Bereich
- > ab Di 19.09.2017 > weitere Termine: 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017
- > 19.00–20.00 Uhr > 8 Treffen
- > Teilnahmegebühr 72,00 Euro
- > Treffpunkt am Klostersee Ebersberg
- > Anmeldung: Anne Schabow, Tel. 0151 / 109 746 57, anne-ebersberg@laufmamalauf.de (bis 19.09.2017)
- > LAUFMAMALAUF Ebersberg

**Gesunde Lebensführung****Kurs: 29567****Infoabend mit Vortrag & Gesprächsrunde**

Unsere persönliche Gesundheit ist das höchste Gut, welches wir Menschen besitzen. Sind wir nicht gesund, fühlen wir uns unwohl, kraftlos und antriebslos. Sind wir krank, können wir unser Leben nicht mehr so leben wie wir uns das wünschen. Die Erkrankung schränkt uns ein und lässt alle anderen Dinge des Lebens zur Nebensache werden. Wie aber können wir unsere Lebensführung gestalten, so dass wir unsere Gesundheit stärken, stabilisieren und langfristig erhalten, um fit und vital durch das Leben zu gehen, welches wir uns wünschen?

**Das erfahren und lernen Sie beim Info-Abend:**

„Was gehört zu einer gesunden Lebensführung?“, „Wie kann ich meine Lebensführung gesund gestalten?“, „Welche Möglichkeiten und Lösungswege habe ich, um eine Veränderung herbei zu führen?“, „Welchen Einfluss habe ich selbst auf meine Lebensführung?“

- > mit Sarah M. de Buhr-von Bank, Health Coach, Mental Coach, Beraterin für gesunde Lebensgestaltung
- > Di 10.10.2017
- > 19.30–21.00 Uhr
- > Teilnahmegebühr 9,00 Euro
- > Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle, Pfarrer-Bauer-Str. 5
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092 / 850 79 - 0 oder online unter kbw-ebersberg.de

**Wer tanzt bleibt länger jung****Kurs: 29549****Tanzen am Vormittag****Erleben Sie Lebensfreude durch Bewegung**

Tanzen ist Bewegung, hält fit, ist Ausdruck von Lebensfreude und bietet Gemeinschaft. Jede und jeder ist willkommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am Tanzen zählt.

- > mit Hella Hupfer, Tanzleiterin
- > ab Mo 11.09.2017 > weitere Termine: 18.09.2017 | 25.09.2017 | 02.10.2017 | 09.10.2017 | 16.10.2017 | 23.10.2017 | 06.11.2017 | 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017 | 11.12.2017 | 18.12.2017 | 08.01.2018 | 15.01.2018 | 22.01.2018 | 29.01.2018 | 05.02.2018 | 12.02.2018 | 19.02.2018 | 05.03.2018
- > 9.15–11.00 Uhr > 22 Treffen
- > Teilnahmegebühr je Treffen 3,50 Euro
- > Ebersberg, Kath. Pfarrheim, Baldestr. 18

**Meditativer Tanz im Altarraum****Kurs: 29406**

„Wenn ich tanze, bin ich in meiner Mitte, bin ich ganz, bin ich geborgen.“  
(Indianisches Gebet)

Das meditative Tanzen in der Gemeinschaft hilft, zur eigenen Mitte zu finden und Gottes Nähe zu spüren. Eingeladen sind alle, die Freude am Tanzen haben. Die Tänze werden mehrmals wiederholt, so dass die Möglichkeit besteht, sie am Ende richtig zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- > mit Sabine Hofmann
- > ab Mo 18.09.2017 > weitere Termine: 09.10.2017 | 13.11.2017 | 11.12.2017 | 08.01.2018 | 19.02.2018
- > 20.00–21.30 Uhr
- > kostenfrei
- > Ebersberg, Stadtpfarrkirche, Schlossplatz 1
- > Anmeldung: nicht erforderlich
- > PGR Ebersberg

**Zen-Meditation –****Übung für Achtsamkeit und innere Ruhe**

Regelmäßige Treffen zur gemeinsamen Meditation

In unserer Welt geht es ständig um Überforderung, Klarkommen mit dem Stress, Überleben. Dabei ging es uns noch nie so gut, materiell und in Hinblick auf die Sicherheit – die Statistiken sprechen hier eine klare Sprache. Auch die reine Arbeitszeit und ihre Anforderungen sind mit früheren Zeiten nicht vergleichbar. Dass wir uns trotzdem derart im Hamsterrad fühlen, hängt mit unserer Sicht auf die Dinge zusammen, mit unseren Gedanken und mit unserer Art zu Denken. Genau das ist Thema im Zen. Es eröffnet eine andere Welt, eine extrem abenteuerliche, aufregende und ungeahnte Welt. Die ist schon da und nur in uns selbst zu finden. Eigentlich wissen wir das. Wem seine Welt zu klein ist, und wer es leid ist, immer wieder vor sich selbst wegzulaufen, hat hier die Möglichkeit das Abenteuer zu finden.

Der Kurs findet (außer in den Sommerferien) durchgehend statt. Beim ersten Mal bitte eine Viertelstunde früher kommen.

**Bitte mitbringen:** Kissen oder Decke zum Sitzen.

**Kurs: 29519**

- > ab Mi 13.09.2017 > weitere Termine: 20.09.2017 | 27.09.2017 | 04.10.2017 | 11.10.2017 | 18.10.2017 | 25.10.2017 | 08.11.2017 | 15.11.2017 | 22.11.2017 | 29.11.2017 | 06.12.2017 | 13.12.2017 | 20.12.2017
- > 20.00–21.30 Uhr > 14 Treffen

**Kurs: 29520**

- > ab Mi 10.01.2018 > weitere Termine: 17.01.2018 | 24.01.2018 | 31.01.2018 | 07.02.2018 | 14.02.2018 | 21.02.2018 | 28.02.2018 | 07.03.2018 | 14.03.2018
- > 20.00–21.30 Uhr > 10 Treffen

- > mit Norbert Steinmeier
- > kostenfrei, Spenden erwünscht
- > Ebersberg, Kath. Pfarrheim, Baldestr. 18
- > Anmeldung und Infos: Norbert Steinmeier, Tel. 0171/48 00 695

**Hatha-Yoga – Anusara****Kurs: 29505**

Anusara-Yoga ist ein körperkräftigendes und zugleich herzöffnendes Yoga. Durch korrekte Körperausrichtung und harmonische Bewegungsabläufe erfahren wir körperliche Stabilität und zugleich wirkt es sich günstig auf Geist und Psyche aus. Durch Yoga lernen wir, Defizite auszugleichen. Bei besonderen Beschwerden bitte vorher ärztlichen Rat einholen.

**Bitte mitbringen:** Legere Kleidung, warme Socken, evtl. Handtuch

- > mit Marion Ullmann, Yogalehrerin
- > ab Mo 18.09.2017 > weitere Termine: 25.09.2017 | 02.10.2017 | 09.10.2017 | 16.10.2017 | 06.11.2017 | 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017 | 11.12.2017 | 18.12.2017
- > 19.45–21.00 Uhr > 12 Treffen
- > Teilnahmegebühr 84,00 Euro
- > Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle, Pfarrer-Bauer-Str. 5
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092/850 79 - 0 oder online [www.kbw-ebersberg.de](http://www.kbw-ebersberg.de)



## QiGong – Ein Weg zur Stärkung der eigenen Lebenskraft

**Kurs: 29313**

QiGong – „das Üben mit der Lebenskraft“ ist Schulung für Körper und Geist. Obwohl Jahrtausende alt, ist es wie geschaffen für den heutigen Menschen, um Stress und Hektik des Alltags abzubauen. Leicht zu erlernende Bewegungs- und Entspannungsübungen machen aufmerksam für die eigene Körperhaltung, lösen Verspannungen und aktivieren die Lebensenergie. Das Erreichen von innerer Ruhe und Gesundheit ist das Ziel.

Unsere QiGong-Kurse sind für jedes Alter geeignet und erfordern keinerlei Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

- > mit Denise Brehm, QiGong/Tai Chi-Lehrerin
- > ab Do 21.09.2017 > weitere Termine: 28.09.2017 | 05.10.2017 | 12.10.2017 | 19.10.2017 | 26.10.2017 | 09.11.2017 | 16.11.2017 | 23.11.2017 | 30.11.2017 | 07.12.2017 | 14.12.2017
- > 9.00–10.00 Uhr > 12 Treffen
- > Teilnahmegebühr 54,00 Euro
- > Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle, Pfarrer-Bauer-Str. 5
- > Anmeldung: Denise Brehm, Tel. 08092/4727, denisebrehm@t-online.de oder KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter [www.kbw-egersberg.de](http://www.kbw-egersberg.de)

## Lachyoga: Mit Lachen zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden

Zum Lachen braucht man nicht unbedingt einen Grund. Die Übungen des Lachyoga bestehen aus einer Kombination von Klatsch-, Atem- und pantomimischen Elementen, sowie kindlicher Verspieltheit. Durch die tiefen Atemübungen zwischen den Lachübungen wird die Lungenkapazität vergrößert und die Sauerstoffversorgung des Körpers erhöht. Lachen kann Schmerzen lindern, den Blutdruck senken und Sie besser schlafen lassen. Das Lachen in der Gemeinschaft macht Spaß, verbindet und entspannt. Menschen, die regelmäßig bewusst lachen, sind meist zufriedener, stressresistenter und richten ihre Aufmerksamkeit mehr auf die positiven Dinge im Leben.

Für dieses Angebot sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Ausreichend zu trinken, dicke Socken, Matte/Decke

**Kurs: 29430**

- > ab Mo 25.09.2017 > weitere Termine: 02.10.2017 | 09.10.2017 | 16.10.2017 | 23.10.2017

**Kurs: 29431**

- > ab Mo 06.11.2017 > weitere Termine: 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017

**Kurs: 29432**

- > ab Mo 08.01.2018 > weitere Termine: 15.01.2018 | 22.01.2018 | 29.01.2018 | 05.02.2018

**Kurs: 29433**

- > ab Mo 19.02.2018 > weitere Termine: 26.02.2018 | 05.03.2018 | 12.03.2018 | 19.03.2018

- > je 18.00–19.00 Uhr > je 5 Treffen
- > mit Andrea Scheller, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- > Teilnahmegebühr je 35,00 Euro
- > Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle, Pfarrer-Bauer-Str. 5
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter [kbw-egersberg.de](http://kbw-egersberg.de)

## Basenfasten im Herbst

**Kurs: 29366**

### Entsäuern – entschlacken – entgiften

Gönnen Sie Körper und Geist eine „Ruhepause“. Trennen Sie sich von überflüssigem Ballast. Wir stärken unsere eigenen Kräfte und bringen unser Immunsystem in Schuss und bereiten uns so auf die stille Zeit vor. Sie achten 4 Wochen auf gesunde Ernährung und kommen einfach mal aus dem Alltagstrott raus.

Das Basenfasten läuft in 3 Stufen ab und ist für jeden leicht zu schaffen: 1. Woche Entlastungswoche, 2. Woche Basenfasten leicht, 3. Woche Hauptfastenwoche, 4. Woche Basenfasten leicht

Unterstützend verwenden wir Heilkräuter, Schüßlersalze, massieren Akupressurpunkte und führen Leberwickel durch. Sie dürfen während der ganzen Fastenkur essen, so dass Sie diese auch ideal im Job durchführen können.

**Bitte mitbringen:** Wärmflasche, 2 Küchenhandtücher, Handtuch, Löffel, Gabel, Schale, Tasse, Isomatte und Decke

- > mit Jacqueline Rosenbaum, Ernährungsberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- > ab Mo 06.11.2017 > weitere Termine: 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017
- > 19.30–21.30 Uhr > 4 Treffen
- > Teilnahmegebühr 65,00 Euro
- > Ebersberg, KBW-Geschäftsstelle, Pfarrer-Bauer-Str. 5
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter [kbw-egersberg.de](http://kbw-egersberg.de)



## EGMATING

## Seniorentanz

**Gesund durch Frohsinn und Bewegung****Kurs: 29551**

Bei diesen Treffen erwartet sie ein vielfältiges Programm, abgestimmt auf die jeweilige Jahreszeit. Wir tanzen im Sitzen und leichte Tänze auf der Fläche. In Kombination von Körper, Geist und Seele vertiefen und lernen wir neue Tanzfolgen.

- > mit Inge Müller
- > ab Di 26.09.2017 > alle zwei Wochen dienstags
- > weitere Termine: 10.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 21.11.2017 | 05.12.2017 | 19.12.2017 | 09.01.2018 | 23.01.2018 | 06.02.2018 | 20.02.2018 | 06.03.2018 | 20.03.2018
- > 13.30–15.30 Uhr
- > Teilnahmegebühr je Treffen 3,50 Euro
- > Egming, Alter Gemeindesaal am Buchgraben, Buchgraben 4
- > Anmeldung: nicht erforderlich

## FORSTINNING

## Tanzen ab 55

**Kurs: 29590**

- > mit Sigrid Berndt
- > ab Di 05.09.2017 > 14-tägig  
Die genauen Termine werden in der Tagespresse bekannt gegeben oder können bei der Referentin erfragt werden.
- > 15.00–16.30 Uhr
- > Forstinning, Kath. Pfarrheim Rupert Mayer Haus, Graf-Sempt-Str. 4
- > Anmeldung und Info: Sigrid Berndt, Tel. 081 21 / 85 17
- > PGR

**Yoga in Forstinning**

Entdecken Sie die Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen des Hatha-Yoga nach Yesudian, welche die Harmonie zwischen Körper und Geist in Einklang bringt. Erleben Sie ein Gefühl von absoluter Entspannung. Lernen Sie Übungen, welche eine beruhigende, ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist haben. Sanfte Yogaübungen in Kombination mit gezielten Muskeldehnungen führen zu Entspannung und Muskelkräftigung.

Dies wirkt den Folgeerscheinungen von übermäßigem Stress und Rückenbeschwerden entgegen.

**Kurs: 29527**

- > ab Mo 18.09.2017 > weitere Termine: 25.09.2017 | 02.10.2017 | 09.10.2017 | 16.10.2017 | 06.11.2017 | 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017
- > 18.00–19.15 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro

**Kurs: 29528**

- > ab Mo 15.01.2018 > weitere Termine: 22.01.2018 | 29.01.2018 | 05.02.2018 | 30.04.2018 | 19.02.2018 | 26.02.2018 | 05.03.2018 | 12.03.2018 | 19.03.2018 | 07.05.2018 | 14.05.2018 | 09.04.2018 | 16.04.2018 | 23.04.2018
- > 20.00–21.30 Uhr > 15 Treffen
- > Teilnahmegebühr 75,00 Euro

- > mit Martina Kasper, Dipl. Soz. Päd., Yogalehrerin, Seminarleiterin für PME
- > Forstinning, Sportheim Forstinning
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092 / 850 79 - 0 oder online unter kbw-egersberg.de

## GELTING

**Autogenes Training****Kurs: 29384**

## Grundkurs

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die innerhalb der acht Kursstunden aufeinander aufbauend, leicht erlernt werden kann. Sie hilft, den Alltag mit seinem Stress und den vielfältigen Anforderungen gelassener zu bewältigen und Stress bedingten Erkrankungen vorzubeugen.

**Bitte mitbringen:** Warme Decke, kleines Kissen

- > mit Ruth Braunmüller
- > ab Mo 16.10.2017 > weitere Termine: 23.10.2017 | 06.11.2017 | 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017 | 11.12.2017
- > 20.30–21.30 Uhr > 8 Treffen
- > Teilnahmegebühr 80,00 Euro  
(Der Kurs ist zertifiziert nach den Leitlinien zu Präventionskursen nach § 20 SGB V, daher wird die Teilnahmegebühr von vielen Krankenkassen zu einem großen Teil erstattet)
- > Gelting, Kath. Pfarrheim, Markt Schwabener Str. 15
- > Anmeldung und Info: Ruth Braunmüller, Tel. 08121 / 813 94, ruthbraunmueller@onlinehome.de

**Entspannung für Fortgeschrittene****Kurs: 29383**

Alle, die bereits einmal einen Entspannungskurs besucht haben, erhalten hier die Möglichkeit, ihre Kenntnisse aufzufrischen und wieder neu anzufangen, mit Muskelentspannung, Autogenem Training und Meditation. An drei entspannenden Abenden in einer netten Gemeinschaft können Sie zu innerer Ruhe finden und Kraft schöpfen.

**Bitte mitbringen:** Warme Decke, kleines Kissen

- > mit Ruth Braunmüller
- > ab Mo 06.11.2017 > weitere Termine: 13.11.2017 | 20.11.2017
- > 18.30–20.00 Uhr > 3 Treffen
- > Teilnahmegebühr 21,00 Euro
- > Gelting, Kath. Pfarrheim, Markt Schwabener Str. 15
- > Anmeldung und Info: Ruth Braunmüller, Tel. 08121 / 81394, ruthbraunmueller@onlinehome.de

**GLONN****Yoga in Glonn****Hatha-Yoga**

Die Stunden beinhalten Körperpositionen (Asanas), Atemtechnik (Pranayama) sowie angeleitete Meditationen und Entspannungstechniken. Der geübte Stil ist Hatha-Yoga, kombiniert mit Übungen aus Feldenkrais, QiGong und tänzerischen Elementen. Der Fokus liegt auf dem Spüren und Wahrnehmen des eigenen Körpers. Mit Achtsamkeit erweitern wir unsere persönlichen Grenzen und erfahren so mehr Ausgeglichenheit, gesteigerte körperliche und geistige Gesundheit und tiefe Ruhe und Entspannung. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

**Bitte mitbringen:** Yoga-/Isomatte und Decke

**Kurs: 29543**

- > ab Di 19.09.2017 > weitere Termine: 26.09.2017 | 16.11.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 28.11.2017 | 05.12.2017 | 12.12.2017 | 19.12.2017
- > 17.30–19.00 Uhr > 12 Treffen
- > Teilnahmegebühr 96,00 Euro

**Kurs: 29544**

- > ab Di 09.01.2018 > weitere Termine: 16.01.2018 | 23.01.2018 | 30.01.2018 | 06.02.2018 | 20.02.2018 | 27.02.2018 | 06.03.2018 | 13.03.2018 | 20.03.2018

- > 17.30–19.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 80,00 Euro

- > mit Monika Bauer, Yogalehrerin
- > Glonn, Kath. Pfarrheim, Wolfgang-Wagner-Str. 15
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092 / 850 79 - 0 oder online unter kbw-egersberg.de

**QiGong –****Kurs: 29318****Ein Weg zur Stärkung der eigenen Lebenskraft**

QiGong – „das Üben mit der Lebenskraft“ ist Schulung für Körper und Geist. Obwohl Jahrtausende alt, ist es wie geschaffen für den heutigen Menschen, um Stress und Hektik des Alltags abzubauen. Leicht zu erlernende Bewegungs- und Entspannungsübungen machen aufmerksam für die eigene Körperhaltung, lösen Verspannungen und aktivieren die Lebensenergie.

Das Erreichen von innerer Ruhe und Gesundheit ist das Ziel. Unsere QiGong-Kurse sind für jedes Alter geeignet und erfordern keinerlei Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

- > mit Denise Brehm, QiGong-/Tai Chi-Lehrerin
- > ab Mi Mi 20.09.2017 > weitere Termine: 27.09.2017 | 04.10.2017 | 11.10.2017 | 18.10.2017 | 25.10.2017 | 08.11.2017 | 15.11.2017 | 22.11.2017 | 29.11.2017 | 06.12.2017 | 13.12.2017
- > 9.00–10.00 Uhr > 12 Treffen
- > Teilnahmegebühr 54,00 Euro
- > Glonn, Kath. Pfarrheim, Wolfgang-Wagner-Str. 15
- > Anmeldung: Denise Brehm, Tel. 08092 / 47 27, denisebrehm@t-online.de oder KBW, Tel. 08092 / 850 79 - 0 oder online unter www.kbw-egersberg.de

**„Fit in den Winter“ – mit Volksheilkunde****Kurs: 29365****Vortrag**

- > mit Ursula Meese
- > Mi 15.11.2017
- > 20.00–21.30 Uhr
- > Glonn, Kath. Pfarrheim, Wolfgang-Wagner-Str. 15
- > KAB Glonn

### Was frau schon immer einmal über Blasenschwäche wissen wollte ...

**Kurs: 29702**

Was tun, wenn die kapriziöse Blase grundlos Druck auf uns ausübt und schwächelt? Viele Frauen sind in unterschiedlichem Maß von Blasenschwäche betroffen, die zwar nicht gefährlich, aber doch sehr lästig sein kann.

Eine erfahrene Heilpraktikerin und Naturheilkundlerin erklärt den Muskelaufbau und die Funktionsweise der Blase. Sie wird erprobte Gegenmaßnahmen je nach Ursache der Blasenschwäche vorstellen.

- > mit Monika Müller-Richter, Heilpraktikerin
- > Di 07.11.2017 > 10.00 Uhr–11.30 Uhr
- > Teilnahmegebühr 4,00 Euro
- > Glonn, Kath. Pfarrheim, Wolfgang-Wagner-Str. 15
- > Frauenfrühstück Glonn

## GRAFING

### Bodystyling und Ausdauertraining

**Kurs: 29382**

Ein flottes Ganzkörpertraining mit Bewegungsübungen aus dem Aerobic. Gelenkschonende Straffung und Formung des gesamten Oberkörpers sowie von Bauch, Beinen und Po unter Zuhilfenahme von leichten Handgewichten und Bändern mit anschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen.

**Bitte mitbringen:** Matte und Handtuch

- > mit Monika Bengl, Trainerin C für Turnen und Fitness
- > ab Do 14.09.2017 > weitere Termine: 21.09.2017 | 28.09.2017 | 05.10.2017 | 19.10.2017 | 26.10.2017 | 09.11.2017 | 16.11.2017 | 23.11.2017 | 30.11.2017 | 07.12.2017 | 14.12.2017
- > 8.30–9.30 Uhr > 12 Treffen
- > Teilnahmegebühr 55,20 Euro
- > Grafing, Judohalle am Stadion
- > Anmeldung: Monika Bengl, Tel. 08092/5821

### Tanzt mit uns

**Kurs: 29550**

Tanzen ist Bewegung, hält fit, ist Ausdruck von Lebensfreude und bietet Gemeinschaft. Jede/r ist willkommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude am Tanzen zählt.

- > mit Hella Hupfer
- > ab Mo 18.09.2017 > weitere Termine: 25.09.2017 | 02.10.2017 | 09.10.2017 | 16.10.2017 | 23.10.2017 | 06.11.2017 | 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017 | 11.12.2017 | 18.12.2017 | 08.01.2018 | 15.01.2018 | 22.01.2018 | 29.01.2018 | 05.02.2018 | 12.02.2018 | 19.02.2018 | 05.03.2018
- > 14.00–15.45 Uhr > 21 Treffen
- > Teilnahmegebühr je Treffen 3,50 Euro
- > Grafing, Kath. Pfarrheim, Kirchenplatz 1
- > Anmeldung: nicht erforderlich

### QiGong –

#### Ein Weg zur Stärkung der eigenen Lebenskraft

QiGong – „das Üben mit der Lebenskraft“ ist Schulung für Körper und Geist. Obwohl Jahrtausende alt, ist es wie geschaffen für den heutigen Menschen, um Stress und Hektik des Alltags abzubauen. Leicht zu erlernende Bewegungs- und Entspannungsübungen machen aufmerksam für die eigene Körperhaltung, lösen Verspannungen und aktivieren die Lebensenergie. Das Erreichen von innerer Ruhe und Gesundheit ist das Ziel.

Unsere QiGong-Kurse sind für jedes Alter geeignet und erfordern keinerlei Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe

- > mit Denise Brehm, QiGong/Tai Chi-Lehrerin
- > ab Di 19.09.2017 > weitere Termine: 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 28.11.2017 | 05.12.2017 | 12.12.2017 | 19.12.2017

- > **Kurs: 29314** > 9.00–10.00 Uhr > 12 Treffen
- > **Kurs: 29315** > 10.15–11.15 Uhr > 12 Treffen

- > Teilnahmegebühr je 54,00 Euro
- > Grafing, Kath. Pfarrheim, Ägidiuszimmer, Kirchplatz 1
- > Anmeldung: Denise Brehm, Tel. 08092/4727, denisebrehm@t-online.de oder KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter [www.kbw-ebersberg.de](http://www.kbw-ebersberg.de)

### Lebenswert

#### Gedächtnistraining und mehr

Mit dem Kurs „lebenswert“ schaffen wir Begegnung, Training und Perspektiven für Menschen im dritten Lebensalter. Lange agil, aufnahmefähig und unternehmenslustig zu bleiben, das wünscht sich jeder. Wer Körper und Geist regelmäßig trainiert, kann seine Selbstständigkeit länger erhalten und die Lebensqualität steigern.

**Kurs: 29517**

- > ab Mo 25.09.2017 > weitere Termine: 02.10.2017 | 09.10.2017 | 16.10.2017 | 23.10.2017 | 06.11.2017 | 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017
- > 16.00–17.30 Uhr > 10 Treffen

**Kurs: 29518**

- > ab Fr 29.09.2017 > weitere Termine: 06.10.2017 | 13.10.2017 | 20.10.2017 | 27.10.2017 | 10.11.2017 | 17.11.2017 | 24.11.2017 | 01.12.2017 | 08.12.2017
- > 9.00–10.30 Uhr > 10 Treffen
- > mit Margarete Weigand und Anna Weilhammer
- > Teilnahmegebühr je 52,00 Euro
- > Grafing, Kath. Pfarrheim, Ägidiuszimmer, Kirchplatz 1
- > Anmeldung: Margarete Weigand, Tel. 08092/9687 oder Anna Weilhammer, Tel. 08092/4925 oder online unter [www.kbw-egersberg.de](http://www.kbw-egersberg.de)

## MARKT SCHWABEN

**Wirbelsäulengymnastik**

Bestens auch für Senioren und Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

- > ab Di 19.09.2017 > weitere Termine: 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 28.11.2017 | 05.12.2017
- > **Kurs: 29401** > 8.45–9.45 Uhr > 10 Treffen
- > **Kurs: 29402** > 9.45–10.45 Uhr > 10 Treffen
- > ab Di 09.01.2018 > weitere Termine: 16.01.2018 | 23.01.2018 | 30.01.2018 | 13.02.2018 | 20.02.2018 | 27.02.2018 | 06.03.2018 | 13.03.2018 | 20.03.2018
- > **Kurs: 29404** > 8.45–9.45 Uhr > 10 Treffen
- > **Kurs: 29405** > 9.45–10.45 Uhr > 10 Treffen
- > mit Stephan Wupper, Aerobic-Instructor
- > Teilnahmegebühr je 38,00 Euro
- > Markt Schwaben, Kath. Pfarrheim, Webergasse 3
- > Anmeldung: Stephan Wupper, Tel. 0160/1191688

## POING

**Wirbelsäulengymnastik**

- > ab Mi 13.09.2017 > weitere Termine: 20.09.2017 | 27.09.2017 | 04.10.2017 | 18.10.2017 | 25.10.2017 | 08.11.2017 | 15.11.2017 | 22.11.2017 | 29.11.2017 | 06.12.2017 | 13.12.2017 | 20.12.2017

- > **Kurs: 29592** > 9.00–10.00 Uhr > 13 Treffen
- > **Kurs: 29593** > 10.00–11.00 Uhr > 13 Treffen

- > mit Anja Roitner
- > Teilnahmegebühr je 65,00 Euro
- > Poing, Pfarrheim Rupert Mayer, Gebrüder-Asam-Str. 2
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter [kbw-egersberg.de](http://kbw-egersberg.de)

**Wirbelsäulengymnastik**

- > ab Mi 13.09.2017 > weitere Termine: 20.09.2017 | 27.09.2017 | 04.10.2017 | 11.10.2017 | 18.10.2017 | 25.10.2017 | 08.11.2017 | 15.11.2017 | 29.11.2017

- > **Kurs: 29529** > 17.45–18.45 Uhr > 10 Treffen
- > **Kurs: 29530** > 18.45–19.45 Uhr > 10 Treffen

- > ab Mi 10.01.2018 > weitere Termine: 17.01.2018 | 24.01.2018 | 31.01.2018 | 07.02.2018 | 21.02.2018 | 28.02.2018 | 07.03.2018 | 14.03.2018 | 21.03.2018

- > **Kurs: 29535** > 17.45–18.45 Uhr > 10 Treffen
- > **Kurs: 29596** > 18.45–19.45 Uhr > 10 Treffen

- > mit Brigitte Dreher
- > Teilnahmegebühr je 45,00 Euro
- > Poing, Kath. Pfarrheim St. Michael, Schulstr. 29 c
- > Anmeldung: Brigitte Dreher, Tel. 08121/8940
- > PGR



## Wirbelsäulengymnastik

### Kurs: 29531

- > ab Do 14.09.2017 > weitere Termine: 21.09.2017 | 28.09.2017 | 05.10.2017 | 12.10.2017 | 19.10.2017 | 26.10.2017 | 09.11.2017 | 16.11.2017 | 23.11.2017
- > 18.45–19.45 Uhr > 10 Treffen

### Kurs: 29536

- > ab Do 11.01.2018 > weitere Termine: 18.01.2018 | 25.01.2018 | 01.02.2018 | 08.02.2018 | 22.02.2018 | 01.03.2018 | 08.03.2018 | 15.03.2018 | 22.03.2018
- > 18.45–19.45 Uhr > 10 Treffen

- > mit Brigitte Dreher
- > Teilnahmegebühr je 45,00 Euro
- > Poing, Kath. Pfarrheim St. Michael, Schulstr. 29 c
- > Anmeldung: Brigitte Dreher, Tel. 08121/8940
- > PGR

## Pilates Ganzkörpertraining

Das von Joseph Pilates entwickelte Ganzkörpertraining ist nicht nur ein Trend, sondern auch herrlich gesund. Mit den Trainingsprinzipien Atmung, Zentrierung, Bewegungsfluss und Genauigkeit führen die Übungen zu einer besseren Körperwahrnehmung und stärken die Rücken- und Gelenkgesundheit. Die harmonischen Bewegungen sind in Gleichklang mit Körper und Geist und trainieren Geschmeidigkeit und Stabilität gleichermaßen. Sie verhelfen zu einer aufrechten Haltung – und einem wunderbaren Körpergefühl. Gönnen Sie sich diesen Balsam für Körper, Geist und Seele.

- > ab Mo 18.09.2017 > weitere Termine: 25.09.2017 | 02.10.2017 | 09.10.2017 | 16.10.2017 | 23.10.2017 | 06.11.2017 | 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017 | 11.12.2017
- > **Kurs: 29435** > 18.30–19.30 Uhr > 12 Treffen
- > **Kurs: 29436** > 19.30–20.30 Uhr > 12 Treffen
- > Teilnahmegebühr je 108,00 Euro

- > ab Mo 15.01.2018 > weitere Termine: 29.01.2018 | 05.02.2018 | 19.02.2018 | 26.02.2018 | 05.03.2018 | 12.03.2018 | 19.03.2018
- > **Kurs: 29532** > 18.30–19.30 Uhr > 8 Treffen
- > **Kurs: 29533** > 19.30–20.30 Uhr > 8 Treffen
- > Teilnahmegebühr je 72,00 Euro

- > mit Claudia Töllich
- > Poing, Pfarrheim Rupert Mayer, Gebrüder-Asam-Str. 2
- > Info: Bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung Frau Töllich, Tel. 0179/4507832.
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter [kbw-egersberg.de](http://kbw-egersberg.de)

## Pilates für Fortgeschrittene

### Kurs: 29647

- > ab Di 12.09.2017 > 19.09.2017 | 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 12.12.2017
- > 9.00–10.00 Uhr > 10 Treffen

### Kurs: 29648

- > ab Di 19.12.2017 > 09.01.2018 | 16.01.2018 | 23.01.2018 | 30.01.2018 | 06.02.2018 | 20.02.2018 | 27.02.2018 | 06.03.2018 | 13.03.2018
- > 9.00–10.00 Uhr > 10 Treffen



**Kurs: 29649**

- > ab Di 20.03.2018 > 10.04.2018 | 17.04.2018 | 24.04.2018 | 08.05.2018 | 15.05.2018 | 05.06.2018 | 12.06.2018 | 19.06.2018 | 26.06.2018
- > 9.00 – 10.00 Uhr > 10 Treffen
- > mit Beatrice Burkhardt
- > Teilnahmegebühr je 80,00 Euro
- > Poing, Pfarrheim Rupert Mayer, Gebrüder-Asam-Str. 2
- > Anmeldung: Beatrice Burkhardt, Tel. 081 21 / 251 815

**Yoga in Poing****Kurs: 29343**

Yoga trainiert Körper, Atem und Geist gleichermaßen. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg zu mehr Gelassenheit, Vitalität und Klarheit. Die Übungsstunde wird mit kurzen Betrachtungen aus den Quellentexten des Yoga eingeleitet. Schrittweise werden Sie in wirkungsvolle Yogahaltungen geführt. Die Koordination mit dem Atem spielt dabei eine wichtige Rolle. Verschiedene Atem- und Meditationstechniken bringen den Geist zur Ruhe. Die feinen Vibrationen und Töne der Klangschalen berühren Körper, Geist und Seele und sorgen für Entspannung und Wohlbefinden.

Anita Gietl, Yogalehrerin BDY/ EYU, 3-jährige Weiterbildung bei R. Sriram für Einzelunterricht, ständig in Weiterbildungen und Supervision. Schnupperstunden sind nach Anmeldung bei der Kursleiterin möglich.

**Bitte mitbringen:** Übungsmatte, Sitzkissen, bequeme Sportkleidung, Socken.

- > mit Anita Gietl
- > ab Do 28.09.2017 > 05.10.2017 | 12.10.2017 | 19.10.2017 | 26.10.2017 | 09.11.2017 | 16.11.2017 | 23.11.2017 | 30.11.2017 | 07.12.2017 | 14.12.2017 | 11.01.2018 | 18.01.2018 | 25.01.2018
- > 10.00 – 11.30 Uhr > 14 Treffen
- > Teilnahmegebühr 107,80 Euro
- > Poing, Pfarrheim Rupert Mayer, Gebrüder-Asam-Str. 2, Edith-Stein-Zimmer
- > Anmeldung: Anita Gietl, Tel. 089/9037 439 oder online unter [www.kbw-egersberg.de](http://www.kbw-egersberg.de)

**VATERSTETTEN****Tanz- und Auftanktag****Kurs: 29601****Meditativer und Kreativer Tanz**

„Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug.“ (Hilde Domin)

Tanz ist Freude an Musik, Bewegung und gemeinsamem Rhythmus im Tanzkreis, Kreistänze und kreative, freie Tanzgestaltung - als Meditationen in Bewegung – nähren, inspirieren und berühren uns und machen Körper und Seele lebendig und weit. Elemente des Kurses sind: Kreistänze (Meditativer Tanz, Folkloretänze der Völker), Kreativer Tanz (für Authentizität des Ausdrucks), Meditation der Gebärde und Tönen (zur heilsamen Harmonisierung), leichte Körperübungen (zur Erweiterung und Präzisierung der Körperwahrnehmung), Kontemplationsübung (dem inneren Fluss achtsam Raum geben).

Die Elemente führen unmittelbar ins Hier und Jetzt und laden ein, wieder in Kontakt zu kommen mit der inneren Kraft, Wahrhaftigkeit und Lebendigkeit – auch als „Stärkung“ für den Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Decke und Kissen, bequeme Kleidung und Schuhe

- > mit Ruth Lucia Böhringer M.A., Tanzpädagogin und Magister-Pädagogin
- > Sa 10.03.2018
- > 10.00 – 16.30 Uhr
- > Teilnahmegebühr 30,00 Euro
- > Vaterstetten, Kath. Pfarrzentrum, kleiner Saal, Dreitorspitzstr. 1
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092 / 850 79 - 0 oder online unter [kbw-egersberg.de](http://kbw-egersberg.de)

**ZORNEDING****Pilates und Meditation**

Hierbei geht es nicht um sportliche Leistung, sondern darum, Raum und Platz zu schaffen für die eigene Körpergesundheit. Muskeln werden langsam gestärkt und die Beweglichkeit des Körpers erhalten oder wiederhergestellt. Empfehlenswert auch für Senioren/innen. Auf die individuellen Besonderheiten wird von der Kursleiterin eingegangen. Abgeschlossen wird jede Einheit mit einer Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt.

**Kurs: 29545**

- > ab Di 12.09.2017 > weitere Termine: 19.09.2017 | 26.09.2017 | 10.10.2017 | 17.10.2017 | 24.10.2017 | 07.11.2017 | 14.11.2017 | 21.11.2017 | 28.11.2017 | 05.12.2017 | 12.12.2017 | 19.12.2017
- > 18.30 – 20.00 Uhr > 13 Treffen

**Kurs: 29546**

- > ab Di 09.01.2018 > weitere Termine: 16.01.2018 | 23.01.2018 | 30.01.2018 | 06.02.2018 | 20.02.2018 | 27.02.2018 | 06.03.2018 | 13.03.2018 | 20.03.2018
- > 18.30–20.00 Uhr > 10 Treffen
- > mit Elke Piwowarsky
- > Teilnahmegebühr je Treffen 5,50 Euro
- > Zorneding, Kath. Pfarrheim Martinstadl, Ingelsberger Weg 2
- > Anmeldung: Elke Piwowarsky, Tel. 081 06/206 23

**Kreistanz in Zorneding**

## Tanz belebt Herz und Sinne

**Kurs: 29547**

- > ab Do 21.09.2017 > weitere Termine: 19.10.2017 | 16.11.2017 | 14.12.2017
- > 19.30–21.00 Uhr > 4 Treffen

**Kurs: 29548**

- > ab Do 11.01.2018 > weitere Termine: 22.02.2018 | 22.03.2018
- > 19.30–21.00 Uhr > 3 Treffen
- > mit Vera Sternischa
- > Teilnahmegebühr je Treffen 5,00 Euro
- > Zorneding, Kath. Pfarrheim Martinstadl, Ingelsberger Weg 2
- > Anmeldung: nicht erforderlich

**Lachyoga:****Mit Lachen zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden**

Zum Lachen braucht man nicht unbedingt einen Grund. Die Übungen des Lachyoga bestehen aus einer Kombination von Klatsch-, Atem- und pantomimischen Elementen, sowie kindlicher Verspieltheit. Durch die tiefen Atemübungen zwischen den Lachübungen wird die Lungenkapazität vergrößert und die Sauerstoffversorgung des Körpers erhöht. Lachen kann Schmerzen lindern, den Blutdruck senken und Sie besser schlafen lassen. Das Lachen in der Gemeinschaft macht Spaß, verbindet und entspannt. Menschen, die regelmäßig bewusst lachen, sind meist zufriedener, stressresistenter und richten ihre Aufmerksamkeit mehr auf die positiven Dinge im Leben.

Für dieses Angebot sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Ausreichend zu trinken, dicke Socken, Matte/Decke

**Kurs: 29425**

- > ab Mo 25.09.2017 > weitere Termine: 02.10.2017 | 09.10.2017 | 16.10.2017 | 23.10.2017
- > 19.30–20.30 Uhr > 5 Treffen

**Kurs: 29426**

- > ab Mo 06.11.2017 > weitere Termine: 13.11.2017 | 20.11.2017 | 27.11.2017 | 04.12.2017
- > 19.30–20.30 Uhr > 5 Treffen

**Kurs: 29427**

- > ab Mo 08.01.2018 > weitere Termine: 15.01.2018 | 22.01.2018 | 29.01.2018 | 05.02.2018
- > 19.30–20.30 Uhr > 5 Treffen

**Kurs: 29428**

- > ab Mo 19.02.2018 > weitere Termine: 26.02.2018 | 05.03.2018 | 12.03.2018 | 19.03.2018
- > 19.30–20.30 Uhr > 5 Treffen

- > mit Andrea Scheller, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- > Teilnahmegebühr je 35,00 Euro
- > Zorneding, Kath. Pfarrheim Martinstadl, Ingelsberger Weg 2, (Clubraum)
- > Anmeldung: KBW, Tel. 08092/85079-0 oder online unter kbw-egersberg.de

**EVS – EINRICHTUNGSVERBUND STEINHÖRING****Gehirnjogging****Kurs: 29625**

Denkübungen und Denkspiele für die Fitness des Gehirns.

- > mit Sandra Riedel, Studentin Soziale Arbeit
- > ab Mo 11.09.2017
- > 9.00–10.30 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Steinhöring, Einrichtungsverbund, genauer Raum folgt
- > KBW/EVS



### Entspannung

**Kurs: 29621**

Abschalten und Ausspannen. Die Seele baumeln lassen und mit dem Geist auf Reisen gehen, im Entspannungskurs.

- > mit Margret Reschberger, Erzieherin
- > ab Mo 11.09.2017
- > 14.00–15.30 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Steinhöring, Einrichtungsverbund (Konferenzraum Wohnhaus 1)
- > KBW/EVS

### Sitzgymnastik

**Kurs: 29617**

Dieser Kurs ist speziell für Rollifahrer und alle, die Sport lieber im Sitzen machen. Besonders dann braucht der Körper einen Ausgleich.

- > mit Georg Kaiser, Physiotherapeut
- > ab Di 12.09.2017
- > 10.00–11.30 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Steinhöring, Einrichtungsverbund (Krankengymnastikraum Wohnhaus 1)
- > KBW/EVS

### Walken – Sportliches Gehen

**Kurs: 29618**

Eine Stunde an der frischen Luft bei jedem Wetter.

**Bitte mitbringen:** sportliche, witterungsgerechte Kleidung und Stöcke

- > mit Karin Wirsum, Sporttrainerin
- > ab Di 12.09.2017
- > 13.00–14.00 Uhr > 15 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Steinhöring, Einrichtungsverbund (Werkstattladen)
- > KBW/EVS

### Spiel – Sport – Spaß

**Kurs: 29615**

Sport in der Gruppe macht Spaß und ist gut für unsere Fitness.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sportbekleidung und Getränke, es wird geschwitzt.

- > mit Ulla Käfer
- > ab Di 12.09.2017
- > 14.30–15.30 Uhr > 15 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Steinhöring, Einrichtungsverbund (Turnhalle)
- > KBW/EVS

### Rückenschule

**Kurs: 29616**

Es wird gezeigt, wie man dem Rücken durch einfache Übungen Gutes tun kann.

- > mit Ingrid Mühlfenzl
- > ab Do 14.09.2017
- > 8.30–10.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Steinhöring, Einrichtungsverbund (Mehrzweckhalle)
- > KBW/EVS

### Schwimmgymnastik

**Kurs: 29611**

Auch für ungeübte Schwimmer geeignet. Auf Nachfrage ist evtl. auch ein Schwimmkurs für Erwachsene möglich.

- > mit Simone Hochholzer und Felicitas Brems
- > ab Do 12.10.2017
- > 13.15–16.15 Uhr > 5 Treffen

- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Steinhöring, Einrichtungsverbund (Schwimmbad)
- > KBW/EVS

### Schwimmen

**Kurs: 29641**

Für alle, die sich gerne bewegen und gerne im Wasser sind.

- > mit Adrienne Niedling
- > ab Ende November 2017, genaue Daten werden noch bekannt gegeben
- > 13.30–16.00 Uhr > 6 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Steinhöring, Einrichtungsverbund (Schwimmbad)
- > KBW/EVS

## EVS – AUSSENSTELLE FENDSBACH

### Tischtennis

**Kurs: 29602**

#### Inklusionsangebot

Tischtennisspielen macht Spaß und schult die Koordination. Sportliche, soziale Fähigkeiten und Kompetenzen fördern – erhalten – entwickeln.

- > mit Gerhard Steinweber, staatl. anerkannter Arbeitserzieher
- > ab Mo 09.10.2017
- > 12.30–14.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Pastetten, Fendsbacher Werkstätten (Mehrzweckhalle)
- > KBW/EVS

### Bewegung an der frischen Luft mit anschließenden Entspannungsübungen

**Kurs: 29612**

#### Progressive Muskelentspannung, Phantasiereise

Während der Bewegung an der frischen Luft und der anschließenden Entspannung können wir unseren Körper und unseren Geist entspannen.

- > mit Brigitte Henrici
- > ab Mo 09.10.2017
- > 12.30–14.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Pastetten, Fendsbacher Werkstätten (Fendsbacher Hof)
- > KBE/EVS

### Lauf-Treff

**Kurs: 29614**

#### Inklusionsangebot

Sportliche, soziale Fähigkeiten und Kompetenzen fördern – erhalten – entwickeln.

- > mit Gerhard Steinweber, staatl. anerkannter Arbeitserzieher
- > ab Mo 09.10.2017
- > 15.45–16.30 Uhr > 20 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Pastetten, Fendsbacher Werkstätten (Fendsbacher Hof)
- > KBE/EVS

### Tanz & rhythmische Gymnastik

**Kurs: 29605**

- > mit Irmgard Wagner
- > ab Di 10.10.2017
- > 14.00–15.30 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Pastetten, Fendsbacher Werkstätten (Mehrzweckhalle)
- > KBW/EVS

### Powerbewegung und Entspannung

**Kurs: 29603**

#### Inklusionsangebot

In diesem Kurs werden die beiden Elemente Bewegung und Entspannung in Einklang gebracht. Einhergehen dabei Ausgeglichenheit und Konzentration. Dieses Angebot ist inklusiv.

- > mit Rosmarie Kreisler, Heilpraktikerin TCM
- > ab Mi 11.10.2017
- > 9.00–10.30 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Pastetten, Fendsbacher Werkstätten (Mehrzweckhalle)
- > KBW/EVS



### Gesunde Ernährung, bewusst einkaufen, Unterschiede kennenlernen – Discounter und heimische Produkte

**Kurs: 29644**

Wie können wir unser Leben besser gestalten, dass wir uns wohlfühlen? Eine gesunde Ernährung und Bewegung helfen uns dabei.

- > mit Heidi Höfer
- > Do 21.09.2017
- > 14.30–16.00 Uhr
- > Eglharting, Eglhartinger Werkstätten (Konferenzraum WfbM)
- > KBW/EVS

### Rückenschule

**Kurs: 29636**

Dieser Kurs ist für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

- > mit Adrienne Niedling
- > ab Do 12.10.2017
- > 9.00–10.00 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Eglharting, Eglhartinger Werkstätten (Konferenzraum Werkstatt)
- > KBW/EVS

### Walking für Alle

**Kurs: 29631**

**Bewegung tut gut und fördert die Gesundheit!**

Walken ist Gehen an der frischen Luft. Du hast Lust ein paar Schritte zu laufen? Dann laufe mit uns! Du wirst merken, es wird dir gut tun!

**Bitte mitbringen:**

sportliche, witterungsgerechte Kleidung (Handschuhe, Mütze, Schal) und Stöcke

- > mit Angelika Tremel
- > ab Do 12.10.2017
- > 14.45–16.15 Uhr > 10 Treffen
- > Teilnahmegebühr 50,00 Euro > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Eglharting, Eglhartinger Werkstätten (Pforte)
- > KBW/EVS

### Muay-Thai-Boran Selbstverteidigungskurs

**Kurs: 29638**

Dieser Kurs läuft das ganze Jahr durch.

Es können höchstens 1–2 Teilnehmer/innen neu mitmachen.

- > mit Jörg Broderek
- > ab Do 12.10.2017
- > 14.45–16.15 Uhr > ganzjährig
- > Beschäftigte EVS kostenfrei
- > Eglharting, Eglhartinger Werkstätten (Konferenzraum Wohnhaus)
- > KBW/EVS





### Allgemeine Teilnahmebedingungen

Die Angebote des Kath. Kreisbildungswerkes Ebersberg e.V. stehen grundsätzlich allen offen. Die Teilnahme an den Kursen geschieht auf eigenes Risiko (Haftpflicht, Rücktrittsversicherung usw.). Erhobene Daten werden nur für KBW-Zwecke verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

### Anmeldung und Bezahlung

Sie können sich online, mit unserem Anmeldeformular (siehe Seite 38) oder formlos (bitte schriftlich) anmelden. Bei Vorträgen ist, falls nichts anderes vermerkt, keine Anmeldung erforderlich. Wenn Sie an Seminaren und Kursen teilnehmen wollen, bitten wir um Anmeldung entsprechend dem Vermerk bei der jeweiligen Veranstaltung, unter Angabe des Datums und Veranstaltungsnummer.

Für Ihre verbindliche Anmeldung benötigen wir Ihr Einverständnis für eine einmalige Abbuchungsermächtigung. Wir bitten Sie hierfür um Angabe Ihrer IBAN, BIC und Bank sowie genaue Angabe des Kontobesitzers. Bitte beachten Sie, dass ab 01.02.2014 das neue SEPA-Verfahren gilt.

Bitte haben Sie Verständnis, dass aus organisatorischen Gründen eine Bestätigung der Anmeldung nicht erfolgt. Fällt jedoch die von Ihnen gewünschte Veranstaltung aus oder ist sie bereits belegt, werden wir Sie selbstverständlich umgehend verständigen.

### Rücktrittsbedingungen

Wenn die Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht wird oder ein/e Referent/in oder Kursleiter/in ausfällt, kann das KBW die Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden Sie umgehend benachrichtigt und die bereits gezahlten Teilnehmergebühren selbstverständlich zurückerstattet.

Sollte ein Rücktritt von Ihrer Seite notwendig werden, teilen Sie uns dies bitte sofort mit. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei einem Rücktritt Ihrerseits Storno- und Ausfallgebühren berechnen müssen.

Bei einem Rücktritt

- bis zu 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn fallen 30 % der Gebühren als Stornokosten an.
- bei Rücktritt nach Anmeldeschluss werden 100 % Ausfallgebühren berechnet.
- bei Studienfahrten und Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen, die eigens ausgewiesen sind.
- Ab Kursantritt ist ein Rücktritt nicht mehr möglich. Die Gebühr wird zu 100 % fällig. Es besteht auch kein Anspruch auf Ersatz der nicht besuchten Kursstunden.
- Es entfallen Storno- und Ausfallgebühr, wenn Sie uns einen Ersatzteilnehmer nennen.

Wir danken für Ihr Verständnis!

### Bürozeiten

Mo, Mi, Do, Fr	8.30–12.00 Uhr
Di durchgehend	8.30–16.30 Uhr
in den Schulferien Mo bis Fr	8.30–12.00 Uhr

### Bankverbindungen

Kreissparkasse Ebersberg	IBAN DE69 7025 0150 0000 0501 20 BIC BYLADEM1KMS
Raiffeisen-Volksbank Ebersberg	IBAN DE42 7016 9450 0002 5443 77 BIC GENODEF1ASG
Gläubiger-ID	DE56KBW00000343990

TITEL DER VERANSTALTUNG



GEBÜHR IN EURO

  
 VERANSTALTUNGSDATUM

  
 VERANSTALTUNGSORT

## ANMELDUNG

Bitte vollständig in Blockbuchstaben ausfüllen. Pro Person und Veranstaltung ein Anmeldeschein.

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die oben genannte Veranstaltung des Katholischen Kreisbildungswerks Ebersberg e.V. an. Zur Zahlung wird ein Mandat zum Einzug der Kursgebühr mit einer SEPA-Lastschrift erteilt.

  
 VORNAME NAME

  
 PLZ

  
 ORT

  
 STRASSE

  
 HAUSNUMMER

  
 TELEFON

  
 E-MAIL

Ich ermächtige das Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg e.V. (Gläubiger-ID: DE56KBW00000343990), die Gebühr von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Kath. Kreisbildungswerk Ebersberg e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann **innerhalb von acht Wochen**, beginnend mit dem Belastungsdatum, die **Erstattung** des belasteten Betrages **verlangen**. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

  
 VORNAME, NAME DES KONTOINHABERS

  
 KREDITINSTITUT (NAME)

  
 BIC

  
 IBAN

  
 DATUM

  
 ORT

  
 UNTERSCHRIFT

Zur Zahlung wird ein Mandat zum Einzug der Kursgebühr mit einer SEPA-Lastschrift erteilt.

Bitte beachten Sie: **Mandatsreferenz** ist: **Veranstaltungsnummer-Ihre IBAN**

Die folgende Vorankündigung zur Abbuchung dieser Lastschrift nimmt der Kursteilnehmer und der Kontoinhaber hiermit zur Kenntnis. Wenn nicht anders mitgeteilt, erfolgt die Abbuchung fünf Arbeitstage nach Eingang der Anmeldung/Anmeldelisten. Wir bitten Sie, für Kontendeckung zu sorgen.

Bitte per **Fax an 080 92/850 79 20** oder per **Post an KBW Ebersberg, Pfrarrer-Bauer-Str. 5, 85560 Ebersberg** oder E-Mail an **info@kbw-ebersberg.de** senden. [www.kbw-ebersberg.de](http://www.kbw-ebersberg.de)

## Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: Jennifer Becker  
 Konzept, Satz und Gestaltung: design wirkt, München  
 Produktion: Flyeralarm

Bildnachweis: Titelbild: fotolia © volff; S. 8: fotolia © Iryna; S. 13: fotolia © Syda Productions; S. 24: fotolia © Picture-Factory; S. 34: fotolia © nd3000; S. 36: fotolia © Africa Studio

Kath. Kreisbildungswerk  
Ebersberg e.V.  
**wertorientiert . bilden**

Pfarrer-Bauer-Str. 5 . 85560 Ebersberg  
Tel 08092/85079-0 . Fax -20  
info@kbw-ebersberg.de . [www.kbw-ebersberg.de](http://www.kbw-ebersberg.de)

