

Ernährung

Datum / Ort / Zeit	Kurs / Anmeldung
29.06.2022 Hofbergsaal Pfaffenhofen	18:30 - 20:00 Mediterrane Küche – herzgesunde Kost (AOK Bayern) Hermine Flamensbeck praevention@landratsamt-paf.de (begrenzt auf 10 Personen)
01.07.2022 Schulküche Mittelschule Pfaffenhofen	18:00 - 21:00 Praxisworkshop Meal Prepping – Vorkochen neu entdeckt (AOK Bayern) Hermine Flamensbeck praevention@landratsamt-paf.de (begrenzt auf 10 Personen)
06.07.2022 Hofbergsaal Pfaffenhofen	18:00 - 19:30 „Raus aus der Zuckerfalle“ (Audi BKK) praevention@landratsamt-paf.de

Arztvortrag

Datum / Ort / Zeit	Kurs / Anmeldung
21.06.2022 BRK Kreisverband Max-Weingartner- Str. 9 Pfaffenhofen	18:00 - 19:30 „Wenn Frauenherzen höherschlagen“ - Risiko Wechseljahre mit anschließender Meditation Frau Dr. Riemenschneider-Müller Chefärztin für Kardiologie und Innere Medizin praevention@landratsamt-paf.de

Entspannung

Datum / Ort / Zeit	Kurs / Anmeldung
14.05.2022 Intensiv-Yoga Studio, Türltorstraße 5, Pfaffenhofen	09:00 - 10:00 Yin Yoga für dein Herz Maria Ostermayer mariaostermayer@gmx.de
	Folgende Kurse über: https://www.gluecksschmiedewerkstatt.de/veranstaltungskalender/
02.06.2022 Webinar online!	19:00 - 20:00 Achtsamkeitsmeditation ist das was für mich? Karin Hoisl-Schmidt
23.06.2022 Herrnrastrast	19:30 - 21:00 Einfach Singen – von ganzem Herzen Karin Hoisl-Schmidt
28.06.2022 Hofbergsaal Pfaffenhofen	19:00 - 20:30 Wege aus dem Hamsterrad - Stressbewältigung Karin Hoisl-Schmidt

Kontakt

Gesundheitsregion^{Plus} Pfaffenhofen a.d.Ilm und
Gesundheitsamt – Prävention
Poststraße 1
85276 Pfaffenhofen

Tel. 08441 27-1410 oder Tel. 08441 27-1425
Fax: 08441 27-1420 oder Fax: 08441 27-131425

gesundheitsregionplus@landratsamt-paf.de oder
praevention@landratsamt-paf.de



Landratsamt Pfaffenhofen a.d.Ilm

Foto: pixabay

Herausgeber: Landkreis Pfaffenhofen a.d.Ilm
Hauptplatz 22, 85276 Pfaffenhofen a.d.Ilm
Tel.: 08441 27-0 | Fax: 08441 27-271
poststelle@landratsamt-paf.de
www.landkreis-pfaffenhofen.de

Ausgabe 2022



Veranstaltungstipps

**Hand
aufs
Herz**

Sport

Wolnzach / Geroldshausen		Kurs / Anmeldung
05.05.2022 Sporthalle Gymnasium	19:00 - 20:30	Cardio-Training mit Taekwondo-nahen Übungen Dominik Welke, Tel. 01525 3738020 Vincent Fafard, Tel. 0176 56770242
06.05.2022 Sportpark Geroldshausen	18:30 - 19:30	Pilates für Vielsitzer - mit mehr Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Tiefenmuskulatur gut gerüstet Doris Wimbeck, Tel. 0178 5129227 oder d.wimbeck@gmx.de
07.05.2022 Streuobstwiese Gemeindewald Wolnzach	17:30 - 18:30	Yoga-Walking im Gemeindewald: leichte Auftakt-Übungen, meditatives walken und abschließende Entspannung Ellen Truxius, Tel. 0176 20267974 oder ellen.truxius@t-online.de
12.05.2022 Sporthalle Gymnasium	19:30 - 20:30	Schnupperstunde Fit & Fun Stefan Schuh, Tel. 0172 1366717
15.05.2022 Sporthalle Gymnasium	14:00 - 15:00	Schnupperstunde Volleyball Sven Hofmann, Tel. 0172 8603791
19.05.2022 Sporthalle Gymnasium	19:30 - 20:30	Schnupperstunde Fit & Fun Stefan Schuh, Tel. 0172 1366717
25.05.2022 Sportpark Geroldshausen	18:30 - 19:30	Zumba Renate Merkl, Tel. 0175 6401650

27.05.2022 Sportpark Geroldshausen	09:00 - 10:00	Pilates für Vielsitzer Doris Wimbeck, Tel. 0178 5129227 oder d.wimbeck@gmx.de
28.05.2022 Tribühne ARS Sportarena	10:00 - 11:00	Die ersten Schritte: "Von den Füßen ins Herz". Nordic Walking in Theorie und Praxis, Lauf-ABC mit Spaß und Spiel, gemeinsame Entspannung Sarah Brolle, Tel. 0162 5925108
30.05.2022 Tribühne ARS Sportarena	18:30 - 19:30	Laufen und Nordic Walking Sarah Brolle, Tel. 0162 5925108
01.06.2022 Tribühne ARS Sportarena	18:30 - 19:30	Laufen und Nordic Walking Sarah Brolle, Tel. 0162 5925108
03.06.2022 Höger Forst	18:30 - 19:30	Laufen und Nordic Walking Miriam Trapp, Tel. 0174 2121112
04.06.2022 Tribühne ARS Sportarena	09:00 - 10:00	Laufen und Nordic Walking Sarah Brolle, Tel. 0162 5925108
07.06.2022 Sportpark Geroldshausen	17:00 - 18:00	Damengymnastik 50 + Petra Weigel, Tel. 0172 8331604
Freibad Wolnzach		saisonal laufendes Angebot
Montag und Mittwoch	10:00 - 10:30	Kostenlose Wassergymnastik Eintrittskarte erforderlich!
Dienstag und Donnerstag	18:15 - 18:45	Kostenlose Wassergymnastik Eintrittskarte erforderlich!

Vohburg		Kurs / Anmeldung
02.06./30.06.2022 Schulturnhalle / Zoommeeting	18:45 - 19:30	Total Body Workout- Cardioteil Irene_Heinrich@gmx.de
02.06./30.06.2022 Schulturnhalle / Zoommeeting	19:30 - 20:00	TBW - Stärken und Stretchen Irene_Heinrich@gmx.de
Fahlenbach		Kurs / Anmeldung
Alle Kurse im Gymnastikraum, Am Sportplatz 9		Alle Kurse über: matthias.schneider@ svfahlenbach.de
30.05.2022	08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik
30.05.2022	10:00 - 11:00	SeniorFit ab 60
31.05.2022	09:00 - 10:00	SeniorFit ab 60
31.05./ 07.06.2022	19:00 - 20:00	Smovey - Fitnessringe
01.06.2022	17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik

Allgemeine Informationen

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!
Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Beginn beim jeweils genannten Kontakt.
Zum Sport bitte immer Sportkleidung und Wasser mitnehmen.
Nordic Walking Kurse: nach Möglichkeit eigene Stöcke mitnehmen!
Stöcke begrenzt vor Ort ausleihbar. Bitte Bedarf anmelden!
Pilates: Matte, Handtuch & Stoppersocken

Alle Sportvereine im Landkreis bieten Schnuppertrainings an. Fragen Sie einfach nach!
Informationen finden Sie auf den jeweiligen Internetseiten der Vereine.