

## Kreativ-/Musikangebote

### Musikgarten

... ist eine vielseitige Unterstützung der frühkindlichen Entwicklung über den musikalischen Weg. Wir werden gemeinsam singen, tanzen, uns mit Rhythmik- und Orff-Instrumenten begleiten sowie mit Singspielen und Gedichten unsere Umwelt kennenlernen.

Ort: jeweils Raum 1, EG, BH Poing, Bürgerstr. 1

**Info/Anmeldung: Ruth Wisberger, lizenzierte Lehrkraft für Musikgarten und musikalische Früherziehung mit der Klangstraße, Tel. 08121 - 91 25 52**

**Info-Mailadresse: ruthwi607@kabelmail.de**

#### Für Babys mit Elternteil

Kosten: 16 x 30 Min. = 48,- € + 30,- €  
verpflichtend für Instrumentensäcken, Buch, CD

**Zeit/Termin: Mittwoch, 21.02.– 04.07.2018, 10 – 10.30 Uhr**

**Zeit/Termin: Donnerstag, 22.02.– 12.07.2018, 10 – 10.30 Uhr**

#### Für 1,5 -3 -jährige mit Elternteil

Kosten: 16 x 35 Min. = 64,- € + 19,50 €  
für Buch mit CD (optional)

**Zeit/Termin: Mittwoch, 21.02.– 04.07.2018, 9.15 – 9.50 Uhr**

**Zeit/Termin: Donnerstag, 22.02.– 12.07.2018, 9.15 – 9.50 Uhr**

### Kreativ für Kinder von 4-7 Jahren

Kosten: jeweils 10,- € inkl. Material  
Ort: Werkraum, EG, BH Poing, Bürgerstr.1

**Info-Mailadresse: sibylle@burghauser.de**

#### Kleine Geschenke für jede Gelegenheit

Der Mutter- oder Vattertag stehen plötzlich vor der Tür. Alle Kurztzuschlossenen oder alle, die gerne kleine Geschenke und Karten verschenken, sind in dieser Kreativwerkstatt herzlich willkommen.

**Zeit/Termin: Freitag, 04.05.2018, 15.30 – 17 Uhr**

#### Sommerwerkstatt

Sommer, Sonne, Sand und Wasser.... davon kann man nicht nur wunderschön träumen, sondern es können auch tolle Kunstwerke entstehen. Mit verschiedenen Techniken wollen wir rund um dieses Thema malen, kleben, basteln und Spaß haben.

**Zeit/Termin: Freitag, 15.06.2018, 15.30 – 17 Uhr**

#### Herbstwerkstatt

Bunte Blätter fallen – aus ganz unterschiedlichen Naturmaterialien werden wir Kunstwerke rund um den Herbst gestalten. Passend zur Jahreszeit geht es um Herbst, Gespenster, Lichter, Kürbisse ...

**Zeit/Termin: Freitag, 12.10.2018, 15.30 – 17 Uhr**

### Malen und Zeichnen für Kinder

Ort: jeweils Werkraum FAZ, EG, BH Poing, Bürgerstr.1

**Info: Natalja Herdt, 0152 - 56 19 94 61**

**Die Kursleiterin hat bildende Kunst studiert und arbeitet seit mehreren Jahren in Projekten mit Kindern.**

**Info-Mailadresse: post@nataljaherdtd.de**

#### Malen und Zeichnen nach Herzenslust für Kinder von 7 - 10 Jahren

Im sicheren Rahmen einer Kleingruppe wird gezeichnet und gemalt, was das Herz begehrt. Ob phantasievolle innere Bilder oder realistische Zeichnungen - die Künstlerin Natalja Herdt begleitet die Kinder auf dem gewünschten Weg. Die fortlaufenden Kurse können in Fünfer-Einheiten gebucht werden.

Kosten: jeweils 5 x 75 Min. = 60,- € + 5,- € Material

**Zeit/Termin: Kurs 1: montags, fortlaufend 15.45 – 17 Uhr**

**Zeit/Termin: Kurs 2: montags, fortlaufend 17.15 – 18.30 Uhr**

neu

#### Zeichenkurse für Kinder ab 8 und ab 10 Jahren

In diesen Kursen werden zeichnerische Fertigkeiten vermittelt, die man benötigt um zeichnen zu können: Wahrnehmung von Randlinien, Räumlichkeit, Perspektiven und Proportionen, Licht und Schatten sowie die Wahrnehmung des Gesamtbildes.

Kosten: jeweils 5 x 75 Min. = 60,- €

**Zeit/Termin: ab 8 Jahren: Donnerstag, 03.05.-21.06.2018, 15.45 – 17 Uhr**

**Zeit/Termin: ab 10 Jahren: Donnerstag, 12.04.-17.05.2018, 17.15 – 18.30 Uhr**

### Malgruppe „Art Projekt Poing“

Einmal im Monat findet ein Malwochenende für Hobbykünstler/innen statt. Zusammen mit dem Kunstpädagogen Waldemar Kern wird, je nach Wunsch, mit Acryl, Kohle, Kreiden, Aquarell etc. gemalt. Auch Anfänger werden an die Grundlagen des Malens herangeführt. Herr Kern hat an der Kunstakademie in Moskau studiert und kann auf eine über 20-jährige pädagogische Erfahrung zurückblicken (Zeichnen, Maltechniken, Ideenfindung/Komposition, Mappenvorbereitung). Sa und So (12-Stunden-Seminar) sowie Sa oder So (6-Stunden-Seminar) plus Pause. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!

**Zeit/Termin: Samstag/Sonntag, 10.00 – 17.00 Uhr: 14./15.04., 05./06.05., 16./17.06., 14./15.07. sowie 22./23.09.2018**

Ort: Werkraum, EG, BH Poing, Bürgerstr. 1

**Info/Anmeldung: Waldemar Kern Tel. 0157 - 84 04 41 27 oder per Mail**

**Info-Mailadresse: atelier.wk@gmx.de**

### Kleider machen Leute

#### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Je nach Wunsch der Teilnehmer können sämtliche Kleidungsstücke angefertigt oder geändert werden.

Kosten: 8 Treffen = 85,- €

**Zeit/Termin: montags 19 – 21.15 Uhr**

Ort: Markomannenstr. 24 a, Poing

**Info/Anmeldung: Renate Fister, Tel. 08121 - 806 53**

## Regelmäßige Termine

### Zwillingbasar

An 70 Tischen verkaufen Zwillingeltern alles rund ums Kind. Herzlich eingeladen sind auch Nicht-Zwillingeltern!! Sie finden eine Info-Ecke und einen Kaffee- und Kuchenbereich.

**Zeit/Termin: 13.10.2018, 14 - 16 Uhr**

Ort: DFT, Plieningerstr. 20, Poing

**Info-Mailadresse: www.familienzentrum-poing.de**

### Bücherflohmarkt

An den Marktsonntagen veranstalten wir regelmäßig einen Bücherflohmarkt. Tausende von Büchern sortiert nach allen verfügbaren Kategorien machen das Suchen nach interessanten Schnäppchen zum Vergnügen.

100 g Buch kosten 30 Cent – kein Buch mehr als 3,- €.

**Zeit/Termin: Sonntag, 13.05. und 21.10.2018 von 10 - 17 Uhr**

Ort: FAZ, BH Poing, Bürgerstr. 1

**Info/Anmeldung: B. Schmidt Tel. 08121 – 83 59**

### Poinger Männerkochclub „Die fröhlichen Genießer“

Der Poinger Männerkochclub richtet sich an alle begeisterten Hobbyköche. Wir ermöglichen es euch, euer Hobby mit Gleichgesinnten zu leben und dabei noch dazuzulernen. Wir sind ein Hobbykochclub für Männer mit Kocherfahrung (keine Anfänger) und Spaß am Kochen mit frischen und qualitativ hochwertigen Zutaten.

**Zeit/Termin: samstags ab 15 Uhr - Termine bitte bei Anmeldung erfragen**

**Info/Anmeldung: Christoph Donnemiller, Tel: 08121 - 99 97 49**

**oder Steffen Rieger, Tel. 0163 - 918 76 63**

**oder facebook "Die fröhlichen Genießer"**

**Info-Mailadresse: tirolerbu@gmx.de**

## Vorträge und Workshops

### Erste Hilfe – Seminar für Eltern

#### Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind

Wie kann ich meinem Kind in einer akuten Notfallsituation helfen und welche Maßnahmen muss ich einleiten? In theoretischen und praktischen Übungseinheiten werden die richtigen Verhaltensweisen vermittelt.

Kosten: 2 x 2,5 Std.= 19,- € pro Person

**Zeit/Termin: Di, 24.04. und Do, 26.04.2018,**

**jeweils 19 - 21.30 Uhr**

**Nachfolgende Termine finden Sie auf unserer Homepage oder im Gemeindeblatt.**

Ort: Café-Raum des FAZ, EG, BH Poing, Bürgerstr. 1

Referentin: Martina Nebauer-Nielsen,

Ausbilderin Erste Hilfe am Kind

**Info/Anmeldung: Anmeldung bis spätestens 23.04.2018**

**Info-Mailadresse: sylke.joos@familienzentrum-poing.de**

### Mutterschutz, Elterngeld & Co

In Zusammenarbeit mit DONUM VITAE bieten wir einen Informationsabend rund um das Thema "Mutterschutz und Elterngeld" an. Sie erhalten Informationen und fachlich fundierte Auskünfte über alle aktuellen sozialrechtlichen Regelungen wie Elternzeit, Elterngeld und ElterngeldPlus, Sorgerecht, Mutterschaftsgeld etc. Im Anschluss ist Zeit für individuelle Fragen. Bei weiterem Bedarf kann auch ein Termin in der Sprechstunde im Poinger Bürgerhaus vereinbart werden.

DONUM VITAE – staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

**Zeit/Termin: geplant für Oktober 2018, beachten Sie dazu das Gemeindeblatt, unsere Homepage und facebook**

### Trennung und Scheidung, wenn das Recht zum Thema wird

Trennung und Scheidung haben immer auch rechtliche Konsequenzen. An diesem Abend steht eine Fachanwältin für Familienrecht zur Verfügung, die die im Zusammenhang mit einer Trennung und Scheidung anstehenden Probleme aufzeigt. Das Angebot umfasst einen juristischen Streifzug mit den Schwerpunkten Unterhalt, Vermögensauseinandersetzung, elterliches Sorgerecht und Umgangsrecht. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, auch persönliche Fragen zu stellen.

**Zeit/Termin: Mittwoch, 18.04.2018, 20 Uhr**

Ort: Raum 3, 1.OG, BH Poing, Bürgerstr. 1

Referentin: Susanne Gall-Stöckl,  
Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht,  
www.adamgallzahn.de

## Projekte und Kooperationen

### Asylprojekt

**Info: Gemeindeblatt oder www.familienzentrum-poing.de, >Menüpunkt "Projekte und Kooperationen"**

### Patenschaften

Wenn Sie die Patenschaft für einen Schutzsuchenden übernehmen möchten, finden Sie nähere Informationen dazu auf unserer Homepage.

### MEGA – Mehr-Generationen-Aktiv

Ort: Café-Raum im Familienzentrum, BH Poing, Bürgerstr. 1



### Seniorencafé

In Zusammenarbeit mit der Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Poing haben wir für unsere Senioren einen extra Nachmittag eingerichtet - zum Treffen und gemütlichen Beisammensein.

**Zeit/Termin: jeden ersten Donnerstag im Monat, 12.04.(wegen Ferien), 03.05., 07.06., 05.07., 02.08., 04.10., 08.11. sowie 06.12.2018 jeweils 14 - 17 Uhr**



Selbstverteidigung Poing mit Wing / Tsun und Freistil



Familienzentrum  
Poing e.V.

## Treffpunkt für Poing

# Programm

April - September 2018

Schauen Sie doch einmal hinein!  
Es ist für Jeden etwas dabei.

Familienzentrum Poing e.V.

Bürgerstr. 1  
85586 Poing

Tel. 0 81 21 - 7 17 71  
Fax. 0 81 21 - 25 87 65

info@familienzentrum-poing.de  
www.familienzentrum-poing.de



Bürozeiten:  
Mo. 9 - 12 Uhr • Do. 17 - 19 Uhr

In den Schulferien sind das Büro und das Familienzentrum geschlossen.

# Offene Treffs

Herzstück des Familienzentrums sind unsere ehrenamtlich geführten Offenen Treffs. Herzlich willkommen sind neben Familien auch Allein-stehende, Paare ohne Kinder, Senioren, Bürger aller Nationalitäten und Konfessionen – kurz: jeder.

Hier können Sie sich spontan treffen, reden, Infos erhalten, Kontakte knüpfen, etc. Kinder sind natürlich herzlich willkommen und können im Spielzimmer spielen.

Es besteht kein Verzehrzwang, auch wenn wir Sie gerne verführen möchten. Wo? Im Café-Raum des Familienzentrums, Bürgerhaus Poing, Bürgerstr. 1

## Offener Treff am Vormittag

Ein toller Start in den Tag. Lassen Sie sich verwöhnen. Unser Frühstücksteam bereitet ein leckeres Büfett zu.

**Zeit/Termin: Dienstag und Donnerstag von 9 - 12 Uhr**  
Ort: Café-Raum des Familienzentrums, BH Poing, Bürgerstr. 1

## Offener Treff am Nachmittag

Zu familienfreundlichen Preisen gibt es hausgemachte Kuchen und Latte Macchiato, Cappuccino, Kaffee, Tee und sonstige Getränke.

**Zeit/Termin: Mittwoch und Freitag von 15 - 17.30 Uhr**  
Ort: Café-Raum des Familienzentrums, BH Poing, Bürgerstr. 1

## Seniorencafé

In Zusammenarbeit mit der Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Poing haben wir für unsere Senioren einen extra Nachmittag eingerichtet - zum Treffen und gemütlichen Beisammensein.

**Zeit/Termin: jeden ersten Donnerstag im Monat, 12.04. (wegen Ferien), 03.05., 07.06., 05.07., 02.08., 04.10., 08.11. sowie 06.12.2018 jeweils 14 - 17 Uhr**  
Ort: Café-Raum des Familienzentrums, BH Poing, Bürgerstr. 1

## Spieleabend

Spiel-Spaß-Spannung für Jung und Alt erwarten Sie an den Jugend- und Erwachsenen-Spieleabenden unseres Spieletreffs. Jeder, der gerne in Gesellschaft spielt, ist herzlich eingeladen.

**Zeit/Termin: Samstag: 05.05., 16.06., 21.07., 22.09., 06.10. sowie 08.12.2018 jeweils 20 Uhr**  
Ort: Café-Raum des Familienzentrums, BH Poing, Bürgerstr. 1  
**Info: Familie Hellmann, Tel.: 08121 - 77 14 75 oder Inge Nausch, Tel.: 08121 - 88 31 70**  
**Info-Mailadresse: hellmenner@googlemail.com**

# Familienunterstützende und -beratende Angebote

## Kindertagesstätte des Familienzentrums

Seit 2006 ist das Familienzentrum Träger einer Kindertagesstätte (KiTa). Die KiTa befindet sich an drei Standorten: Krippe und Kindergarten in der Gebrüder-Grimm-Str. 4, Vorschule (SchuWiDu) und Hortgruppen in der Marktstr. 4 und eine Hortgruppe im Bürgerhaus in der Bürgerstr. 1.

**Info/Anmeldung: Büro: Montag bis Freitag von 9.00 - 13.00 Uhr, Tel. 08121 - 250 70 70 sowie www.kita-familienzentrum-poing.de**  
**Info-Mailadresse: info@kita-familienzentrum-poing.de**

## Miniclub

Kinder ab 2 Jahren werden von pädagogisch geschulten Kräften auf den Kindergarten vorbereitet. Ihr Ziel ist es, die Kinder behutsam beim „Abnabelungsprozess“ zu begleiten und ihnen Selbstsicherheit für den Kindergartenalltag zu vermitteln.

**Zeit/Termin: Gruppe 1: Mo und Di von 9 – 12 Uhr**  
**Zeit/Termin: Gruppe 2: Mi, Do und Fr von 9 – 12 Uhr**  
Ort: jeweils Miniclubraum, EG, BH Poing, Bürgerstr. 1  
**Info/Anmeldung: im Büro zu den Bürozeiten oder Tel.: 08121 - 71 771**  
**Info-Mailadresse: info@familienzentrum-poing.de**

## Spielgruppen

Mütter/Väter/Großeltern und Kinder verschiedener Altersgruppen können sich bei uns treffen. Die Gruppen bieten Möglichkeiten, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Nach dem Prinzip "Hilfe zur Selbsthilfe" werden Erfahrungen, Informationen und Anregungen weitergegeben. Unsere Spielgruppen bestimmen selbst über die Gestaltung und den Ablauf ihrer Treffen. Neubürger finden Kontakt zu Gleichgesinnten. Ausländische Familien können sich mit Familien gleicher Nationalität und Sprache treffen. Wenn Sie Interesse an einer Spielgruppe haben, nehmen Sie Kontakt mit uns auf, damit wir eine altersgerechte Einteilung vornehmen können.

**Info-Mailadresse: sylke.joos@familienzentrum-poing.de**

## Babymassage – Liebe hautnah erleben

Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundtechniken der Babymassage und gönnen Sie sich und Ihrem Baby das größte Geschenk, das man sich in einer Beziehung machen kann: Zeit zu zweit. Legen Sie den Grundstein dafür, dass Ihr Kind sich in Ihren Händen gut aufgehoben fühlt.

Kosten: 56,- € zzgl. ca. 5,- € Materialkosten  
**Zeit/Termin: Mittwochvormittag, 5 Einheiten für bis zu 6 Babys mit ihren Mamas oder Papas**  
Ort: Werkraum, EG, BH Poing, Bürgerstr.1  
**Info/Anmeldung: Petra Mitterhofer, zertifizierte Kursleiterin für Babymassage der DGBM e.V., Tel. 0170 - 355 91 43, www.baby-in-poing.de**  
**Info-Mailadresse: petra@mitterhofer.de**

## BabySteps

**Kleine Menschen - große Schritte**  
Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen. Ich helfe dir, dein Baby besser zu verstehen und deinen persönlichen Weg als Mama oder Papa zu finden. BabySteps ist ein ganzheitlicher Babykurs mit vielen Informationen rund um die Themen: Bindung, Tragen, Schlafen, Beikost und Stillen/Fläschchen. Weiterhin sind der Austausch mit anderen Eltern sowie Sing- und Knieritterspiele für zu Hause ein wichtiger Teil der Treffen.

Kosten: 8 x 60 Min. = 80,- €  
Ort: BH Poing, Bürgerstraße 1, Raum 1, EG  
**Info/Anmeldung: Kristina Geißler, Tel. 08121 - 704 91 15**  
**Info-Mailadresse: mail@babywellnest.de**

## FamilySteps

**für Kinder von 1 - 3 Jahren und ihren Eltern**

Das erste, spannende Jahr liegt bereits hinter euch. Euer Baby ist nun ein Kleinkind und entdeckt die Welt auf den eigenen zwei kleinen Beinen. Auch nach dem ersten Geburtstag erwarten euch viele Entwicklungsschritte. Bei FamilySteps steht ihr als Familie im Mittelpunkt. Ich begleite euch und schenke dir, deinem Kind und deiner Familie eine unvergessliche Zeit.

Kosten: 8 x 60 Min. = 80,- €  
Ort: BH Poing, Bürgerstraße 1, Raum 1, EG  
**Info/Anmeldung: Kristina Geißler, Tel. 08121 - 704 91 15**  
**Info-Mailadresse: mail@babywellnest.de**

## Babysittervermittlung

Gutes Babysitting ist Vertrauenssache. Wir vermitteln ausschließlich Babysitter, die eine Babysitterausbildung bei uns absolviert haben. Mädchen und Jungen im Alter von 14 - 17 Jahren freuen sich darauf, Ihre Kinder betreuen zu dürfen. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

**Info: www.familienzentrum-poing.de > Kinderbetreuung > Babysitter**

## Second-Hand-Laden

Wir vermitteln, gegen eine kleine Gebühr, Ihre gebrauchte Kinderkleidung von Gr. 56 – 182 sowie Umstands- und Festtagskleidung.

Die Termine für die Kleiderannahme entnehmen Sie dem Ortsnachrichtenblatt.

**Zeit/Termin: Mi und Fr von 15 - 17 Uhr (in den Schulferien ist geschlossen)**  
Ort: Bürgerstr. 3, Poing  
**Info: Eva Siegel-Persichini, Tel. 08121 - 827 22**

## Beratung für Mitglieder

Die Beratung erfolgt durch die Kooperationspartner selbst

### Familienrecht

Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht, Susanne Gall-Stöckl, berät und unterstützt bei allen familienrechtlichen Problemen, insbesondere bei Trennung und Scheidung. Ziel der Rechtsberatung ist es, bei familiären Konfliktsituationen einen ersten Überblick über die Rechtslage zu erhalten.

Kosten: für die Erstberatung 40,- €  
**Info/Anmeldung: Terminvereinbarung über Rechtsanwältin Susanne Gall-Stöckl, Tel. 08121 - 772 50 04 oder 089 - 692 79 58**  
**Info-Mailadresse: ra@adamgallzahn.de**

### Arbeitsrecht

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht, Andreas Astner, berät und unterstützt bei allen arbeitsrechtlichen Problemen, insbesondere im Zusammenhang mit Mutterschutz, Elternzeit, dem Anspruch auf Teilzeitarbeit während und nach der Elternzeit sowie bei Abfindungsverhandlungen und Kündigungsschutzrechtsstreiten. Ziel des ersten Beratungsgesprächs ist es, bei Problemen mit dem Arbeitgeber einen Überblick über die Rechtslage und die Vorgehensmöglichkeiten zu gewinnen.

Kosten: für die Erstberatung 40,- €  
**Info/Anmeldung: Terminvereinbarung über Andreas Astner, ASR Astner Sünkenberg Rechtsanwälte Tel. 089 - 96 16 01 60**  
**Info-Mailadresse: info@asr.de**

# Tanz- und Bewegungsangebote

## Ballettschule Poing

Tanz vermittelt Ästhetik und Kultur und lehrt uns Disziplin, Selbstvertrauen, Mitmenschlichkeit und Teamgeist. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es für Kinder und Jugendliche wichtig, mit diesen Werten aufzuwachsen, um sie als selbstverständlich ansehen zu können.

Ballett bietet die Möglichkeit, sie zu erleben und fördert zudem das Koordinations- und Konzentrationsvermögen, die Kondition und das Körperbewusstsein. Ballett ist mithin die Basis für jede andere Tanzform sowie eine gute Unterstützung für die verschiedensten Sportarten. Bitte vereinbaren Sie eine Probestunde!

Ort: jeweils Mufu, DFT, Plieningerstr. 20  
**Info/Anmeldung: Regina Rüger (Ballettlehrerin und Leitung) Tel. 089 - 430 28 30**

## Unterricht in klassischem Ballett

Wir unterrichten klassisches Ballett nach der russischen „Waganowa“-Schule für Kinder ab 4 1/2 Jahren. Auch über Jungen freuen wir uns sehr! Gruppeneinteilung in verschiedene Leistungs- und Altersstufen.

**Zeit/Termin: Montag-, Dienstag- und Donnerstagnachmittag jeweils ab 14 Uhr**

## Jazz Dance mit Hip Hop Elementen

Verschiedene Leistungs- und Altersstufen

**Zeit/Termin: Montagnachmittag**

## Capoeira

**Weltkulturerbe seit 2014**

Capoeira ist die geniale Mischung aus Kampfsport, Tanz und Fitness für Körper und Seele und hat seine eigene Musik. Die Wirkung dieses Sportes ist Dank der Vielfältigkeit von Capoeira ganzheitlich und betrifft alle Ebenen des Menschen. Wir bieten Kurse für Vorschulkinder ab 4 Jahren, Schulkinder, Jugendliche und Erwachsene an.

**Zeit/Termin: Mo 15 - 16.30 Uhr für jüngere Schulkinder**  
Ort: Jugendzentrum, Friedensstr. 3, Poing  
**Zeit/Termin: Mo 16.30 - 18 Uhr für ältere Schulkinder**  
Ort: Jugendzentrum, Friedensstr. 3, Poing  
**Zeit/Termin: Di 19.30 - 21.30 Uhr für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene**

Ort: RS-T, Halle A, Seerosenstr.13a  
**Zeit/Termin: Mi 16 - 19 Uhr (Gruppeneinteilung) für Kinder ab 6 Jahre**

Ort: Raum 1, EG, BH Poing  
**Info/Anmeldung: M. Nowicka, Tel. 0151 - 55 60 47 86 oder 08121 - 223 21 34**  
**Info-Mailadresse: Monika.nowicki@googlemail.com**

## Kinder - Yoga

**Für Kinder von 6 - 10 Jahren**

Hund, Katze, Kuh - Kinder-Yoga zum Erleben! Yoga macht Kindern besonders Spaß und tut ihnen gut. Sie lieben es, Geschichten und Spiele mit Yogaübungen zu verbinden und auf Fantasiereisen zu gehen. Mitzubringen sind: Yogamatte, Kuschedecke, Getränk

Kosten: 11 X 60 Min. = 88,- €  
**Zeit/Termin: ab Dienstag: 10.04.2018, 16.30 - 17.30 Uhr**  
Ort: Raum 1, EG, BH Poing, Bürgerstr.1  
**Info-Mailadresse: sandrafuchs@web.de**

## ZumbaKids

**für Kinder/Jugendliche von 7 - 14 Jahren**

ZumbaKids ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept für Kinder und Jugendliche, das mit fröhlicher, fetziger Musik und coolen Choreografien begeistert.

Kosten: 12 x 60 Min. = 84,- €  
**Zeit/Termin: montags (fortlaufend) 17 - 18 Uhr**  
Ort: Raum 4, 1. OG, BH Poing, Bürgerstraße 1  
**Info/Anmeldung: Ivonne Walter, Tel. 0177 - 384 38 98, lizenzierte ZumbaKids Trainerin**  
**Info-Mailadresse: ivonnewalter@freenet.de**

## Zumba

Zumba ist Bewegung mit leichten Choreografien und heißen Latinorhythmen. Es ist für jeden geeignet und der beste Weg, um fit und schlank zu werden. Du entdeckst die Freude am Tanz und an der Bewegung neu. Vorsicht, du könntest danach süchtig werden.... Let's dance, let's party!

Kosten: jeweils 10 x 60 Min. = 80,- €  
**Zeit/Termin: Kurs 1: Dienstag, ab 10.04.2018, 19 - 20 Uhr**  
Ort: Mufu, DFT, Plieningerstr. 20  
**Zeit/Termin: Kurs 2: Freitag, ab 13.04.2018, 19.30 - 20.30 Uhr**  
Ort: Raum 4, 1. OG, BH Poing, Bürgerstr. 1  
**Info/Anmeldung: Andrea Vertedor Sanchez, Tel. 0176 - 38 29 31 88, lizenzierte Zumba- und Zumbatomictrainerin**  
**Info-Mailadresse: zumbapoing@gmail.com**

## Kangatraining

**„Du wirst fit und dein Baby macht mit“**

Kangatraining ist das perfekte Workout für Mama + Baby. Das Spezielle daran ist, dass das Baby den Großteil der Zeit in seiner Tragehilfe (Tragetuch oder Babytrage) verbringt. Kangatraining ist das vollständige Workout, in dem sowohl Ihre Herz-Kreislauf-Ausdauer und Flexibilität, als auch Ihre muskuläre Kapazität und Kraft verbessert werden. Eine Tragehilfe kann ausgeliehen werden.

**Zeit/Termin: Montag 10.30 – 11.30 Uhr**  
Ort: Mufu, DFT, Plieningerstr. 20, Poing  
**Info/Anmeldung: Sabine Eismann, lizenzierte Kangatrainerin und Trageberaterin, Tel. 0174 - 300 23 52 oder per Mail**  
**Info-Mailadresse: kangatrainingmitsabine@web.de**

## Selbstverteidigung mit Wing/Tsun und Freistil

Selbstverteidigung Poing macht - Safe & Fit - Wing Tsun und Freistil im familiären Umfeld erlernen: Selbstsicherheitstraining pur und realistisch und ganz nebenbei fit und elastisch bleiben/werden. Wenn das etwas für dich ist, dann komm zu uns, denn Sicherheit kommt aus dir selbst, und wir zeigen dir wie! Probetraining ist jederzeit möglich. Teilnahme ab 18 Jahren

Kosten: monatlich 33,- €  
**Zeit/Termin: Montag, 20 – 22 Uhr**  
Ort: Raum 1, EG, BH Poing, Bürgerstr. 1  
**Info/Anmeldung: Ralf Müller, 0160 - 772 07 22 (2. Lehrergrad Wing/Tsun und Freistil)**  
**Info-Mailadresse: info@selbstverteidigung-poing.de**