

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 abends, sonst AB

Info-Mailadresse: ruthwi607@kabelmail.de

Für Babys mit Elternteil

Kosten: 14 x 30 Min. = 49,- € + 28,- € verpflichtend für Instrumentensäckchen, Buch, CD

Zeit/Termin: Mittwoch, 27.02.– 07.07.2019, 10 – 10.30 Uhr

Zeit/Termin: Donnerstag, 28.02.– 11.07.2019, 10 – 10.30 Uhr

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

Für 1,5 -3 - jährige mit Elternteil

Kosten: 14 x 35 Min. = 63,- € + 19,50 € für Buch mit CD (optional)

Zeit/Termin: Mittwoch, 27.02.- 10.07.2019, 9.15 – 9.50 Uhr

Zeit/Termin: Donnerstag, 28.02.- 11.07.2019, 9.15 – 9.50 Uhr

Kreativ für Kinder von 4-7 Jahren

Kosten: jeweils 11,- € inkl. Material

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

Info-Mailadresse: sibylle@burghauser.de

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.

Bitte Malkittel oder alte Kleidung mitbringen!

Zeit/Termin: Freitag, 12.07.2019, 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

Bitte Malkittel oder alte Kleidung mitbringen!

Zeit/Termin: Freitag, 11.10.2019, 15.30 - 17 Uhr

Malgruppe „Art Projekt Poing“

Einmal im Monat findet ein Malwochenende für HobbykünstlerInnen 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: 06./07.04., 27./28.04., 18./19.05., 15./16.06., 13./14.07. sowie 28./29.09.2019

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 = 92,- €

Zeit/Termin: montags 19 – 21.15 Uhr

Ort: Markomannenstr. 24 a, Poing

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

Regelmäßige Termine

Kasperl

Ungefähr einmal im Monat findet während des Offenen Treffs am Mittwoch ein Kasperltheater für Kinder statt.

Kosten: Eintritt 2,- €/Person

Zeit/Termin: im Gemeindeblatt und auf unserer Homepage

Ort: BH Poing, Bürgerstr. 1

Bücherflohmarkt

An den Marktsonntagen veranstalten wir regelmäßig einen Bücherflohmarkt. Hier gibt es Krimis, Romane, Sachbücher und noch vieles mehr. Da macht das Suchen nach einem Schnäppchen viel Spaß und es ist bestimmt auch für Sie etwas dabei. Also kommen Sie gern vorbei!

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

Zeit/Termin: Sonntag, 02.06.2019 von 10 - 17 Uhr

Ort: FAZ, BH Poing, Bürgerstr. 1

Info-Mailadresse: patricia.maass@gmx.net

Flohmarkt für Kindersachen

„Alles rund ums Kind“

Ort: FAZ, BH Poing, Bürgerstr.1

Info/Anmeldung: Für weitere Informationen beachten Sie bitte unsere

Ankündigungen im Gemeindeblatt und auf unserer Homepage.

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 dazulernen. 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, 1x im Monat 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: tirolerbua@gmx.de

Vorträge und Workshops

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, 10.04. und 16.10.2019, jeweils 20 Uhr

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

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

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, 09. und Do, 11.04.2019, 19 - 21.30 Uhr
Nachfolgende Termine finden Sie auf unserer Homepage und 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 08.04.2019

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 Elterngeld-Plus, 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.

Zeit/Termin: Mittwoch, 15.5.2019, 19.30 – ca. 21.00 Uhr

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

Referentin: Brigitte Obermair, Dipl. Sozialpädagogin (FH) DONUM VITAE – staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Info-Mailadresse: Tel. 089 - 32 70 84 60

Projekte und Kooperationen

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 zum gemütlichen Beisammensein.

Zeit/Termin: ersten Donnerstag im Monat, 04.04., 02.05., 06.06., 04.07., 10.10., 07.11. sowie 05.12.2019 jeweils 14 - 17 Uhr



neu Elterntalk: kompetente Eltern - kompetente Kinder

Um Eltern in ihrem Erziehungsalltag zu unterstützen und zu stärken, bietet die Aktion Jugendschutz e.V. Bayern mit dem Programm ELTERN TALK Eltern die Möglichkeit zum moderierten Erfahrungsaustausch in kleiner Runde.

Mütter und Väter (4-6 Personen) sind herzlich eingeladen, sich gemeinsam über ihren Erziehungsalltag auszutauschen sowie neue Anregungen, Ideen und Informationen mit nach Hause zu nehmen. Für Eltern mit Kindern bis 14 Jahre.

Nachfolgende Termine finden Sie auf unserer Homepage und im Gemeindeblatt.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Kosten: kostenfrei

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

Moderatorin: ELTERN TALK-Moderatorin Annett Warschat,

kath. Kreisbildungswerk Ebersberg

Info/Anmeldung: kontakt@annett-warschat.de

„Grenzen, Regeln und Vereinbarungen im Alltag“

Zeit/Termin: Mittwoch, 14.05.2019, 19.30 - 21 Uhr

„Rituale und Routinen im Familienleben“

Zeit/Termin: Mittwoch, 27.05.2019, 19.30 - 21 Uhr



Spielgruppen / Offene Treffs



30 Jahre

Treffpunkt für Poing 1988-2018

Programm

April - September 2019

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 Offene Treffs. Herzlich willkommen sind neben Familien auch Alleinstehende, 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

neu Highlight im Offenen Treff am Nachmittag: • Barbara erzählt

Märchen, Geschichten erzählen und gestalten für Kinder von 3 - 7 Jahren

Zeit/Termin: **Im Gemeindeblatt und auf unserer Homepage.**
Ort: Familienzentrum, EG, BH Poing, Bürgerstr.1

Mittelalterspektakel im Familienzentrum

aufgepasst Eingeladen sind alle Ritter und Prinzessinnen von Nah und Fern

Handgeklapper und Jubel erschallen, wenn die Künstler beim Mittelalterspektakel das Volke begeistern. Theater, Spiel und allerlei Schabernack für die Kleinen und auch für die Großen.

Zeit/Termin: **Samstag, 01.06.2019 von 11-17 Uhr**
Das Programm entnehmen Sie bitte der Homepage.

Ort: 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: **erster Donnerstag im Monat, 04.04., 02.05., 06.06., 4.7., 10.10., 7.11. sowie 5.12.2019 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: 06.04., 25.05., 20.07., 14.09., 26.10. und 14.12.2019 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: hellmanner@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 oder auf unserer Homepage

Info-Mailadresse: miniclub@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!

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.

Zeit/Termin: Donnerstagvormittag, 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. 08121 - 410 42 77

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 Kniereiterspiele für zu Hause ein wichtiger Teil der Treffen.

Ort: BH Poing, Bürgerstraße 1, Raum 1, EG

Info/Anmeldung: Kristina Geißler, Tel. 08121 - 704 91 15

Info-Mailadresse: mail@babywellnest.de

Momente für mich

Eine Stunde nur für dich.

Selbstfürsorge ist für unsere Generation von wachsender Bedeutung und besonders für uns Mamas ein wichtiges Thema. Ich möchte dich mit einfachen Übungen für einen gesunden Rücken und entspannten Schultern, Meditationen und geführten Traumreisen, ein Stück, zu mehr Selbstfürsorge begleiten.

Zeit/Termin: freitags, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Gemeinderäume, Anzinger Str.1, Poing

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

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

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

Sprachangebote

Frauentreff „Übung Deutsch“

Deutsche Sprache sprechen und verstehen - dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen mit Migrationshintergrund, die nur wenig Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen. Die Teilnehmerinnen lernen, sich in realen Alltagssituationen zurechtzufinden.

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

Women´s club

Learn to speak and understand the German language - this offer is exclusively directed to women with a migratory background, who only have little knowledge of the language. The participants learn to find their way in everyday situations.

Info-Mailadresse: sylke.joos@familienzentrum-poing.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!

Jazz Dance mit Hip Hop Elementen

Verschiedene Leistungs- und Altersstufen

Zeit/Termin: Montag- und Dienstagnachmittag

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

Für diese Angebote:

Ort: Mufu, DFT, Plieningerstr. 20

Info/Anmeldung: Regina Rüger (Ballettlehrerin und Leitung) Tel. 089 - 430 28 30

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 15.30 - 16.30 Uhr für jüngere Schulkinder

Ort: Jugendzentrum, Friedensstr. 3, Poing

Zeit/Termin: Mo 16.30 - 17.30 Uhr für ältere Schulkinder

Ort: Jugendzentrum, Friedensstr. 3, Poing

Zeit/Termin: Di 19.15 - 21.15 Uhr für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene

Ort: RS-T, Halle A, Seerosenstr.13a

Zeit/Termin: Mi 16-18 Uhr (Gruppeneinteilung) für Kinder ab 6 J.

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

Kanga Burn

Kanga Burn - macht Dich fit für den Alltag mit Deiner Familie

Kanga Burn ist ein hochintensives, funktionelles Intervalltraining für jedermann. Es ist schweißtreibend, gegen tiefliegende Verspannungen, verbrennt bis zu 800 kcal und baut Muskulatur schnell auf. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht und einem Springseil. Das Workout ist für jedes Fitness Level geeignet.

Zeit/Termin: Mittwoch, 20.15 - 21.15 Uhr

Ort: Raum 4, 1.OG, BH Poing, Bürgerstr.1

Info/Anmeldung: Sabine Eismann, lizenzierte Kangatrainerin und Trageberaterin, Tel. 0174 - 300 23 52 oder per Mail

Info-Mailadresse: kangatrainingmitsabine@web.de

Kinder - Yoga

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Hund, Katze, Kuh - 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, Kuscheldecke, Getränk

Kosten: 9 x 60 Min. = 72,- €

Zeit/Termin: ab Dienstag: 30.04.2019, 15.30 - 16.30 Uhr und 16.40 - 17.40 Uhr

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

Info-Mailadresse: sandrafuchs@web.de

ZumbaKids

für Kinder/Jugendliche von 8 - 15 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 02.04.2019, 19 - 20 Uhr

Ort: Mufu, DFT, Plieningerstr. 20

Zeit/Termin: Kurs 2: Freitag, ab 12.04.2019, 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

Selbstverteidigung mit Wing/Tsun und Freistil

Immer schon an Selbstverteidigung interessiert, nur nicht den richtigen Schwung zum Einstieg gehabt? Selbstverteidigung ist mehr als Sport, und für Jede und Jeden geeignet. Wir bieten universelle Selbstverteidigung für Jung und alt, Frau wie Mann. Selbstverteidigung pur und realistisch und ganz nebenbei fit und elastisch bleiben/werden. Sicherheit kommt aus dir selbst und wir zeigen dir wie. Mitzubringen sind: weißes T-Shirt, Sporthose, Hallenturnschuhe. Übrigens, wenn Sie einen Babysitter während des Trainings brauchen, dann www.familienzentrum-poing.de > Kinderbetreuung > Babysitter

Kosten: monatlich 36,- €

Zeit/Termin: Montag, 20 – 21.30 Uhr

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

Info/Anmeldung: Ralf Müller, 0160 - 772 07 22 (2. Lehrergang Wing/Tsun und Freistil)

Info-Mailadresse: info@selbstverteidigung-poing.de