

# MachMit-Verein®

Mehr Freude am Leben



DAS NEUE SPORT- UND FREIZEIT-PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2016



## Gute Vorsätze für 2016? Jetzt fit werden!

### Wandern & Reisen

Siegis Touren  
Geführte  
Wanderungen

### Kinder & Jugendliche

ZUMBA® Kids  
7-11 Jahre  
ZUMBA® Big Stars  
ab 11 Jahren

### Gymnastik & Fitness

**NEU!** AROHA®  
Seniorengymnastik  
Ganzkörpergymnastik  
bodyArt®, Laufftreff, Aqua Aerobic  
ZUMBA® Fitness, ZUMBA® Gold  
ENERGY DANCE®, Pilateskurse  
Fitness 50+ mit Nordic Walking  
fitdankbaby®-Kurs  
Bauch-Beine-Po Gymnastik

### Gesundheit & Entspannung

**NEU!** Faszien-Yoga  
**NEU!** Kundalini-Yoga  
**NEU!** Seminar: Innere Antreiber  
**NEU!** Seminar: Resilienz  
Feldenkrais  
Wirbelsäulen Qi Gong  
Taijiquan-Kurse  
Hatha Yoga  
Qi Gong Kurse

### Tanz & Musik

Line Dance & Co  
Sirtaki & Co  
Tanzworkshop  
Tanzkurse  
Bauchtanzkurse

Liebe Mitglieder und Kursteilnehmer,  
wir wünschen Ihnen allen ein gesundes und sportliches Jahr 2016 und freuen uns, Sie wieder in unseren Kursen und bei unseren Wanderungen begrüßen zu dürfen.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vormittags ab 08.30 Uhr</b>				
Pilates   1401 9.00 bis 10.00 Uhr		Gymnastik   0601 9.00 bis 10.00 Uhr	ENERGY DANCE®   0802 8.30 bis 9.15 Uhr	ZUMBA® Fitness   1004 9.00 bis 10.00 Uhr
Pilates   1402 10.15 bis 11.15 Uhr		Senioren gymn.   0602 10.05 bis 10.50 Uhr	Fitness 50+   1201 9.30 bis 10.30 Uhr	Zumba Gold®   1005 10.15 bis 11.15 Uhr
		fitdankbaby   0701 10.30 bis 11.45 Uhr		
		AROHA®   1011 10.00 bis 12.00 Uhr		
<b>Nachmittags ab 14.30 Uhr</b>				
AROHA®   1010 17.15 bis 18.15 Uhr	Pilates   1405 17.00 bis 18.00 Uhr	Line Dance & Co   1641 15.30 bis 16.45 Uhr	Hatha Yoga   0410 17.00 bis 18.00 Uhr	ZUMBA® KIDS   1025 14.30 bis 15.30 Uhr
	Faszien-Yoga   0429 17.00 bis 18.15 Uhr	Feldenkrais   0501 17.00 bis 18.15 Uhr		ZUMBA® BIG STARS   1026 15.45 bis 16.45 Uhr
				Hatha Yoga   0405 17.00 bis 18.15 Uhr
<b>Abends ab 17.30 Uhr</b>				
Lauftreff   1101 19.15 bis 20.15 Uhr	Pilates   1403 18.15 bis 19.15 Uhr	ZUMBA Fitness   1003 17.45 bis 18.45 Uhr	Hatha Yoga   0411 18.15 bis 19.30 Uhr	Aqua Aerobic   1501 17.30 bis 18.15 Uhr
Taijiquan   0301 18.30 bis 19.30 Uhr	Pilates   1404 19.30 bis 20.30 Uhr	Kundalini-Yoga   0420 18.15 bis 19.45 Uhr	Bauchtanz I   1621 18.00 bis 19.00 Uhr	Aqua Aerobic   1502 18.15 bis 19.00 Uhr
Taijiquan   0302 19.45 bis 20.45 Uhr	Faszien-Yoga   0430 18.45 bis 20.15 Uhr	Feldenkrais   0502, 18.30 bis 19.45 Uhr	Bauchtanz II   1622 19.15 bis 20.15 Uhr	ZUMBA Gold   1006 19.00 bis 20.00 Uhr
ZUMBA Fitness   1007 18.30 bis 19.30 Uhr	Qi Gong   0204 18 bis 18.45 Uhr	Tanzkurs I   1612, 19.00 bis 20.15 Uhr	Hatha Yoga   0412 19.45 bis 21.00 Uhr	
bodyART Strength   0611 18.30 bis 19.30 Uhr	Qi Gong   0201 19 bis 20.00 Uhr	Tanzkurs II   1613 20.30 bis 21.45 Uhr		
ZUMBA Fitness   1001 19.00 bis 20.00 Uhr	Qi Gong   0202 20.10 bis 21.10 Uhr	Hatha Yoga   0402 20.00 bis 21.30 Uhr		<b>Samstag</b> Seminare   1702/1703 15.00 bis 17.30 Uhr
Sirtaki & Co   1631 20.00 bis 21.30 Uhr	BBP-Gymnastik   0901 18.05 bis 19.05 Uhr			Faszien-Yoga   0431 17.00 bis 18.30 Uhr
	ENERGY DANCE®   0801 19.10 bis 20.25 Uhr			Tanzworkshop   1601 16.30 bis 19.00 Uhr

### Sie erreichen uns

über unsere Homepage [www.machmitverein.de](http://www.machmitverein.de) oder persönlich am Telefon unter 07 00/82 25 63 32 (Montag bis Donnerstag, jeweils von 20.30 bis 21.30 Uhr; zu den anderen Zeiten meldet sich der Anrufbeantworter), per Fax unter 07 00/82 25 63 32, per E-Mail [info@machmitverein.de](mailto:info@machmitverein.de) oder per Post an unsere Geschäftsstelle in der Livry-Gargan-Str. 10, 82256 Fürstenfeldbruck.

### Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Sie können sich jederzeit über unsere Homepage oder schriftlich per Brief oder Fax anmelden. Die Kursgebühren sind mit der Anmeldung fällig und durch Bankabbuchung oder Überweisung möglich. Im Verhinderungs- oder Krankheitsfall, bei Terminverschiebungen, Kurslei-

terwechsel werden diese nicht zurück bezahlt. Bei einer Stornierung, die größer/gleich 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt, kann die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10% der Kursgebühr, minimal € 5,- zurückerstattet werden. Bei einer Stornierung ab 13 Tage vor Kursbeginn wird die Kursgebühr nicht erstattet, es sei denn, der Kursteilnehmer legt dem Verein zeitnah ein ärztliches Attest vor. Die Kursgebühren werden in diesem Fall ohne Gebühren ab Datum der Krankschreibung zurück erstattet. Eine Umbuchung des Kurses ist bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich. Eine Umbuchung kleiner als 14 Tage vor Kursbeginn ist nur mit Absprache des Vorstandes unter besonderen Bedingungen möglich. Bitte beachten Sie die Beschränkungen für die Benutzung der Turnhallen, die nur mit Turnschuhen betreten werden dürfen. Bei Nichtbeachtung dieser städtischen Vorschriften müssen wir Sie vom Kurs

ohne Rückzahlung der Kursgebühren ausschließen.

**Achtung: Während der offiziellen Schulferien finden keine Kurse statt!**

Die Teilnahme ist nur unter Ausschluss jeglicher Haftung des MachMit-Vereins® FFB + Landkreis. e.V. Kneipp-Vereins Fürstenfeldbruck, der Kursleiter und Wanderführer sowie der beteiligten Vereine oder Sportgeschäfte möglich.

### Impressum

**Herausgeber:** MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V., Livry-Gargan-Str.10, 82256 Fürstenfeldbruck

**Redaktion:** Claudia Thurner-Puchert, Nicky Nauert

**Gestaltung:** BZwoDesign, FFB

**Druck und Verteilung:** Amper-Kurier, FFB

## Kinder & Jugendliche

### ZUMBA® Kids

1025F

Für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren

Die speziell für Kinder entwickelten ZUMBA®Kids Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Auch Eltern sind begeistert vom ZUMBA®Kids-Programm – wegen der Wirkung, die es auf ihre Kinder hat: Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination.

**Termine:** 10 x Freitag, 26.02.16 bis 13.05.16, 14.30 bis 15.30 Uhr | **Leitung:** Jens Menzel, ZUMBA®-Trainer, ZUMBA®Kids-Trainer | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudflügel | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 60,00**

**Mitglieder nur € 40,00**



### ZUMBA®

1026F

### Big Stars

Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an ältere Kinder und Jugendliche, die ZUMBA® Fitness wie die Erwachsenen machen wollen. Die hierfür entwickelten Choreographien sind speziell auf diese Altersgruppe abgestimmt. Die energiegeladenen Fitnesspartys vereinen Party-Feeling und Fitness und verbessern nebenbei auch die Konzentration und das Selbstbewusstsein.

**Termine:** 10 x Freitag, 26.02.16 bis 13.05.16, 15.45 Uhr bis 16.45 Uhr |

**Leitung:** Jens Menzel, ZUMBA®-Trainer, ZUMBA®Kids-Trainer | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudflügel | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 60,00**

**Mitglieder nur € 40,00**

## Gymnastik & Fitness

Neu!

### AROHA® Gesundheitstraining [S]

1010F

Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining für alle Altersgruppen

AROHA® ist inspiriert vom Kriegstanz der Maori aus Neuseeland, vom traditionellen Kung Fu sowie Elementen aus dem Tai Chi. Es ist ein ausdauerbetontes, kräftigendes und dabei gelenkschonendes Training bei mittlerer Intensität. Zusätzlich hat es auch eine zentrierende und entspannende Wirkung. Während der gesamten Stunde bleiben die Bewegungen in einem leicht nachvollziehbaren Tempo und gehen fließend ineinander über, so dass jeder von Anfang an alles mitmachen kann.



**Termine:** 11 x Montag, 07.03.16 bis 13.06.16, 17.15 bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Monika Reindl, AROHA® Kursleiterin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Extraeingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 71,50**  
**Mitglieder nur € 55,00**

Neu!

### AROHA® Gesundheitstraining [S]

1011F

Kräftigendes und stressabbauendes Ausdauertraining für alle Altersgruppen

**Termine:** 11 x Mittwoch, 09.03.16 bis 15.06.16, 11.00 bis 12.00 Uhr | **Leitung:** Monika Reindl, AROHA® Kursleiterin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Extraeingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 71,50**  
**Mitglieder nur € 55,00**

### Ganzkörper-Gymnastik [S]

0601F

Kräftigung und Mobilisierung für Frauen und Männer

Sie erwartet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit gezielten Übungen zur Kräftigung und

Dehnung der Muskulatur sowie zur Mobilisation der Wirbelsäule. Die Übungen werden zum Teil mit Geräten durchgeführt. Eine abschließende Entspannungsphase rundet jede Trainingsstunde ab.

**Termine:** 12 x Mittwoch, 02.03.16 bis 22.06.16, 9.00 bis 10.00 Uhr | **Achtung: Kein Kurs am 15.06.16!** | **Leitung:** Heidi Kohlmeier, Übungsleiterin Prävention und Reha | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe



**Unkostenbeitrag € 78,00**  
**Mitglieder nur € 60,00**

### Senioren-gymnastik [S]

0602F

Für Frauen & Männer ab 60 Jahren mit Sturzprävention

In diesem Kurs werden wohltuende, speziell auf die ältere Generation abgestimmte Übungen praktiziert, die helfen altersbedingte Einschränkungen zu minimieren und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen bzw. zu lindern. Dabei stärken Sie Ihre gesamte Muskulatur, insbesondere Bauch und Rücken, erhalten Ihre Bewegungsmöglichkeiten und fördern Koordinations- und Reaktionsfähigkeit.

**Termine:** 12 x Mittwoch, 02.03.16 bis 22.06.16, 10.05 bis 10.50 Uhr | **Achtung: Kein Kurs am 15.06.16!** | **Leitung:** Heidi Kohlmeier, Übungsleiterin Prävention und Reha | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe



**Unkostenbeitrag € 78,00**  
**Mitglieder nur € 60,00**

### bodyART® STRENGTH

0611F

Das einzigartige Training für neues Körperbewusstsein

Das ganzheitliche Kursprogramm basiert auf den fünf Elementen der chi-

nischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilisation, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind weitere positive Effekte des Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

**Termin:** 12 x Montag, 01.02.16 bis 09.05.16, 18.30 bis 19.30 Uhr | **Leitung:** Andrea Praml, BodyART® Trainerin, Fachübungsleiterin Kraft, Fitness und Prävention BLSV, Rückenschultrainerin IFAA | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden)

**Unkostenbeitrag € 79,20**  
**Mitglieder nur € 55,20**

### fitdankbaby® Fitness für dich und dein Baby

0701F

Für Mamas mit Babies im Alter von ca. 3 bis 7 Monaten



Das fitdankbaby® Konzept vereint Fitnessstraining für die Mama und Übungen für und mit ihrem Baby in einem Kurs. In einer Kursstunde werden nach dem Aufwärmen durch verschiedene Übungen die gesamte Muskulatur der Mama gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigernd in Form gebracht. Der speziell entwickelte fitdankbaby®-Gurt unterstützt den stabilen und sicheren Halt des Babys am Körper der Mutter und bietet vielseitige Übungsmöglichkeiten. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babies durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert und am Ende der Stunde gibt es immer einen Stretchingteil. So können Mütter etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

**Termine:** 10 x Mittwoch, 24.02.16 bis 11.05.16, 10.30 bis 11.45 Uhr | **Leitung:** Daniela Knauer, fitdankbaby®-Kursleiterin, Übungsleiterin Breitensport, Übungsleiterin Gymnastik und Tanz | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Getränk, Handtuch (Matte vorhanden), alles für das Baby

**Unkostenbeitrag € 100,00**  
**Mitglieder nur € 80,00**

\*Präventionskurs

0801F

### ENERGYDANCE® Power-Gymnastik [J/S]

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper.



Eine vielseitige Bewegungsstunde zu rhythmischer Musik ohne jegliche Choreographie! Jeder kann ganz einfach mitmachen, hat Spaß an der Bewegung und kommt ins Schwitzen ohne es zu merken. Wir bewegen uns mit einfachen und fließend ineinander übergehenden Bewegungsabfolgen zur Musik. Dabei machen wir unseren Körper locker und beweglich, kräftigen unsere gesamte Muskulatur und trainieren gleichzeitig unsere Ausdauer. Den Abschluß bilden Dehnungs- und Entspannungsübungen auf der Matte.

**Termine:** 14 x Dienstag, 23.02.16 bis 21.06.16, 19.10 bis 20.25 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Übungsleiterin Prävention, ENERGYDANCE®-Trainerin | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstr. erreichbar | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 93,80**  
**Mitglieder nur € 65,80**

\*Präventionskurs

0802F

### ENERGYDANCE® Wake up [S]

Mit Schwung in den Tag starten

**Termine:** 14 x Donnerstag, 25.02.16 bis 30.06.16, 8.30 Uhr bis 9.15 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Übungsleiterin Prävention, ENERGYDANCE®-Trainerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk, Handtuch (Matte vorhanden)

**Unkostenbeitrag € 86,80**  
**Mitglieder nur € 60,20**

### Bauch-Beine-Po-Gymnastik [J/S]

0901F

Straffer Po, schöne Beine und glatter Bauch.

**Termine:** 14 x Dienstag, 23.02.16 bis 21.06.16, 18.05 bis 19.05 Uhr | **Leitung:** Kristin Lengsfeld, Übungsleiterin | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Straße 1, FFB, Eingang Schulhof/Turnhalle, über die Park-

plätze in der Beethoven-/Bismarckstraße erreichbar | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 77,00**  
Mitglieder nur € 53,20

## Zumba® Fitness [S] 1001F

Für Erwachsene

**Termine:** 15 x Montag, 29.02.16 bis 04.07.16, 19.00 bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Sindy Sandmann, ZUMBA®-Instructor | **Ort:** Pestalozzischule,



Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstr. erreichbar | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 97,50**  
Mitglieder nur € 75,00

## Zumba® Fitness [S] 1007F

Für Erwachsene

**Termine:** 15 x Montag, 29.02.16 bis 04.07.16, 18.00 bis 19.00 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstr. erreichbar | **Leitung:** Inka Pawlow, ZUMBA®-Instructor | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 97,50**  
Mitglieder nur € 75,00

## Zumba® Fitness [S] 1003F

Spezialkurs mit zwei Zumbatrainerinnen

**Termine:** 15 x Mittwoch, 02.03.16 bis 06.07.16, 17.45 bis 18.45 Uhr | **Leitung:** Doris Gruber und Inka Pawlow, ZUMBA®-Instructorinnen | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstr. erreichbar | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 97,50**  
Mitglieder nur € 75,00

## Zumba® Fitness am Vormittag [S] 1004F

Für Erwachsene

**Termine:** 15 x Freitag, 04.03.16 bis 08.07.16, 09.00 bis 10.00 Uhr | **Leitung:** Miriam Friedlhuber, ZUMBA®-Instructor, ZUMBA Gold®-Instructor, | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10,



Eingang hinterer Gebäudeflügel, FF-Bie Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstr. erreichbar | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 97,50**  
Mitglieder nur € 75,00

## Zumba® Gold [S] 1005F

Langsames Tempo für Einsteiger

**Termine:** 15 x Freitag, 04.03.16 bis 08.07.16, 10.15 bis 11.15 Uhr | **Leitung:** Miriam Friedlhuber, ZUMBA Gold®-Instructor | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstr. erreichbar | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 97,50**  
Mitglieder nur € 75,00

## Zumba® Gold [S] 1006F

Langsames Tempo für Einsteiger

**Termine:** 15 x Freitag, 26.02.16 bis 01.07.16, 19.00 bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Doris Gruber, Inka Pawlow, ZUMBA®Gold-Instructorinnen | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

**Unkostenbeitrag € 97,50**  
Mitglieder nur € 75,00



## Lauftreff [S] 1101F

Mehr Spaß am Leben durch Laufen. Auch für Laufanfänger geeignet.

**Termine:** 15 x Montag, 07.03.16 bis 27.06.16, 19.15 bis 20.15 Uhr | **Leitung:** Werner Kull, Gesundheitspädagoge, Übungsleiter Breitensport und Prävention, Laufgruppenleiter (DLZ), Marathonläufer mit langjähriger Lauferfahrung | **Treffpunkt:** Parkplatz gegenüber Veranstaltungsforum Für-

stenfeld, Höhe Haupteingang | **Bitte mitbringen:** Gute Sportschuhe für den Außenbereich, bequeme, wetterabhängige Kleidung, Pulsuhr (wenn vorhanden).

**Unkostenbeitrag € 93,50**  
Mitglieder nur € 61,50

## Lauftreff [S] 1101S

Mehr Spaß am Leben durch Laufen. Auch für Laufanfänger geeignet.

**Termine:** 15 x Montag, 04.07.16 bis 24.10.16, 19.15 bis 20.15 Uhr | **Achtung:** Kurs findet auch in den Sommerferien statt! | **Leitung:** Werner Kull, Gesundheitspädagoge, Übungsleiter Breitensport und Prävention, Laufgruppenleiter (DLZ), Marathonläufer mit langjähriger Lauferfahrung | **Treffpunkt:** Parkplatz gegenüber Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Höhe Haupteingang | **Bitte mitbringen:** Gute Sportschuhe für den Außenbereich, bequeme, wetterabhängige Kleidung, Pulsuhr (wenn vorhanden)

**Unkostenbeitrag € 93,00**  
Mitglieder nur € 61,50



## \*Präventionskurs Fitness 50+ [S] 1201F

Mit Nordic Walking für Frauen und Männer

Es erwartet Sie ein leichtes und wohlthuendes Bewegungsprogramm. Bei guten Witterungsbedingungen walken wir gemeinsam an der frischen Luft. Bei schlechtem Wetter findet die Kursstunde drinnen statt und wir machen ein leichtes Ausdauer- und Krafttraining.

**Termine:** 16 x Donnerstag, 05.02.16 bis 24.06.16, 9.30 bis 10.30 Uhr | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Breitensport & Prävention | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, gute Sportschuhe, Nordic Walking-Stöcke.

**Unkostenbeitrag € 102,40**  
Mitglieder nur € 67,20



## \*Präventionskurs Pilates [J] 1401F

Für Fortgeschrittene, auch geeignet für sportlich Aktive

Pilates fördert vor allem die eigene Körperwahrnehmung durch das harmonische Zusammenspiel von Balance und Haltung. Dehn- und Kräftigungsübungen führen zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und gleichzeitig zur Stabilisation der Körpermitte.

**Termine:** 14 x Montag, 22.02.16 bis 04.07.16, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr | **Kein Kurs am 06.06. und 13.06.16!** | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor und Übungsleiterin Prävention | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

**Unkostenbeitrag € 99,40**  
Mitglieder nur € 65,80

## \*Präventionskurs Pilates [J] 1402F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

**Termine:** 14 x Montag, 22.02.16 bis 04.07.16, 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr | **Kein Kurs am 06.06. und 13.06.16!** | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor und Übungsleiterin Prävention | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

**Unkostenbeitrag € 99,40**  
Mitglieder nur € 65,80

## NEU: Pilates 1405F

Beginner und Level I

Du lernst die klassischen Pilatesgrundübungen, die Pilatesprinzipien, erste technische Feinheiten, die das Pilatestraining so besonders machen und kannst nach diesem Kurs mit der speziellen Pilatesprache umgehen und Dich bereits innerhalb der Übungen orientieren. Er beinhaltet die ersten 13 Übungsfolgen.

**Termine:** 12 x Dienstag, 08.03. bis 21.06.16, 17 bis 18 Uhr | **Leitung:** Ilka Weiß, Pilates Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

**Unkostenbeitrag € 91,20**  
Mitglieder nur € 61,20

Hinweis Präventionskurse:

\*Diese als Präventionsmaßnahmen gekennzeichneten Kurse werden bei den meisten gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bis zu 80% gefördert.

0801F ENERGY DANCE® Powergymnastik | 0802F ENERGY DANCE® Wake up | 1201F Fitness 50+ | 1401F Pilates für Fortgeschrittene | 1402F Pilates für Anfänger

Eine entsprechende Bescheinigung erhalten Sie von der Kursleitung. Diese reichen Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse ein. Die Kasse überweist Ihnen dann den bezuschussten Betrag auf Ihr Konto. Der Mach-Mit-Verein® übernimmt keinerlei Garantien für die Bezuschussung und deren Höhe durch die Kassen.



## NEU: Pilates

1404F

Level II – mit Vorerfahrung

Die Übungsfolgen werden erweitert und es wird noch mehr auf eine qualitativ hochwertige Technik und saubere Ausführung geachtet. Die Prinzipien des Powerhouse sollten dir bekannt und die Übungsabfolge geläufig sein. Im Level II-Kurs lernst du auch noch weiterführende Pilatesprinzipien kennen.

**Termine:** 12 x Dienstag, 08.03. bis 21.06.16, 19.30 bis 20.30 Uhr | **Leitung:** Ilka Weiß, Pilates Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

**Unkostenbeitrag € 91,20**  
**Mitglieder nur € 61,20**

## NEU: Pilates

1403F

Level III – Fortgeschrittene

Dieser Pilateskurs baut systematisch auf dem Level II-Kurs auf. Die Aktivierung des Powerhouse ist für dich anleitungsfrei möglich, die Pilatesprinzipien bekannt. Hilfsmittel kommen zum Einsatz.

**Termine:** 12 x Dienstag, 08.03. bis 21.06.16, 18.15 bis 19.15 Uhr | **Leitung:** Ilka Weiß, Pilates Instructor | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Handtuch (Matte vorhanden), dicke Socken

**Unkostenbeitrag € 91,20**  
**Mitglieder nur € 61,20**

## Aqua-Aerobic [J]

1501F

Fitness-Training für alle

**Termine:** 9 x Freitag, 19.02.16 bis 29.04.16, 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr | **Ort:** Städt. Hallenbad – Amper Oase | **Leitung:** Uschi Gehring

**Unkostenbeitrag € 72,00**  
**Mitglieder nur € 45,00**

## Aqua-Aerobic [J]

1502F

Fitness-Training für alle

**Termine:** 9 x Freitag, 19.02.16 bis 29.04.16, 18.15 Uhr bis 19.00 Uhr | **Ort:** Städt. Hallenbad – Amper Oase | **Leitung:** Uschi Gehring

**Unkostenbeitrag € 72,00**  
**Mitglieder nur € 45,00**

**Bitte beachten Sie:** Durch den Wasserwiderstand wird die Atmung und das Herz-Kreislaufsystem erheblich gefordert. Die Eintrittskarte für die Amperose bitte selbst lösen!

## Gesundheit & Entspannung

Neu – Seminar:

### Hausgemachter Stress – unsere inneren Antreiber

1702F

Wir alle haben unsere Gewohnheiten, Muster, Verhaltenspräferenzen. Sie geben uns Sicherheit, weil sie uns helfen, den Alltag „routiniert“ zu bewältigen. Manchmal schießen wir aber auch über das Ziel hinaus – unser Verhalten passt nicht mehr zur Situation. Dann haben wir „Stress“. Möglicherweise steckt ein „innerer Antreiber“ dahinter. Die Antreiber sind verinnerlichte Lebensregeln, wie wir etwas zu tun haben oder sein sollen (z. B. „Sei perfekt!“). Im Seminar haben Sie Gelegenheit, die inneren Antreiber kennen zu lernen, sich selbst ein Stück „auf die Schliche“ zu kommen und daraus Erkenntnisse für Ihren Lebensalltag abzuleiten. Denn: der meiste Stress ist hausgemacht!



**Termin:** 1 x Samstag, 30.01.16, 15.00 bis 17.30 Uhr | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Stephan Pilzecker, Dipl.-Betriebswirt (FH), Systemischer Coach | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Schreibzeug

**Unkostenbeitrag € 22,50**  
**Mitglieder nur € 16,50**

Neu – Seminar:

### Resilienz – die Kraft des Stehaufmännchens

1703F

Die Kraft, die es Menschen ermöglicht, schwierige Umstände, Misserfolge, Schicksalsschläge oder Krisen zu meistern, wird Resilienz genannt. Diese Kompetenz wird im gegenwärtigen Leistungsdruck in der Arbeits- oder persönlichen Welt immer wichtiger. Sie ist unentbehrlich, wenn Menschen einschneidende Ereignisse bewältigen müssen. Resilienz ist aber auch eine Reservefähigkeit, um auf zukünftige Schwierigkeiten und Herausforderungen vorbereitet zu sein. Dieser Kurs gibt Ihnen Gelegenheit, Ihre Ressource Resilienz zu erkennen und zu stärken. Sie erhalten Impulse, wie Sie mittels Ihrer Resilienz Herausforderungen in der Arbeit oder im persönlichen Bereich gut bewältigen.

**Termin:** 1 x Samstag, 20.02.16, 15.00 bis 17.30 Uhr | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Stephan Pilzecker, Dipl.-Be-

triebswirt (FH), Systemischer Coach | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Schreibzeug

**Unkostenbeitrag € 22,50**  
**Mitglieder nur € 16,50**

## NEU: Faszien-Yoga

0429F

Für Einsteiger

Die Faszien sind unser Bindegewebe, das unsere Muskulatur, aber auch unsere Sehnen, Knochen, Organe, Gefäße, Nerven und sogar das Gehirn und das Rückenmark umhüllt.



Sie geben unserem Körper die innere und äußere Form, man kann sie sich wie einen „Spiderman-Anzug“ vorstellen. Wenn Faszien verfilzt oder verklebt sind verursachen sie Schmerzen. Durch Faszien-Yoga bewegen wir unseren inneren Spiderman-Anzug in verschiedene Richtungen und Winkel und dehnen dadurch die unterschiedlichen Faszienbahnen ganzheitlich. Ein weiterer Effekt ist die Entschleunigung unseres Alterungsprozesses durch richtiges Stimulieren und Trainieren unserer Faszien. Bei regelmäßigem Üben werden sich mit der Zeit Verspannungen lösen und wir fühlen uns wieder so geschmeidig wie eine Katze. Jede Stunde endet mit einer Entspannung zum Nachspüren.

**Termin:** 13 x Dienstag, 23.02.16 bis 14.06.16, 17 bis 18.15 Uhr | **Ort:** Siedlerstraße 8, FFB | **Leitung:** Claudia Pfützner, zertifizierte Aerial-Yogalehrerin | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

**Unkostenbeitrag € 96,40**  
**Mitglieder nur € 69,30**

## NEU:Faszien-Yoga

0430F

Mit Yoga-Vorkenntnissen

**Termin:** 13 x Dienstag, 23.02.16 bis 14.06.16, 18.45 bis 20.15 Uhr | **Ort:** Siedlerstraße 8, FFB | **Leitung:** Claudia Pfützner, zertifizierte Aerial-Yogalehrerin | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

**Unkostenbeitrag € 115,70**  
**Mitglieder nur € 83,20**

## NEU: Faszien-Yoga

0431F

Anfänger und mit Vorkenntnissen

**Termin:** 10 x Samstag, 05.03.16 bis 18.06.16, 17 bis 18.30 Uhr | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, | **Leitung:** Claudia Pfützner, zertifizierte Aerial-Yogalehrerin | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

**Unkostenbeitrag € 89,00**  
**Mitglieder nur € 64,00**

NEU!

## Kundalini-Yoga

0420F

Anfänger und mit Vorkenntnissen – max. 8 Teilnehmer

**Termine:** 13 x Mittwoch, 24.02.16 bis 15.06.16, 18.15 bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Sabine Westner, Kundalini-Yogalehrerin (3HO+KRI geprüft) und Heilpraktikerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** etwas zu trinken (wichtig!), bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch (Matte vorhanden), Decke, evtl. Sitzkissen

**Unkostenbeitrag € 115,70**  
**Mitglieder nur € 83,20**

Einsteigerkurs

## Qi Gong [S]

0204F

Für Neueinsteiger – auf 8 Teilnehmer beschränkt

Es werden die Grundprinzipien des „Stillen Qi Gong“ eingeführt und erlernt. In kleinen Schritten werden das natürliche Atmen und das Eintreten in den Ruhezustand erklärt und eingeübt.

**Termin:** 14 x Dienstag, 01.03.16 bis 28.06.16, 18.00 bis 18.45 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora, Qi Gong Lehrer „Stilles Qi Gong“ | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

**Unkostenbeitrag € 71,40**  
**Mitglieder nur € 47,60**

Grundkurs

## Wirbelsäulen Qi Gong [S/J]

0201F

Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“

**Termine:** 14 x Dienstag, 01.03.16 bis 28.06.16, 19.00 bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora, Qi Gong Lehrer („Stilles Qi Gong“) | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

**Unkostenbeitrag € 95,20**  
**Mitglieder nur € 63,00**

Vertiefender Grundkurs

## Wirbelsäulen Qi Gong [J]

0202F

Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“

**Termine:** 14 x Dienstag, 01.03.16 bis 28.06.16, 20.10 bis 21.10 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora, Qi Gong Lehrer („Stilles Qi Gong“) | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

**Unkostenbeitrag € 95,20**  
**Mitglieder nur € 63,00**

## Taijiquan [S]

0301F

Für Anfänger und mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Taijiquan und alle drei Teile der „Yang-Form nach Cheng Man Ching“ erlernt.



**Termine:** 14 x Montag, 22.02.16 bis 27.06.16, 18.30 bis 19.30 Uhr | **Kein Kurs am 02.05.16!** | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi-Lehrer | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

**Unkostenbeitrag € 95,20**  
**Mitglieder nur € 63,00**

## Taijiquan

0302F

Fortgeschrittene II

Alle drei Teile der „Yang-Form nach Cheng Man Ching“ werden rechts und links geübt. Zudem praktizieren wir Energiearbeit, Dynamisierung der Bewegung, Partnerübungen „Push Hands“ sowie Zazen Meditation. Waffenformen: Taiji- Schwert oder Wanderstock Yang-Form. Voraussetzung sind mindestens 3–4 Jahre Taiji-Praxis und Ablauf der „Yang-Form nach Cheng Man Ching“ in allen drei Teilen.

**Termine:** 14 x Montag, 22.02.16 bis 27.06.16, 19.45 bis 20.45 Uhr | **Kein Kurs am 02.05.16!** | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi-Lehrer | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Extraeingang hinterer Gebäudeflügel

**Unkostenbeitrag € 95,20**  
**Mitglieder nur € 63,00**

## Hatha Yoga [J]

0402F

Mit Vorkenntnissen

**Termine:** 15 x Mittwoch 03.02.15 bis 29.06.16, 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr | **Kein Kurs am 06.04. und 13.04.16!** | **Leitung:** Elfriede Niedermeyer, Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), evtl. Sitzkissen

**Unkostenbeitrag € 114,00**  
**Mitglieder nur € 79,50**

## Hatha Yoga

0405F

Mit Vorkenntnissen

**Termin:** 15 x Freitag, 26.02.16 bis 01.07.16, 17.00 bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Britta Haft, ärztlich geprüfte

Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Fürstenfeldbruck, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden)

**Unkostenbeitrag € 114,00**  
**Mitglieder nur € 79,50**

## Hatha Yoga

0410F

Anfänger und mit Vorkenntnissen – max. 8 Teilnehmer

**Termin:** 14 x Donnerstag, 25.02. bis 30.06.16, 17 bis 18 Uhr | **Leitung:** Britta Haft, ärztlich geprüfte Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Extra-Eingang hinteres Gebäude | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden)

**Unkostenbeitrag € 102,20**  
**Mitglieder nur € 73,40**

## Hatha Yoga

0411F

Mit Vorkenntnissen – auf acht Teilnehmer beschränkt

**Termin:** 14 x Donnerstag, 25.02.16 bis 30.06.16, 18.15 bis 19.30 Uhr | **Leitung:** Britta Haft, ärztlich geprüfte Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Extra-Eingang hinteres Gebäude | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden)

**Unkostenbeitrag € 124,60**  
**Mitglieder nur € 89,60**

## Hatha Yoga

0412F

Anfänger und mit Vorkenntnissen – max. 8 Teilnehmer

**Termin:** 14 x Donnerstag, 25.02.16 bis 30.06.16, 19.45 bis 21.00 Uhr | **Leitung:** Britta Haft, ärztlich geprüfte Yogalehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Extra-Eingang hinteres Gebäude | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden)

**Unkostenbeitrag € 124,60**  
**Mitglieder nur € 89,60**

## Feldenkrais [S]

0501F

Für 20 bis 80-jährige

**Termine:** 14 x Mittwoch, 24.02. bis 22.06.16, 17.00 bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Ricarda Nickel, Feldenkraislehrerin | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Extra-Eingang hinteres Gebäude | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch (Matte vorhanden), Kissen

**Unkostenbeitrag € 124,60**  
**Mitglieder nur € 89,60**

## Feldenkrais [S]

0502F

Für 20 bis 80-jährige

**Termine:** 14 x Mittwoch, 24.02. bis 22.06.16, 18.30 bis 19.45 Uhr | **Leitung, Ort, Bitte mitbringen:** siehe Kurs 0501!

**Unkostenbeitrag € 124,60**  
**Mitglieder nur € 89,60**

## Tanz & Musik

### Sirtaki & Co

1631F

Kreistänze aus aller Welt

Dafür brauchen Sie keinen Partner. Die einfachen Tänze, die fetzige Musik aus Griechenland, Irland, Südamerika und vielen anderen Ländern bringen Körper und Seele zum Schwingen und sind ein toller Ausgleich zum Alltagsstress. Tun Sie sich etwas Gutes und tanzen Sie mit.



**Termine:** 8 x Montag, 22.02.16 bis 25.04.16, 20.00 bis 21.30 Uhr | **Ort:** Livry-Gargan-Straße 10, Fürstenfeldbruck, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Ulrike Kürschner

**Unkostenbeitrag € 62,40**  
**Mitglieder nur € 41,60**

### Line Dance & Co [S]

1641F

Tanzspaß ohne Partner

Tanzen ist Lebenslust pur. Beim Line Dance brauchen Sie keinen Partner. Getanzt wird zu Westernmusik in Reihen und Linien vor – und nebeneinander. Je nach Lust und Laune tanzen wir auch noch andere Tänze, wie Kontra- oder Squaredance oder Mixer. Jeder kann gleich mittanzen, da zuerst Tänze mit leichten Schrittfolgen ausgewählt werden.

**Termine:** 12 x Mittwoch, 02.03.16 bis 22.06.16, 15.30 bis 16.45 Uhr | **Kurs auch am 04.05.16!** | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Doris Indefrey, Tanzleiterin BVST, Übungsleiterin BLSV | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe

**Unkostenbeitrag € 88,80**  
**Mitglieder nur € 62,40**



## Tanzworkshop

„Tanzen – Entspannen – Kraft tanken“

1601F

Für Frauen aller Altersgruppen - ohne Vorkenntnisse

Gönnen Sie sich Zeit zum Durchatmen! Wir streifen mit Elementen des Kreativen Tanzes und des Continuum Movements (nach Emilie Conrad und Susan Harper) das „Winterfeeling“ ab und begrüßen mit frischer Energie den Frühling.

**Termin:** 1 x Samstag, am 27.02.16, 16.30 bis 19.00 Uhr | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, FFB, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Ingeborg Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung (zibko) | **Bitte mitbringen:** Getränk, Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Matte vorhanden

**Unkostenbeitrag € 19,00**  
**Mitglieder nur € 12,00**

## Tanzkurs II

1612F

Für Fortgeschrittene und zum Üben

Lateinamerikanische- und Standardtänze. Speziell für alle, die schon etwas tanzen können und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Gut geeignet für alle, die schon Tanzkurs 1611 oder andere Kurse besucht haben.

**Termine:** 12 x Mittwoch, 24.02.16 bis 13.07.16, 19.00 bis 20.15 Uhr | **Kein Kurs vom 13.04. bis 11.05.16!** | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Gabi und Florian

**Unkostenbeitrag € 88,80/Person**  
**Mitglieder nur € 62,40/Person**



## Tanzkurs III

1613F

Nur für Fortgeschrittene

Lateinamerikanische- und Standardtänze. Gut geeignet für alle, die schon Tanzkurs 1612 besucht haben.

**Termine:** 12 x Mittwoch, 24.02.16 bis 13.07.16, 20.30 bis 21.45 Uhr | **Kein Kurs vom 13.04. bis 11.05.16!** | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Gabi und Florian

**Unkostenbeitrag € 88,80/Person**  
**Mitglieder nur € 62,40/Person**

**Tanzkurs I, II und III:** Teilnahme nur mit Turn- oder Gymnastikschuhen mit hellen Sohlen, keine Straßenschuhe. Nur für Paare!

## Bauchtanz I [S]

1621F

Für Anfänger

Sie lernen die große Vielfalt von fließenden, weichen und rhythmischen Bewegungsmöglichkeiten kennen. Dabei können Sie Ihren ganz persönlichen Tanzstil finden und mit Freude weiterentwickeln.



**Termine:** 12 x Donnerstag, 25.02.16 bis 23.06.16, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr | **Kein Kurs am 16.06.16!** | Livry-Gargan-Str. 10, Fürstenfeldbruck, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Ingeborg Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung (zibko) | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe

**Unkostenbeitrag € 76,80**  
**Mitglieder nur € 52,80**

## Bauchtanz II

1622F

Für Fortgeschrittene

**Termine:** 12 x Donnerstag, 25.02.16 bis 23.06.16, 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr | **Kein Kurs am 16.06.16!** | **Ort:** Livry-Gargan-Str. 10, Eingang hinterer Gebäudeflügel | **Leitung:** Ingeborg Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung (zibko) | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe

**Unkostenbeitrag € 76,80**  
**Mitglieder nur € 52,80**

### Schnupperkursangebot:

Alle mit [S] gekennzeichneten Kurse können im Internet auch als Schnupperkurse gebucht werden!

### Jahreskursangebot:

Alle mit [J] gekennzeichneten Kursen können im Internet auch als Jahreskurse gebucht werden! Nur für unsere Mitglieder und gültig für ein Jahr!

Weitere Informationen zu unserem Kursangebot und mehr unter: [www.machmitverein.de](http://www.machmitverein.de)

## Wandern & Reisen

### Wanderungen der Wandergruppe

#### Wanderung 1:

Vom Bhf. Schöngesing durch den Fürstenfelder Wald und Wildenrother Forst nach Grafrath; ca. 7–8 km mit Einkehr in Grafrath

**Termin:** Samstag 16.01.2016 10.30 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Schöngesing (S4) | **Wanderführer:** Helmut Ulle, Tel. 08141/888 93 70

#### Wanderung 2:

Vom Bhf. Buchenau durch die Rothschwaige auf verschiedenen Routen (witterungsabhängig) zurück nach Fürstenfeldbruck, ca. 4,5 – 6,5 km, mit Einkehr in Fürstenfeldbruck

**Termin:** Donnerstag 04.02.2016, 10.10 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Buchenau (S4) | **Wanderführer:** Horst Gemberg, Tel. 08141/151 42

#### Wanderung 3:

Vom Bhf. Fürstenfeldbruck zum Nymphenburger Schloß mit Wanderung durch die Parkanlagen mit ihren Sehenswürdigkeiten, ca. 6 – 7 km, Einkehr in Nymphenburg (Griechisches Lokal)

**Termin:** Donnerstag 25.02.2016, 9:20 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Fürstenfeldbruck (S4) | **Wanderführer:** Gert Grimm, Tel. 08141/701 47

#### Wanderung 4:

Vom Bhf. Fürstenfeldbruck durch die nähere landschaftliche Umgebung von Fürstenfeldbruck: ca. 6 – 8 km (witterungsabhängig) mit Einkehr in FFB, Gasthaus „Parthenon“ (Griechenlokal)

**Termin:** Samstag 19.03.2016, 10.00 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Fürstenfeldbruck | **Wanderführer:** Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

#### Wanderung 5:

Vom Bhf. Fürstenfeldbruck über den Engelsberg und Holzhausen vorbei am Sendeturm nach Schöngesing; ca. 8 km mit Einkehr in Schöngesing

**Termin:** Samstag 09.04.2016, 10:10 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Fürstenfeldbruck | **Wanderführer:** Helmut Ulle, Tel. 08141/888 93 70

#### Wanderung 6:

Von Puchheim-Ort über den Parsberg zum Germeringer See; ca. 5-6 km mit Einkehr in Germering (Griechenlokal)

**Termin:** Donnerstag 28.04.2016, 10.00 Uhr | **Treffpunkt:** Hst. Puchheim-Ort, Kriegerdenkmal | **Wanderführer:** Gert Grimm, Tel. 08141/701 47

#### Wanderung 7:

Vom Bhf. Lochhausen durch die Aubinger Lohe und vorbei am Böhmer Weiher nach Puchheim-Bhf; ca. 8 km mit Einkehr in Puchheim-Bhf.

**Termin:** Donnerstag 19.05.2016 10.00 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Lochhausen (S3) Ausgang Südseite | **Wanderführer:** Horst Gemberg Tel. 08141/151 42



#### Wanderung 8:

Besichtigung des Botanischen Gartens in München zur Rhododendronblüte mit Führung (Kostenbeitrag: Eintritt 3,50€, Führung: 5€); ca. 2 Std. mit Einkehr in Nymphenburg (Griechenlokal)

**Termin:** Donnerstag 09.06.2016 10 Uhr | **Treffpunkt:** Botanischer Garten, Menzinger Str. 63 | **Wanderführer:** Gert Grimm Tel. 08141/701 41

#### Wanderung 9:

Vom Bhf. Erdweg über Happach nach Altomünster; ca. 10 km mit Einkehr in Altomünster.

**Termin:** Samstag 02.07.2016, 10.10 Uhr | **Treffpunkt:** Bhf. Erdweg (S2) (S4 ab FFB 8:31 Uhr) | **Wanderführer:** Lieselotte Böhm, Tel. 08141/69 17

#### Wanderung 10:

Vom Bhf. Türkenfeld über Zankenhäuser und Pleitwangswang nach Türkenfeld, ca. 8 km mit Einkehr in Türkenfeld

**Termin:** Samstag 23.07.2016, 10.00 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Türkenfeld (S4) (S4 ab FFB 9.48 Uhr) | **Wanderführer:** Helmut Ulle, Tel. 08141/888 93 70

#### Wanderung 11:

Vom Bhf. Oberammergau längs der Ammer, über den Waldhöhenweg und am Wiesenrain entlang nach Graswang; ca. 8 km mit Einkehr in



der Gröbl Alm. Ab Graswang Busverbindung zurück nach Oberammergau

**Termin:** Samstag 13.08.2016, 7.20 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf. Fürstenfeldbruck (S4) | **Wanderführer:** Horst Gemberg, Tel. 08141/151 42

### Teilnahmebedingungen

Die Teilnahme an den Wanderungen ist für unsere Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder würden wir nach einigen Probewanderungen gerne als Mitglieder des MachMit-Vereins® begrüßen. Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt unter Ausschluss jeglicher Haftung des MachMit-Vereins® und der Wanderführer. Erforderlich ist festes Schuhwerk mit Profilsohlen, ausreichend Getränke, evtl. kleine Brotzeit. Überwiegend werden Gemeinschaftstickets benutzt. Die Mitnahme von Hunden ist nicht erlaubt.

Die Teilnehmerzahl bei den Wanderungen ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich! Anmeldung telefonisch beim jeweiligen Wanderführer oder bei Wanderungen der Wandergruppe auch am Stammtisch möglich. Änderung von Streckenführung, Verkehrsmitteln und Einkehr vorbehalten.

### Siegis flexible Touren

Flexible Touren können witterungsbedingt hinsichtlich Tag und Route variiert werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir benutzen meistens ein Gemeinschaftsticket. Eine Anmeldung ist bis spätestens drei Tage vor Termin erforderlich! Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage [www.machmitverein.de](http://www.machmitverein.de) oder bei Siegfried Schmidt, 08141-527 2240.

### Schneeschuhwanderung

Im Raum Füssen suchen wir ein schneesicheres Gebiet auf. Mit den Schneeschuhen wandern wir dann zu einer Alm, von der wir nach einer zünftigen Brotzeit wieder zurück wandern zum Ausgangspunkt nahe Füssen



**Termin:** Zwischen Mitte Dezember und Anfang März. Anmeldung ab sofort! | **Strecke:** 10 km, Steigung 330 m, Gefälle 330 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB



**Sonstiges:** Gemeinschaftsticket. Teilnehmerzahl begrenzt. Die vorgemerkten Teilnehmer werden kurzfristig informiert und abgefragt, ob sie an dem vorgesehenen Termin teilnehmen können. Termin, Start und Zielpunkt werden in Abhängigkeit der Schneeverhältnisse festgelegt.

Die Streckendaten sind voraussichtliche Werte, da die genaue Route noch offen ist. Die Durchführung der Wanderung erfolgt in Begleitung eines erfahrenen Bergführers.

### Wanderung 10

Von Herrsching über das Hörndl „zum heiligen Berg“ nach Andechs und wieder zurück nach Herrsching Bahnhof

**Termin:** Mittwoch, 20. Januar 2016, 10.00 Uhr | **Strecke:** 10 km, Steigung 255 m, Gefälle 255 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Herrsching | **Sonstiges:** Mögliche Anfahrt mit S-Bahn ab FFB um 09.10 Uhr. Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt

### Wanderung 11

Von Oberstdorf aus unternehmen wir eine Winterwanderung durch die vereiste Breitachklamm zum Grenzasthof Walserschanze und an der Talstation der Söllereckbahn vorbei zurück nach Oberstdorf

**Termin:** Mittwoch, 03. Februar 2016, 08.30 Uhr | **Strecke:** 13,2 km, Steigung 449 m, Gefälle 447 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB

**Sonstiges:** Gemeinschaftsticket (bis Geltendorf mit MVV Außenraum). Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt

### Wanderung 12

Von Starnberg Nord durch das Leutstettener Moos über das Mühlthal und Gut Rieden zurück nach Starnberg Nord

**Termin:** Mittwoch, 17. Februar 2016, 10.15 Uhr | **Strecke:** 11,5 km, Steigung 135 m, Gefälle 131 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Starnberg Nord | **Sonstiges:** Mögliche Anfahrt mit dem Bus X900 (EXPRESS), ab FFB um 9.38 Uhr



## MachMit-Stammtisch

**Machen Sie sich ein paar schöne Stunden – nette Leute treffen...**

... und zwar jeden 1. Freitag im Monat ab 17.30 Uhr im Vereinsraum der Bürgerstuben in der Friesenhalde, Hauptstrasse 60, 82223 Eichenau.

Ein Treffpunkt nicht nur für Mitglieder, sondern für alle die gerne kommen möchten.

**Diese Termine für 2016 bitte vormerken:**  
08. Januar, 05. Februar, 04. März, 01. April, 06. Mai, 03. Juni, 01. Juli, 05. August, 02. September

## Kursanmeldungen



MachMit-Verein® FFB+Landkreis e.V. | Livry-Gargan-Straße 10 | 82256 Fürstenfeldbruck | Tel/Fax 07 00-82 25 63 32 (aus dem dt. Festnetz der T-Com, Mo – Fr, 8 bis 18 Uhr: 13ct/Min.; restliche Zeiten: 6ct/Min.) E-Mail info@machmitverein.de | www.machmitverein.de

Ich/wir ermächtigen den MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V., Gläubiger-ID DE26ZZZ00000221243, widerruflich Kursbeiträge von meinem/unseren Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V. eingezogenen Lastschriften einzulösen.

Kursbezeichnung      Nr.      Datum       Mitglied       Nein

Kursbezeichnung      Nr.      Datum       Mitglied       Nein

Kursbezeichnung      Nr.      Datum       Mitglied       Nein

Name      Vorname

Straße      \*\*Geburtsdatum

PLZ      Wohnort

Telefon      E-Mail

IBAN

BIC      Kreditinstitut

Name des Kontoinhabers

Datum      \*Unterschrift

\*Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen (siehe Seite 2) des MachMit-Vereins® FFB + Lkrs. e. V.

\*\*Diese Angabe ist für die Anmeldung für die Kurse für Kinder und Jugendliche unbedingt erforderlich.

Zusätzlich bieten wir einen persönlichen Telefonservice Montag bis Donnerstag von 20.30 – 21.30 Uhr oder einfach im Internet anmelden: www.machmitverein.de.

## Ja, ich will Mitglied im MachMit-Verein® werden

- ab sofort       ab .....
- bis 17 Jahre       ab 18 Jahre       Familien       Kneipp Bund  
nur € 1,-/Monat      nur € 2,40/Monat      nur € 3,75/Monat      + € 1,70/Monat

Name      Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ      Wohnort

Telefon      E-Mail

Weiterer Name      Geburtsdatum

Ich/wir ermächtigen den MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V., Gläubiger-ID DE26ZZZ00000221243, widerruflich die Mitgliedsbeiträge jährlich im Voraus meinem/unseren Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V. eingezogenen Lastschriften einzulösen.

Name des Kontoinhabers

IBAN

BIC      Kreditinstitut

Datum      \*Unterschrift

\*Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die allgemeinen Teilnahmebedingungen (siehe Seite 2) des MachMit-Vereins® FFB + Lkrs. e. V.