

MachMit-Verein®

Mehr Freude am Leben



DAS NEUE SPORT- UND FREIZEIT-PROGRAMM WINTER/FRÜHJAHR/SOMMER 2012



Fit werden mit noch mehr ZUMBA® Fitness!

Wandern & Reisen

NEU! Siegis flexible und feste Touren unter der Woche
Geführte Wanderungen am Wochenende

Gesundheit & Entspannung

NEU! Hatha Yoga Anfängerkurs
NEU! Qi Gong Abend
NEU! Vorträge Gesundheit
NEU! Work & Life Balance
NEU! Nordic Walking Einsteigerkurs
NEU! Gymnastik mit Beckenbodentraining
Qi Gong und Tai Chi-Kurse
Walken & Laufen mit/nach Krebs
Feldenkrais
BreathWalk®-Kurs

Gymnastik & Fitness

NEU! Zumba® Fitness Abend- & Vormittagskurse
NEU! ENERGY DANCE® Abend- & Vormittagskurs
Pilateskurse
fitdankbaby®-Kurs
Bauch-Beine-Po Gymnastik
Fitness 50+ mit Nordic Walking
Lauftreff
Aqua Aerobic

Tanz & Musik

NEU! Tanzworkshops
Tanzkurse
Bauchtanzkurse
Kreistänze aus aller Welt



Wir wünschen allen unsere Mitgliedern und Kursteilnehmern ein gutes Neues Jahr 2012 und freuen uns, Sie wieder in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

Auch dieses Jahr gibt es viele Neuheiten und Specials in unserem erweiterten Kursprogramm Winter/Frühjahr/Sommer 2012!

Speziell für unsere Mitglieder:

- Ganzjahreskurse zu reduzierten Preisen
- Erweitertes kostenloses Wanderangebot
- Kostenlose Vorträge zu aktuellen Themen

Für alle Kursteilnehmer:

- Viele neue Kurse im Bereich Gesundheit & Entspannung!
- Erweitertes Kursangebot ZUMBA® Fitness und ENERGY DANCE®!
- Tanzworkshops am Sonntag!

MachMit-Stammtisch

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

Jeden 1. Freitag im Monat ab 18.00 Uhr im Vereinsraum der Bürgerstuben in der Friesenhalle, Hauptstrasse 60, 82223 Eichenau.

Gemütliche Umgebung mit freundlicher Bedienung, gutes Essen zu günstigen Preisen! Parkplätze sind

genügend direkt an der Friesenhalle vorhanden. Nicht nur für Mitglieder sondern für alle die gerne kommen möchten.

Diese Termine bitte vormerken:

06. Januar 2012, 02. März 2012,
06. April 2012, 04. Mai 2012,
01. Juni 2012, 06. Juli 2012,
03. August 2012, 07. September
2012, 05. Oktober 2012



Kneipp-Verein FFB



im MachMit-Verein®
FFB+Lkrs.e.V.

Dem MachMit-Verein® ist die Lehre und das Andenken von Pfarrer Sebastian Kneipp, auch bekannt als der Wasserdoktor, ein wichtiges Anliegen. Speziell für die Anhänger der Kneipp'schen Lehren, die mehr im Sinne von Kneipp tun möchten, gibt es unsere Abteilung „Kneipp-Verein Fürstenfeldbruck“.

Der extra Mitgliedsbeitrag für diese Abteilung enthält außerdem die Mitgliedschaft im Kneipp-Bund Bad Wörishofen und gibt daher nur den Mitgliedern der Kneipp-Abteilung die Möglichkeit, an allen vom Kneipp-Bund veranstalteten Angeboten vergünstigt teil zu nehmen.

Übrigens: Der zusätzliche Beitrag (€ 20,40 pro Kalenderjahr) ist nur der Beitrag für den Kneipp-Bund. Dieser wird vollständig an den Kneipp-Bund für Sie abgeführt.

Das Angebot des Kneipp-Bundes umfasst Nachlässe im Kneipp-Shop und in den zwei dem Kneipp-Bund gehörenden Kurbetrieben „Haus Heikenberg“, Bad Lauterberg im Harz und der zweite Betrieb in Bad Wörishofen, sowie für Ausbildungen und Kurse an der Sebastian Kneipp Akademie, Bad Wörishofen. Außerdem erhalten Sie als Mitglied des Kneipp-Bundes das monatliche Kneipp-Gesundheitsjournal nach Hause gesandt.

Wenn Sie zusätzlich Mitglied in unserer Kneippabteilung und damit gleichzeitig Mitglied im Kneipp-Bund werden möchten, dann bitte bei der Mitgliedsanmeldung entsprechend ankreuzen. Wenn Sie schon Mitglied im MachMit-Verein sind, dann brauchen Sie uns nur eine Nachricht zu senden, dass Sie auch der Abteilung Kneipp angehören möchten. Wir melden Sie dann beim Kneipp-Bund als Mitglied an und buchen den zusätzlichen Mitgliedsbeitrag, der komplett an den Kneipp-Bund bezahlt wird, von Ihrem Konto ab.

Informationen über die Lehren von Sebastian Kneipp, die weit über die bekannten Wasseranwendungen hinaus gehen, können Sie sich unter dem Link „Über Kneipp“ auf unserer Homepage ansehen.

Gymnastik & Fitness

fitdankbaby® – 0701W Kurs

Für Mütter mit ca. 3 bis 6 Monate jungen Babies

Dieser Kurs bietet Spaß und gleichzeitig Fitness für Sie und Ihr Kind!

Mit dem speziell entwickelten fitdankbaby®-Gurt ist das Baby ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen.



Nach dem Aufwärmen werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt, durch die die gesamte Muskulatur gekräftigt und der Körper langsam und stetig wieder in Form gebracht wird. Die Babys werden durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert. Und am Ende der Stunde ist immer eine Entspannung- und Stretchingteil eingeplant.

Termine: 8 x Mittwoch, ab 01.02.12, 75 min, 10.30 Uhr bis 11.45 Uhr | **Ort:** Münchner Straße 15, FFB | **Leitung:** Daniela Knauer, Übungsleiterin Breitensport, Gymnastik und Tanz, fitdankbaby®-Kursleiterin | **Bitte mitbringen:** Gymnastik- oder Isomatte, Sportkleidung, evtl. Decke für das Baby (der fitdankbaby®-Gurt wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt)

Unkostenbeitrag € 64,80

Mitglieder nur € 45,60

fitdankbaby® – 0701S Kurs

Für Mütter mit ca. 4 bis 9 Monate jungen Babies

Termine: 8 x Mittwoch, ab 02.05.12, 75 min, 10.30 Uhr bis 11.45 Uhr | **Ort:** Münchner Straße 15, FFB | **Leitung:** Daniela Knauer, Übungsleiterin Breitensport, Gymnastik und Tanz, fitdankbaby®-Kursleiterin | **Bitte mitbringen:** Gymnastik- oder Isomatte, Sportkleidung, evtl. Decke für das Baby (der fitdankbaby®-Gurt wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt)

Unkostenbeitrag € 64,80

Mitglieder nur € 45,60

***Präventionskurs**
ENERGY DANCE® 0801W
Power-Gymnastik

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper. Alle Altersgruppen

Eine vielseitige Bewegungsstunde zu rhythmischer Musik verschiedener Stilrichtungen 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: 9 x Dienstag, ab 24.01.12, 75 min, 19.10 Uhr bis 20.25 Uhr | **Kein Kurs am 28.02.12!** | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstr. erreichbar | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Breitensport & Prävention | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung mit Jacke oder Pulli für die Entspannung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 60,30
Mitglieder nur € 42,30

***Präventionskurs**
ENERGY DANCE® 0801S
Power-Gymnastik

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper. Alle Altersgruppen

Termine: 9 x Dienstag, ab 08.05.12, 75 min, 19.10 Uhr bis 20.25 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstr. erreichbar | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Breitensport & Prävention | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung mit Jacke oder Pulli für die Entspannung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 60,30
Mitglieder nur € 42,30

NEU

***Präventionskurs**
ENERGY DANCE® 0802W
Wake up

Mit Schwung in den Tag starten. Alle Altersgruppen

Diese Energy Dance Einheit am Vormittag lässt sie locker und mit Schwung den Tag beginnen. Die ersten 20 bis 30 Minuten bewegen wir uns zu rhythmischer Musik verschiedener Stilrichtungen ohne jegliche Choreographie. Die gesamte Muskulatur wird dabei erwärmt, gelockert, gekräftigt und Ihre Ausdauer gefördert. In den folgenden 15 bis 25 folgt ein Kräftigungsteil speziell für die Bauch- und Rückenmuskulatur, der mit einer Stretching- und kurzen Entspannungsphase abgerundet wird.

Termine: 9x Donnerstag, ab 02.02.12, 45 min, 8.30 Uhr bis 9.15 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Übungsleiterin Prävention, ENERGY DANCE® Trainerin | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte

Unkostenbeitrag € 55,80
Mitglieder nur € 38,70

NEU

***Präventionskurs**
ENERGY DANCE® 0802S
Wake up

Mit Schwung in den Tag starten

Diese ENERGY DANCE® Einheit am Vormittag lässt sie locker und mit Schwung den Tag beginnen. Die ersten 20 bis 30 Minuten bewegen wir uns zu rhythmischer Musik verschiedener Stilrichtungen ohne jegliche Choreographie. Die gesamte Muskulatur wird dabei erwärmt, gelockert, gekräftigt und Ihre Ausdauer gefördert. In den folgenden 15 bis 25 folgt ein Kräftigungsteil speziell für die Bauch- und Rückenmuskulatur, der mit einer Stretching- und kurzen Entspannungsphase abgerundet wird.

Termine: 9 x Donnerstag, ab 03.5.12, w45 min, 8.30 Uhr bis 9.15 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Übungsleiterin Prävention, ENERGY DANCE® Trainerin | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte

Unkostenbeitrag € 55,80
Mitglieder nur € 38,70

Bauch-Beine-Po-Gymnastik 0901W

Straffer Po, schöne Beine und glatter Bauch. Alle Altersgruppen

Dieser Kurs ist speziell für die Straffung von Bauch, Beinen und Po be-

stimmt, aber natürlich machen wir auch den ganzen Körper fit. Nach der anfänglichen Aufwärmphase folgen die Kräftigungsübungen, die speziell auf Bauch, Beine und Po abgestimmt sind. Ein gezieltes Dehnen der hauptsächlich beanspruchten Muskulatur runden die Übungen gegen Ende der Stunde ab.



Termine: 9 x Dienstag, ab 24.01.12, 60 min, 18.05 Uhr bis 19.05 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven- /Bismarckstraße erreichbar. | **Leitung:** Astrid Kieser, Übungsleiterin | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte und Hallenturnschuhe. Hantelmanschetten zu Intensivierung können bei der Kursleiterin erworben werden.

Unkostenbeitrag € 49,50
Mitglieder nur € 34,20

Bauch-Beine-Po-Gymnastik 0901S

Straffer Po, schöne Beine und glatter Bauch. Alle Altersgruppen

Termine: 9 x Dienstag, ab 08.05.12, 60 min, 18.05 Uhr bis 19.05 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven- /Bismarckstraße erreichbar. | **Leitung:** Astrid Kieser, Übungsleiterin | **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte und Hallenturnschuhe. Hantelmanschetten zu Intensivierung können bei der Kursleiterin erworben werden.

Unkostenbeitrag € 49,50
Mitglieder nur € 34,20

BBP-Gymnastik

Ganzjahreskurs für nur € 92,00 (27 Kurstermine pro Jahr)

Beginn: 24.01.12
 Starten Sie jetzt durch!

Neu: ZUMBA® Fitness

Tanz dich fit zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats!

Zumba Fitness® ist ein effektives Training zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, das Fitness, Tanz und Party-Feeling vereint. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist der Spaß an der Bewegung zu den heißen und exotischen Rhythmen.

ZUMBA® Fitness 1001W

Für Erwachsene

Termine: 12x Montag, ab 23.01.12, 60 min, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Sindy Sandmann, Zumba®-Instructor | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 78,00
Mitglieder nur € 60,00

ZUMBA® Fitness 1001S

Für Erwachsene

Termine: 8 x Montag, ab 14.05.12, 60 min, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Ort: Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in



der Beethoven-/Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Sindy Sandmann, ZUMBA®-Instructor | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 52,00
Mitglieder nur € 40,00

ZUMBA® Fitness 1002W

Für Erwachsene

Termine: 9 x Dienstag, ab 31.01.12, 60 min, 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr | **Kein Kurs am 28.02.12!** | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Jenny Klein, ZUMBA®-Instructor | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 58,50
Mitglieder nur € 45,00

ZUMBA® Fitness 1003W

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

Termine: 11 x Mittwoch, ab 25.01.12, 60 min, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr | **Kein Kurs am 29.02.12!** | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Sindy Sandmann, ZUMBA®-Instructor | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 71,50
Mitglieder nur € 55,00

ZUMBA® Fitness 1003S

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

Termine: 8 x Mittwoch, ab 16.05.12, 60 min, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über die Parkplätze in der Beethoven-/Bismarckstraße er-



reichbar | **Leitung:** Sindy Sandmann, ZUMBA®-Instructor | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 52,00
Mitglieder nur € 40,00

NEU

ZUMBA® Fitness 1004W am Vormittag

Für Erwachsene

Termine: 10 x Freitag, ab 03.02.12, 60 min, 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Miriam Friedlhuber, ZUMBA®-Instructor | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 65,00
Mitglieder nur € 50,00



NEU

ZUMBA® Fitness 1004S am Vormittag

Für Erwachsene

Termine: 8 x Freitag, ab 11.05.12, 60 min, 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Miriam Friedlhuber, ZUMBA®-Instructor | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

Unkostenbeitrag € 52,00
Mitglieder nur € 40,00

*Präventionskurs 1101W Laufftreff

Mehr Spaß am Leben durch Laufen. Auch für Laufanfänger geeignet

Der Laufftreff eignet sich für alle, die gerne joggen oder damit beginnen möchten, dies aber lieber in der Gruppe statt alleine tun wollen. Hier geht es nicht um Leistungszwang, sondern um Bewegung mit Spaß an der frischen Luft.

Termine: 10 x Montag, ab 30.01.12, 60 min, 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr. | **Ort:** FFB, Am Fuchsbogen, an der Kurve gegenüber der Sportschule Puch | **Leitung:** Werner Kull, Gesundheitspädagoge, Übungsleiter Breitensport und Prävention, Laufgruppenleiter (DLZ), Marathonläufer mit langjähriger Lauferfahrung | **Bitte mitbringen:** Gute Sportschuhe für den Außenbereich, bequeme wetterabhängige Kleidung, Pulsuhr (wenn vorhanden)

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00



*Präventionskurs 1101S Laufftreff

Mehr Spaß am Leben durch Laufen. Auch für Laufanfänger geeignet

Termine: 10 x Montag, ab 07.05.12, 60 min, 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr. | **Ort:** FFB, Am Fuchsbogen, an der Kurve gegenüber der Sportschule Puch | **Leitung:** Werner Kull, Gesundheitspädagoge, Übungsleiter Breitensport und Prävention, Laufgruppenleiter (DLZ), Marathonläufer mit langjähriger Lauferfahrung | **Bitte mitbringen:** Gute Sportschuhe für den Außenbereich, bequeme wetterabhängige Kleidung, Pulsuhr (wenn vorhanden)

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00



*Präventionskurs 1201W Fitness 50+

Mit Nordic Walking

Diese Kursstunde ist für Damen und Herren ab ca. 50 Jahren geeignet. Es erwartet Sie ein leichtes und wohltuendes 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 zu schöner Musik. Mit diesem Kurs fördern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern auch Ihre Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Termine: 10 x Donnerstag, ab 26.1.12, 60 min, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Breitensport & Prävention | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, gute Sportschuhe, Nordic Walking Stöcke. Leihgebühr für NW-Stöcke: € 10,-. Bitte bei Anmeldung angeben und im Kurs entrichten.

Unkostenbeitrag € 58,50
Mitglieder nur € 38,00

*Präventionskurs 1201S Fitness 50+

Mit Nordic Walking

Termine: 9 x Donnerstag, ab 03.05.12, 60 min, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Lei-**

tung: Claudia Thurner-Puchert, Gesundheitspädagogin, Übungsleiterin Breitensport & Prävention | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, gute Sportschuhe, Nordic Walking Stöcke. Leihgebühr für NW-Stöcke: € 10,-. Bitte bei Anmeldung angeben und im Kurs entrichten.

Unkostenbeitrag € 52,20
Mitglieder nur € 34,20

Fitness 50+

Ganzjahreskurs für nur € 99,00 (29 Kurstermine pro Jahr)

Beginn: 26.01.12
Starten Sie jetzt durch!

NEU

Nordic Walking 1301W

Für Einsteiger und zum Auffrischen

Hier sind alle die angesprochen, die Nordic Walking in der Gruppe ausprobieren und lernen wollen. Jede Kursstunde beginnt und endet mit spezieller Nordic Walking Gymnastik zum warm up und cool down. Im Hauptteil werden verschiedene Lauftechniken mit Schrittvarianten gezeigt und eingeübt.

Termine: 4 x Montag, 23.04. + 30.04. + 07.05. + 14.05.12, 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Claudia Thurner-Puchert, Nordic Walking Instructor (SKA) | **Treffpunkt:** Parkplatz beim Klosterstüberl, FFB | **Bitte mitbringen:** siehe Kurs Fitness 50+

Unkostenbeitrag € 30,00
Mitglieder nur € 21,20

*Präventionskurs 1401W Pilates

Für Fortgeschrittene, auch geeignet für sportlich Aktive

Pilates ist ein ganzheitliches System, das Körper und Geist in Einklang bringt. Die langsamen, fließenden Bewegungen werden durch die Präzision ihrer Ausführung bestimmt.

Dies 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.

Einen weiteren Schwerpunkt dieser Methode bildet das Bauch- und



Rückenmuskeltraining. Durch die Stärkung des Körper-Stützapparates werden Haltung und Körpergefühl gefördert und Haltungsschäden vorgebeugt.

Termine: 12 x Montag, ab 23.01.12, 60 min, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor und Übungsleiterin Prävention | **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, dicke Socken

Unkostenbeitrag € 72,00
Mitglieder nur € 48,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

***Präventionskurs**

1402W

Pilates

Für Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 12 x Montag, ab 23.01.12, 60 min, 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor und Übungsleiterin Prävention | **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, dicke Socken

Unkostenbeitrag € 72,00
Mitglieder nur € 48,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

***Präventionskurs**

1403W

Pilates

Für Fortgeschrittene, auch geeignet für sportlich Aktive

Termine: 12 x Dienstag ab 24.01.12, 60 min, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor und Übungsleiterin Prävention | **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, dicke Socken

Unkostenbeitrag € 72,00
Mitglieder nur € 48,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

NEU

***Präventionskurs**

1404W

Pilates

Für Anfänger und mit Vorkenntnissen

Termine: 12 x Dienstag, ab 24.01.12, 60 min, 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Rosi Pschorr, Pilates Instructor und Übungsleiterin Prävention | **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, dicke Socken

Unkostenbeitrag € 72,00
Mitglieder nur € 48,00

Pilates

Ganzjahreskurs für nur € 115,00
(32 Kurstermine pro Jahr)

Beginn: 23.01.12
Starten Sie jetzt durch!

Aqua-Aerobic

1501W

Fitness-Training für alle

Was ist Aqua-Fitness? Aqua-Fitness ist ein einzigartiges Fitness-System im flachen und im tiefen Wasser. Es benutzt in besonderem Maße den natürlichen Widerstand und die physikalischen Eigenschaften des Wassers. Das Training erfolgt im Gegensatz zum Schwimmen vorwiegend in stehender Position und wird durch neue Bewegungsformen und Musik unterstützt. Aqua-Aerobic ist ein Ganzkörpertraining und trainiert alle großen Muskeln im Körper, inklusive des Herzmuskels.

Termine: 8 x Freitag, ab 20.01.12, 45 min, 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr | **Ort:** Städt. Hallenbad – Amper Oase | **Leitung:** Uschi Gehring

Unkostenbeitrag € 64,00
Mitglieder nur € 40,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

Bitte beachten Sie: Durch den Wasserwiderstand wird die Atmung und das Herzkreislaufsystem erheblich gefordert. Eintrittskarte für die Amperose bitte selbst lösen!

Aqua-Aerobic

1501S

Fitness-Training für alle



Termine: 8 x Freitag, ab 04.05.12, 45 min, 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr | **Ort:** Städt. Hallenbad – Amper Oase | **Leitung:** Uschi Gehring

Unkostenbeitrag € 64,00
Mitglieder nur € 40,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

Aqua-Aerobic

1501H

Fitness-Training für alle

Termine: 8 x Freitag, ab 21.09.12, 45 min, 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr | **Ort:** Städt. Hallenbad – Amper Oase | **Leitung:** Uschi Gehring

Unkostenbeitrag € 64,00
Mitglieder nur € 40,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

Aqua-Aerobic

1502W

Fitness-Training für alle

Termine: 8 x Freitag, ab 20.01.12, 40 min, 18.50 Uhr bis 19.30 Uhr | **Ort:** Städt. Hallenbad/Amper Oase | **Leitung:** Uschi Gehring



Unkostenbeitrag € 64,00
Mitglieder nur € 40,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

Aqua-Aerobic

1502S

Fitness-Training für alle

Termine: 8 x Freitag, ab 04.05.12, 45 min, 18.50 Uhr bis 19.30 Uhr | **Ort:** Städt. Hallenbad – Amper Oase | **Leitung:** Uschi Gehring

Unkostenbeitrag € 64,00
Mitglieder nur € 40,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

Aqua-Aerobic

1502H

Fitness-Training alle

Termine: 8 x Freitag, ab 21.09.12, 45 min, 18.50 Uhr bis 19.30 Uhr | **Ort:** Städt. Hallenbad – Amper Oase | **Leitung:** Uschi Gehring

Unkostenbeitrag € 64,00
Mitglieder nur € 40,00

Achtung nur noch wenige Plätze frei!

Aqua Aerobic

Ganzjahreskurs für nur € 108,00
(25 Kurstermine pro Jahr)

Beginn: 20.01.12
Starten Sie durch!

Hinweis Präventionskurse:

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

0110W/S Walken & Laufen für Frauen mit/nach Brustkrebs | **0801W/S ENERGY DANCE®** Powergymnastik | **0802W/S ENERGY DANCE®** Wake up | **1101W/S** Lauftreff | **1201W/S** Fitness 50+ | **1401W** Pilates für Fortgeschrittene | **1402W** Pilates für Anfänger | **1403W** Pilates für Fortgeschrittene | **1404W** Pilates für Anfänger | **0601W/S** Gymnastik m. Beckenbodentraining

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 MachMit-Verein® übernimmt keinerlei Garantien für die Bezuschussung und deren Höhe durch die Kassen.

Gesundheit & Entspannung

Vortrag

**Figurkiller
Übersäuerung**

0001W

Vom Ab- und Zunehmen

An diesem Abend lernen wir die Basistherapien mit Darmsanierung, Entsäuerung, rhythmischen Atemübungen und Hautpflege als Fundament kennen. Darauf baut die Haupttherapie mit Ernährung, Ho-



möopathie und seelischer Unterstützung auf. Im Zentrum der Heilnahrung stehen bewährte Ernährungsangebote mit Dampfgegartem, Rohsäften, grünen Dicksäften und Heilgetränken. Sie erfahren, welche Möglichkeiten die Pflanzenheilkunde zur Stoffwechsellanregung, gegen Cellulite, Verschlackung und Übersäuerung bietet.

Termin: 27.01.12, 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr | **Leitung:** Katrin Störmer-Wochnik, Heilpraktikerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB

Unkostenbeitrag € 5,50
Für Mitglieder kostenlos!

Achtung: Anmeldung auch für Mitglieder unbedingt erforderlich!

Vortrag

Warum ist mein Kind ständig krank?

0002W

Krankheiten vorbeugen und verhindern

Ein Kind muss sich von Anfang an mit vielen Erregern und Keimen auseinandersetzen. Das ist wichtig, denn das kindliche Immunsystem muss noch aufgebaut und trainiert werden. Leichte Infekte sind also ganz normal. Sind diese aber sehr



häufig und verlaufen auch noch sehr heftig oder treten Komplikationen auf, spricht man von einer Abwehrschwäche. Im Vortrag geht's um die Entstehung von Krankheiten und deren Ursachen, Krankheiten verhindern, Stärkung der Abwehr mit praktischen Tipps und Tipps bei Erkältungen und Infekten.

Termin: Freitag, 03.02.12, 19.15 Uhr bis ca. 20.45 Uhr | **Leitung:** Gabriele Schweigstetter, examinierte Krankenschwester und Heilpraktikerin; Sieglinde Fraas, Heilpraktikerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB

Unkostenbeitrag € 5,00
Für Mitglieder kostenlos!

Achtung: Anmeldung auch für Mitglieder unbedingt erforderlich!

Vortrag

Wechseljahre

0003W

Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt

Die Wechseljahre werden heutzutage hauptsächlich im Zusammenhang mit der Frage „Hormone – ja



oder nein?“ betrachtet und die meisten Frauen beschäftigen sich nur mit diesem Aspekt. Dabei gibt es eine Vielzahl von Fragen, die diesen neuen Lebensabschnitt begleiten, und jede Menge Möglichkeiten und Perspektiven, die sich bieten. Es werden Alternativen zur Hormontherapie vorgestellt, mit einer Vielzahl praktischer Hinweise zu pflanzlichen Heilverfahren, Ernährung, Bewegung, Naturheilkunde und Vorschlägen zur Selbsthilfe.

Termin: Freitag, 10.02.12, 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr | **Leitung:** Katrin Störmer-Wochnik, Heilpraktikerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB

Unkostenbeitrag € 5,50
Für Mitglieder kostenlos!

Achtung: Anmeldung auch für Mitglieder unbedingt erforderlich!

Vortrag

Allergien und deren Ursachen

0004W

Ein Vortrag aus Sicht der Naturheilkunde

Allergien sind weiterhin auf dem Vormarsch. Eine Allergie ist eine

übertriebene Reaktion des Immunsystems auf einen normalerweise für uns harmlosen „Gegner“. Das Immunsystem ist fehlgeleitet. Es sieht plötzlich Pollen, Hausstaubmilben o.ä. als Feind an und versucht diese zu bekämpfen. Die Nase läuft, die Augen jucken, die Haut, der Darm rebelliert.

Das alles sind Symptome einer Allergie. Die Ursachenfindung und deren Behandlung stehen in der Naturheilkunde an erster Stelle.

Termin: Freitag, 02.03.12, 19.15 Uhr bis ca. 20.45 Uhr | **Leitung:** Gabriele Schweigstetter, examinierte Krankenschwester und Heilpraktikerin, Sieglinde Fraas, Heilpraktikerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB

Unkostenbeitrag € 5,00
Für Mitglieder kostenlos!

Achtung: Anmeldung auch für Mitglieder unbedingt erforderlich!

BreathWalk® am Abend

0101W

Walking, Yoga und Meditation mitten in der Natur

Ein sanftes, entspannendes wie auch vitalisierendes Bewegungstraining aus der 5000 Jahre alten Tradition des Kundalini-Yoga mit fein abgestimmten Atem- und Schritt-Kombinationen, ausgewählten Yoga-Übungen und integrierter Meditation. Damit können Sie bestens Energie tanken, Stress ausgleichen, aber auch körperliche Fitness aufbauen und sogar Abnehmen.

Breath Walk® ist für Ungeübte und Sportbegeisterte gleichermaßen geeignet, da es an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassbar ist.

Termin: 3 x Donnerstag, ab 03.05. + 10.05.12 + 25.05.12, 75 min, 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr | **Treffpunkt:** Vor dem Eingang Kosterkirche, FFB | **Leitung:** Miroslawa Niestroj, Magister für Bewegungsrehabilitation, Breath Walk® Instructor | **Bitte mitbringen:** Feste Lauf- oder Wanderschuhe, atmungsaktive helle Kleidung ist von Vorteil aber kein Muss.

Unkostenbeitrag € 16,20
Mitglieder nur € 12,00



*Präventionskurs

0110W

Walken & Laufen für Frauen mit/nach Brustkrebs

„Nicht nur den Körper bewegen, sondern auch die Seele“.

Dieser Kurs bietet Frauen mit und nach einer Brustkrebserkrankung eine sportliche Alternative zu herkömmlichen Bewegungsangeboten. Der Walking & Lauffreizeit soll gleichzeitig Gelegenheit bieten, sich beim gemeinsamen Gehen und Laufen auszutauschen. Wer vorab Fragen zum Kurs hat, kann sich über Internet oder Telefon an den Verein wenden. Unser Kursleiter ruft Sie dann gerne zurück.

Termine: 10x Montag, ab 30.01.12, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Der Kursleiter informiert bei wetterbedingtem Kursausfall. | **Treffpunkt:** FFB, Am Fuchsbogen, an der Kurve gegenüber der Sportschule Puch | **Leitung:** Werner Kull, Gesundheitspädagoge, Übungsleiter Breitensport und Prävention, Laufgruppenleiter (DLZ), Übungsleiter Rehabilitationsport nach Krebserkrankungen | **Bitte mitbringen:** Gute Sportschuhe für den Außenbereich, bequeme, wetterabhängige Kleidung, Pulsuhr (wenn vorhanden) | **Wichtig:** In der 1. Kursstunde ist eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt für leichten Geh- und Laufsport beim Kursleiter abzugeben.



Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00

*Präventionskurs

0110S

Walken & Laufen für Frauen mit/nach Brustkrebs

Termine: 10x Montag, ab 07.05.12, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Der Kursleiter informiert bei wetterbedingtem Kursausfall. | **Treffpunkt:** FFB, Am Fuchsbogen, an der Kurve gegenüber der Sportschule Puch | **Leitung:** Werner Kull, Gesundheitspädagoge, Übungsleiter Breitensport und Prävention, Laufgruppenleiter (DLZ), Übungsleiter Rehabilitationsport nach Krebserkrankungen | **Bitte mitbringen:** Gute Sportschuhe für den Außenbereich, bequeme, wetterabhängige Kleidung, Pulsuhr (wenn vorhanden) | **Wichtig:** In der 1. Kursstunde ist eine Unbedenklich-

keitsbescheinigung vom Arzt für leichten Geh- und Laufsport beim Kursleiter abzugeben.

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00

Einsteiger- und Basiskurs

*Präventionskurs

0201W

Wirbelsäulen-Qi Gong

Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“ nach Zhi Chang Li.

Die langsamen einfachen Bewegungen stärken den Körper und beruhigen den Geist. Qi Gong ist ohne Anstrengung durchzuführen, macht fröhlicher und hält gesund. Die Übungen dienen der Gesunderhaltung, der Linderung von Schmerzen und beugen frühzeitigem Altern vor. Qi Gong hilft auch dabei wieder gesund zu werden, wenn man schon krank ist. Es aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und baut Stress ab.

Im Einsteiger- und Basiskurs sind die Grundprinzipien des Traditionellen Qi-Gong nach Zhi Chang Li (Zentrum für Traditionelles Qi-Gong München) der Schwerpunkt. Dieses „stille Qi Gong“ (Jing Gong) betont das natürliche Atmen und das Eintreten in den Ruhezustand. Darauf aufbauend wird ein „entspannter“ Umgang mit der Wirbelsäule gelernt und eingeübt.

Termin: 10 x Dienstag, ab 31.01.12, 60 min, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora | **Ort:** Münchner Str. 15, Fürstenfeldbruck | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00

Einsteiger- und Basiskurs

*Präventionskurs

0201S

Wirbelsäulen-Qi Gong

Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“ nach Zhi Chang Li.



Termin: 10 x Dienstag, ab 07.05.12, 60 min, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora | **Ort:** Münchner Str. 15, Fürstenfeldbruck | **Bitte mitbringen:** Bequeme

Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00

Fortgeschrittenenkurs

*Präventionskurs

0202W

Wirbelsäulen Qi Gong

Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“ nach Zhi Chang Li.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die sich im Einsteiger- und Basiskurs bereits die Grundlagen des natürlichen Atmens und des Eintretens in den Ruhezustand angeeignet haben. Das „entspannte“ Umgehen mit der Wirbelsäule wird weiterführend geübt.

Beginnend mit Atem-Entspannungsübungen werden sanfte Bewegungen ausgeführt, die die Lebensenergie bewusst in der Wirbelsäule und dem ganzen Körper ins Fließen bringen. Abgerundet werden die Übungen durch „stille“ Übungen, die die Wirbelsäule harmonisieren und unser Wohlfühlgefühl steigern.

Termine: 10 x Dienstag, ab 31.01.12, 60 min, 20.10 Uhr bis 21.10 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00



Fortgeschrittenenkurs

*Präventionskurs

0202S

Wirbelsäulen Qi Gong

Harmonisierung der Wirbelsäule durch das „Stille Qi Gong“ nach Zhi Chang Li.

Termine: 10 x Dienstag, ab 07.05.12, 60 min, 20.10 Uhr bis 21.10 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00

NEU

*Präventionskurs

0203W

Qi Gong am Abend extra

Auch für Anfänger geeignet

Ein zweistündiger Qi Gong Abend für den guten Start in das noch Neue Jahr. Übungen zur Entspannung, Reinigung und Erfrischung mit dem Schwerpunkt Rücken und Wirbelsäule werden für alle Interessierten geübt und vertieft.

Termine: 1 x Dienstag, 17.01.12, 60 min, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr | **Leitung:** Detlef Glora | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 11,50
Mitglieder nur € 8,00

Tai Chi Chuan

0301W

Anfänger für jung und alt

Tai Chi Chuan, nach der neuen Schreibweise Taijiquan ist ein Jahrhundert altes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit ganzheitlichen, der geistigen und körperlichen Gesundheit dienenden Aspekten. Die beruhigenden, sanften Bewegungen geben dem Körper und Geist ihre ursprüngliche Vitalität und Flexibilität bis ins hohe Alter zurück. Die Bewegungstechniken sind so angelegt, dass sie die Lebenskraft Qi und deren Fluss anregen, Stauungen und Blockaden in den Meridianen entgegenwirken und altes Qi ausstoßen.

Termine: 10 x Montag, ab 30.01.12, 60 min, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi-Lehrer | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00

Tai Chi Chuan

0301S

Anfänger für jung und alt

Termine: 8 x Montag, ab 07.05.12, 60 min, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr | **Achtung: Kein Kurs am 25.06 und 02.07.12!** | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi-Lehrer | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 49,60
Mitglieder nur € 32,80

Tai Chi Chuan

0302W

Mit Vorkenntnissen für jung und alt

Termine: 10 x Montag, ab 30.01.12, 60 min, 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr |

Leitung: Alois Krieg, Tai Chi Lehrer | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB

Unkostenbeitrag € 62,00
Mitglieder nur € 41,00

Nur noch wenige Plätze frei!

Tai Chi Chuan

0302S

Mit Vorkenntnissen für jung und alt

Termine: 8 x Montag, ab 07.05.12, 60 min, 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr | **Achtung: Kein Kurs am 25.06 und 02.07.12!** | **Leitung:** Alois Krieg, Tai Chi Lehrer | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB

Unkostenbeitrag € 49,60
Mitglieder nur € 32,80

Nur noch wenige Plätze frei!

Hatha Yoga

Yoga hilft, unseren Körper, unseren Atem, unsere Gedanken und unseren Geist miteinander in Einklang zu bringen. Damit halten wir uns körperlich gesund und beweglich und fühlen uns auch im Alltag gelassener und ausgeglichener. Wir werden Körperübungen (asanas), Atem- und Konzentrationsübungen praktizieren. In allen Yogakursen wird auf die besonderen Bedürfnisse des westlichen Menschen eingegangen, wobei die individuellen Fähigkeiten des Einzelnen besonders beachtet werden. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die „perfekte akrobatische Haltung“, sondern die Freude am Üben zu entwickeln, die eigenen Grenzen zu erspüren sowie achtsam mit sich selbst umzugehen. Allen Übungen geht eine schrittweise und umfassende Vorbereitung voraus. Die Übung der Grundhaltungen und verschiedener Bewegungsabläufe steht gleichberechtigt neben Phasen des Nachspürens und der Entspannung.

Vormittagskurs

Hatha Yoga

0401W

Anfänger und Fortgeschrittene

Termine: 9 x Dienstag, ab 31.01.12, 90 min, 8.30 Uhr bis 10.00 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Betina Kronacker, Yogalehrerin BDY/EYU | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte/Decke, evtl. Sitzkissen



Unkostenbeitrag € 72,00
Mitglieder nur € 50,40

Beschränkte Teilnehmerzahl deshalb am besten gleich anmelden.

Vormittagskurs

Hatha Yoga

0401S

Anfänger und Fortgeschrittene

Termine: 9 x Dienstag, ab 08.05.12, 90 min, 8.30 Uhr bis 10.00 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Betina Kronacker, Yogalehrerin BDY/EYU | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte/Decke, evtl. Sitzkissen

Unkostenbeitrag € 72,00
Mitglieder nur € 50,40

Beschränkte Teilnehmerzahl deshalb am besten gleich anmelden.

Abendkurs

Hatha Yoga

0402W

Mit Vorkenntnissen

Termin: 9x Mittwoch ab 25.01.12, 90 min, 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr | **Leitung:** Elfriede Niedermeyer, ärztlich geprüfte Yogalehrerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikmatte & Decke, evtl. Sitzkissen

Unkostenbeitrag € 68,40
Mitglieder nur € 47,70

Nur noch wenige Plätze frei!

Abendkurs

Hatha Yoga

0402S

Mit Vorkenntnissen

Termin: 9x Mittwoch ab 25.04.12, 90 min, 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr | **Leitung:** Elfriede Niedermeyer, ärztlich geprüfte Yogalehrerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikmatte & Decke, evtl. Sitzkissen

Unkostenbeitrag € 68,40
Mitglieder nur € 47,70

NEU: Am Nachmittag

Hatha Yoga

0403W

Für Anfänger

Termin: 10x Freitag, ab 03.02.12, 75 min, 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Birgit Eberhardt, ärztlich geprüfte Yogalehrerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Matte, Decke und Kissen

Unkostenbeitrag € 70,00
Mitglieder nur € 49,00

Nur noch wenige Plätze frei!

Feldenkrais

0501W

Für 20 bis 80-jährige

Lernen Sie Ihren Körper wirkungsvoller einzusetzen! Um unsere schlechten Gewohnheiten zu ändern, müssen wir sie erst einmal entdecken. In den Übungsstunden werden Sie bei einfachen, kleinen und langsamen Bewegungen Ihre Selbstwahrnehmung schulen. So können Sie Ihre eingefahrenen Bewegungsmuster verän-



dern, die Ihnen Verspannungen und Schmerzen gebracht haben. Dabei werden Sie beweglicher und vor allem lernen Sie, sich besser koordiniert zu bewegen. Das sieht nicht nur eleganter aus und fühlt sich leichter an, sondern spart auch Energie; d.h. Sie werden nicht so schnell müde. Ihre Haltung, Atmung und Konzentration werden besser. Mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen sind der Lohn für Ihr Mitmachen.

Termine: 9 x Mittwoch, ab 25.01.12, 75 min, 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Sabine Siebmann, Feldenkraislehrerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme warme Kleidung, Gymnastikmatte oder dicke Decke, dazu ein größeres Handtuch

Unkostenbeitrag € 74,70
Mitglieder nur € 52,50

Feldenkrais

0501S

Für 20 bis 80-jährige

Termine: 7 x Mittwoch, ab 25.04.12, 75 min, 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr | **Leitung:** Sabine Siebmann, Feldenkraislehrerin | **Ort:** Münchner Str.



15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme warme Kleidung, Gymnastikmatte/dicke Decke, dazu noch ein größeres Handtuch

Unkostenbeitrag € 58,10
Mitglieder nur € 40,60

Feldenkrais

0502W

Für 20 bis 80-jährige

Termin: 9 x Mittwoch, ab 25.01.12, 75 min, 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Sabine Siebmann, Feldenkraislehrerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme warme Kleidung, Gymnastikmatte/dicke Decke, dazu noch ein größeres Handtuch

Unkostenbeitrag € 74,70
Mitglieder nur € 52,50

Feldenkrais

0502S

Für 20 bis 80-jährige

Termin: 7 x Mittwoch, ab 25.04.12, 75 min, 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr | **Leitung:** Sabine Siebmann, Feldenkraislehrerin | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Bequeme warme Kleidung, Gymnastikmatte/dicke Decke, dazu noch ein größeres Handtuch

Unkostenbeitrag nur € 58,10
Mitglieder nur € 40,60

NEU: Am Wochenende

Work-Life-Balance

1701W

Haben Sie manchmal das Gefühl, alles wird Ihnen zu viel und die Kraft geht Ihnen aus? Gerne zeige ich Ihnen, was Sie tun können um lei-



stungsbereit zu bleiben und trotzdem entspannt und in Ihrer Mitte. Der Kurs beinhaltet Tipps zur Kurzentspannung die Sie im Alltag einsetzen können, eine persönliche Stressanalyse, sowie Übungen um Ihren inneren Kompass auf Gelassenheit stellen zu können.

Termine: 2 x Sonntag am 22.04. und 29.04.12, jeweils von 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr | **Leitung:** Sabine Thalmayr, Entspannungspädagogin, Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Bitte mitbringen:** Decke, Matte, warme Socken und Schreibzeug

Unkostenbeitrag € 29,20
Mitglieder nur € 20,40

NEU

*Präventionskurs Gymnastik mit Beckenboden- training

0601W

Für Frauen aller Altersgruppen

Schwerpunkt dieser Gymnastikstunde ist das Kräftigen und Dehnen der Hauptmuskulgruppen. Außerdem mobilisieren wir Wirbelsäule und Gelenke und schenken unserem Beckenboden besondere Aufmerksamkeit. Wir üben Koordination und Gleichgewicht und schließen die Stunde mit Entspannung ab.

Termine: 10x Dienstag, ab 07.02.12, 60 Minuten, 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Astrid Kieser, Übungsleiterin Prävention und Beckenbodentraining | **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Handtuch, warme Socken

Unkostenbeitrag € 72,00
Mitglieder nur € 51,00

NEU

*Präventionskurs Gymnastik mit Beckenboden- training

0601S

Für Frauen aller Altersgruppen

Schwerpunkt dieser Gymnastikstunde ist das Kräftigen und Dehnen der Hauptmuskulgruppen. Außerdem mobilisieren wir Wirbelsäule und Gelenke und schenken unserem Beckenboden besondere Aufmerksamkeit. Wir üben Koordination und Gleichgewicht und schließen die Stunde mit Entspannung ab.

Termine: 6 x Dienstag, ab 19.06.12, 60 Minuten, 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Astrid Kieser, Übungsleiterin Prävention und Beckenbodentraining | **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Handtuch, warme Socken

Unkostenbeitrag € 43,20
Mitglieder nur € 30,60

Tanz & Musik

NEU: Tanzworkshop

„Ich habe Zeit für mich“

1602W

Alle Altersgruppen

Zeit bestimmt unser Leben, den Rhythmus und den Takt in dem wir Dinge tun und erleben. Mit Elementen des kreativen, freien Tanzes und der heilsamen Bewegung finden wir unseren eigenen Rhythmus, „entschleunigen“ uns und schaffen uns Zeit“räume“ aus denen wir Kraft und Energie schöpfen können.

Termin: 1x Sonntag, 04.03.12, 2,5 Stunden, 11.00 Uhr bis 13.30 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Inge Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen und etwas zu trinken.

Unkostenbeitrag € 19,00
Mitglieder nur € 12,00

NEU: Tanzworkshop

„Die Sinne wecken – der Frühling ist da“

1603W

Die Natur bietet uns zu unserer Freude und zu unserem Wohlbefinden ihre ganze Pracht und Fülle. Mit Elementen des kreativen, freien Tanzes aktivieren wir unsere Sinne für viele schöne Kleinigkeiten des Frühlings.

Termin: 1x Sonntag, 22.04.12, 2,5 Stunden, 11.00 Uhr bis 13.30 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Inge Ege, Leiterin für kreativen Tanz und heilsame Bewegung | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen und etwas zu trinken.

Unkostenbeitrag € 19,00
Mitglieder nur € 12,00

Tanzkurs I

1611W

Für Anfänger und zum Auffrischen

Erfahrene Hobbytänzer mit bester Tanzkurerfahrung unterrichten und zeigen Lateinamerikanische und Standardtänze.

Sprechen Sie einfach einen Bekannten, Nachbarn oder Freunde an. Es gibt viele, die gerne tanzen möchten und dazu einen Partner brauchen. Trauen Sie sich. Es ist wirklich ganz einfach. Tanzen macht Spaß und ist gesund.

Termin: 8 x Mittwoch, ab 25.01.12, 75 min, 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr |

Achtung: Kein Kurs am 29.02., 07.03., 21.03. und 28.03.12! | Ort: Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Gabi und Florian

Teilnahme nur mit Turn- oder Gymnastikschuhen mit hellen Sohlen, keine Straßenschuhe!

Unkostenbeitrag € 53,60 /Person
Mitglieder nur € 37,60/Person

Teilnahme nur für Paare möglich!

Tanzkurs I

1611 S

Für Fortgeschrittene und zum Übern

Erfahrene Hobbytänzer mit bester Tanzkurerfahrung unterrichten und zeigen Lateinamerikanische- und Standardtänze.

Sprechen Sie einfach einen Bekannten, Nachbarn oder Freunde an. Es gibt viele, die gerne tanzen möchten und dazu einen Partner brauchen. Trauen Sie sich. Es ist wirklich ganz einfach. Tanzen macht Spaß und ist gesund.



Termine: 8 x Mittwoch, ab 16.05.12, 75 min, 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Gabi und Florian

Teilnahme nur mit Turn- oder Gymnastikschuhen mit hellen Sohlen, keine Straßenschuhe!

Unkostenbeitrag € 60,30/Person
Mitglieder nur € 42,30/Person

Teilnahme nur für Paare möglich!

Tanzkurs II

1612 W

Für Fortgeschrittene und zum Üben

Lateinamerikanische- und Standardtänze. Speziell für alle, die etwas tanzen können bzw. den Tanzkurs 121 besucht haben.

Termine: 8 x Mittwoch, ab 25.01.12, 75 min, 20.30 Uhr bis 21.45 Uhr |

Achtung: Kein Kurs am 29.02., 07.03., 21.03. und 28.03.12! | Ort: Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Gabi und Florian

Teilnahme nur mit Turn- oder Gymnastikschuhen mit hellen Sohlen, keine Straßenschuhe!

Unkostenbeitrag € 53,60/Person
Mitglieder nur € 37,60/Person

Teilnahme nur für Paare möglich!
Nur noch wenige Plätze frei!

Tanzkurs II

1612 S

Nur für Fortgeschrittene

Lateinamerikanische- und Standardtänze. Speziell für alle, die etwas tanzen können bzw. den Tanzkurs 121 besucht haben.

Termine: 8 x Mittwoch, ab 16.05.12, 75 min, 20.30 Uhr bis 21.45 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof Turnhalle, über Parkplätze in der Beethoven- und Bismarckstraße erreichbar | **Leitung:** Gabi und Florian

Teilnahme nur mit Turn- oder Gymnastikschuhen mit hellen Sohlen, keine Straßenschuhe!

Unkostenbeitrag € 60,30/Person
Mitglieder nur € 42,30/Person

Teilnahme nur für Paare möglich!
Nur noch wenige Plätze frei!

Tanzkurs I + II

Ganzjahreskurs für nur € 106,-
(25 Kurstermine pro Jahr)
Anmeldung und Infos über
www.machmitverein.de

Bauchtanz I

1621 W

Für Anfänger

Wer mit macht, bekommt eine schlanke Taille und gute Kondition. Man sieht einfach um Klassen besser aus! Ein gutes Konditionstraining für den Wintersport.

Termine: 9x Donnerstag, ab 26.01.12, 60 min, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Inge Ege | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 52,20
Mitglieder nur € 36,00

Bauchtanz I

1621 S

Für Anfänger

Termine: 7x Donnerstag, ab 26.04.12, 60 min, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Inge Ege | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe



Unkostenbeitrag € 40,60
Mitglieder nur € 28,00

Bauchtanz II

1622 W

Für Fortgeschrittene

Wer mit macht, bekommt eine schlanke Taille und gute Kondition. Man sieht einfach um Klassen besser aus! Ein gutes Konditionstraining für den Wintersport.

Termine: 9x Donnerstag, ab 26.01.12, 60 min, 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Inge Ege | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 52,20
Mitglieder nur € 36,00

Bauchtanz II

1622 S

Für Fortgeschrittene

Termine: 7x Donnerstag, ab 26.04.12, 60 min, 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Inge Ege | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 40,60
Mitglieder nur € 28,00

Bauchtanz I + II + III

Ganzjahreskurs für nur € 79,-
(25 Kurstermine pro Jahr)
Anmeldung und Infos über
www.machmitverein.de

Bauchtanz III

1623 W

Nur für Fortgeschrittene

Wer mit macht, bekommt eine schlanke Taille und gute Kondition. Man sieht einfach um Klassen besser aus! Ein gutes Konditionstraining für den Wintersport.

Termine: 9x Donnerstag, ab 26.01.12, 60 min, 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Inge Ege | **Bitte mitbringen:** Bequeme

me Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 52,20
Mitglieder nur € 36,00

Bauchtanz III

1623 S

Nur für Fortgeschrittene

Termine: 7x Donnerstag, ab 26.04.12, 60 min, 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr | **Ort:** Münchner Str. 15, FFB | **Leitung:** Inge Ege | **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe

Unkostenbeitrag € 40,60
Mitglieder nur € 28,00

Kreistänze aus aller Welt

1631 W

Ein toller Ausgleich zum Alltagsstress. Tanzen macht Spaß und ist gesund!

Für dieses Vergnügen brauchen Sie keinen Partner. Die einfachen Folkloretänze aus aller Welt und die fetzige Musik aus Griechenland, Irland, Südamerika und vielen anderen Ländern bringen Körper und Seele zum Schwingen und sind damit ein toller Ausgleich zum Alltagsstress. Tun Sie sich etwas Gutes und tanzen Sie mit. Sie werden viel Spaß erleben, neue Menschen kennenlernen und entspannt und fröhlich nach Hause gehen.

Termine: 7 x Montag, ab 23.01.12, 90 min, 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof – Pavillon, Abgang zur Turnhalle | **Leitung:** Ulrike Kürschner

Unkostenbeitrag € 54,60
Mitglieder nur € 36,40

Kreistänze aus aller Welt

1631 S

Ein toller Ausgleich zum Alltagsstress. Tanzen macht Spaß und ist gesund!

Termine: 7 x Montag, ab 23.04.12, 90 min, 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr | **Ort:** Pestalozzischule, Theodor-Heuss-Str. 1, FFB, Eingang Schulhof – Pavillon, Abgang zur Turnhalle | **Leitung:** Ulrike Kürschner

Unkostenbeitrag € 54,60
Mitglieder nur € 36,40



Wandern & Reisen

Wanderungen im Winter und Frühjahr 2012

Leichte Wanderungen in unserer schönen bayrischen Heimat.

Die Wanderungen werden von ehrenamtlichen Wanderführern geplant und geleitet.

Wanderung 1:

Vom Bhf. Fürstenfeldbruck an der Amper entlang zum Bhf. Schöngeising (oder zurück über den Zellhof nach FFB, + ca. 6 km); ca. 12 km mit Einkehr in Schöngeising

Termin: Samstag, 14.01.2012, 10.10 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bahnhof FFB (S4), | **Wanderführerin:** Lieselotte Böhm, Tel. 081 41/69 17

Anmeldung erforderlich.
Bitte Hinweise beachten!

Wanderung 2:

Vom Bhf. Schöngeising durch den Rothschaiger Forst zum Bhf. Buchenau; ca. 5 bis 8 km (witterungsbedingt) mit Einkehr in der Buchenau (China-Lokal).

Termin: Samstag, 28.01.2012, 10.00 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bahnhof Schöngeising (S4) **Wanderführer:** Horst Gemberg, Tel. 0 81 41/151 42

Anmeldung erforderlich.
Bitte Hinweise beachten!



Wanderung 3:

Vom Bhf. Isartorplatz an der Isar entlang zum Englischen Garten und am Kleinhesselohrer See vorbei; ca. 8 km mit Einkehr im Osterwaldergarten.

Termin: Samstag 11.02.2012, 10.25 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf Isartorplatz (Bahnsteig), (S 4 FFB Bhf. ab 9.51 Uhr) | **Wanderführer:** Gert Grimm, Tel. 081 41/701 47

Anmeldung erforderlich. *Bitte Hinweise beachten!* **Begrenzte Teilnehmerzahl.**

Wanderung 4:

Vom Bhf. Tutzing zur Ilkahöhe und zurück zum Bhf. Tutzing; ca. 9 km mit Einkehr in Tutzing.

Termin: Samstag 25.02.12, 10.00 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bahnhof Tutzing (S6) (S4 ab FFB 8.51 Uhr) | **Wanderführer:** Helmut Ulle, Tel. 081 41/888 93 70 |

Anmeldung erforderlich.
Bitte Hinweise beachten!

Wanderung 5:

Rund um den Eibsee unterhalb der Zugspitze; ca. 8 km mit Einkehr in Grainau

Termin: Samstag 10.03.2012, 06.25 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf FFB (S4) | **Wanderführer:** Horst Gemberg, Tel. 081 41/151 42

Anmeldung erforderlich. *Bitte Hinweise beachten!* **Begrenzte Teilnehmerzahl.**

Wanderung 6:

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

Termin: Samstag, 24.03.2012, 10.10 Uhr | **Treffpunkt:** Bhf. Erdweg (S2) (S4 FFB ab 8.31Uhr) | **Wanderführerin:** Lieselotte Böhm, Tel. 081 41/69 17

Anmeldung erforderlich.
Bitte Hinweise beachten!

Wanderung 7:

Vom Bhf. Unterföhring durch die Isarauen nach Ismaning; ca. 9 km mit Einkehr in Ismaning

Termin: Samstag 14.04.2012, 10.20 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bhf Unterföhring (S3) (S4 ab FFB ab 9.11 Uhr) | **Wanderführer:** Gert Grimm, Tel. 08141/701 47

Anmeldung erforderlich.
Bitte Hinweise beachten!

Wanderung 8:

Vom Starnberger See über Kloster Andechs zum Ammersee zum Bhf. Herrsching; ca. 16 km mit Einkehr in Andechs; (evtl. Brotzeit für Zwi-

schenrast mitbringen), ab Andechs Busverbindung nach Herrsching

Termin: Samstag, 28.04.2012, 09.50 Uhr | **Treffpunkt:** S-Bahnhof Possenhofen (S 6) (S4 ab FFB ab 8.51Uhr) | **Wanderführer:** Helmut Ulle, Tel. 081 41/888 93 70

Anmeldung erforderlich.
Bitte Hinweise beachten!

Teilnahmebedingungen für die Wanderungen

Die Teilnahme an den Wanderungen ist für unster Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder würden wir nach wenigen Probe-Wanderungen gerne als Mitglieder des MachMit-Vereins® begrüßen. Bitte beachten Sie, dass bei allen Wanderungen eine Anmeldung für Mitglieder und Gäste erforderlich ist. Diese kann am Stammtisch vor dem jeweiligen Termin oder bis zum Dienstag vor dem Wandertermin zwischen 17 bis 18 Uhr telefonisch beim jeweiligen Wanderführer (evtl. Anrufbeantworter) mit Angabe des Namens, der Telefonnummer sowie Teilnehmerzahl erfolgen. Sollte dieser nicht erreichbar sein, wenden Sie sich an Horst Gemberg, Telefon 081 41/151 42. Für die Fahrten werden überwiegend Gemeinschaftstickets benutzt, deren Kosten auf die Teilnehmer gleichmäßig verteilt werden.

Bei Begrenzung der Teilnehmerzahl haben Mitglieder Vorrang, sofern entsprechende Plätze frei sind. Für alle Wanderungen gilt: Festes Schuhwerk mit Profilsohlen. Die Mitnahme von Hunden ist nicht gestattet. Änderung der Streckenführung, Verkehrsmittel und Einkehrmöglichkeit vorbehalten.

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt unter Ausschluss jeglicher Haftung des MachMit-Vereins® und der Wanderführer.

Achtung!

Informationen zum weiteren Wanderprogramm für den Sommer 2012 (April bis Juli) erhalten Sie auf der Homepage des MachMit-Vereins, am Aushang im Kursraum in der Münchner Straße 15 sowie während der Stammtische oder der Wanderungen.

Neu:

Siegis flexible Touren

Diese Wanderungen haben einen vorgegebenen Termin unter der Woche (Mo. bis Fr.), der witterungsbedingt hinsichtlich Tag und Route variiert werden kann. Die Wanderungen finden vorwiegend im Voralpengebiet statt. Sie erfolgen grundsätzlich mit Gemeinschaftsticket, eine Anmeldung ist erforderlich und die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die mögliche Anzahl der Teilnehmer richtet sich nach dem Schwierigkeitsgrad der Wanderstrecke. Dieser hängt von der Streckenlänge und



den Steigungen/Gefällen ab. Trittsicherheit ist erforderlich. Es werden keine Klettersteige oder Abschnitte, bei denen geklettert werden muss, einbezogen.

Weitere Informationen erhalten Sie vom Wanderführer Siegfried Schmidt, Tel. 081 41-527 2240, bei dem Sie sich **bitte spätestens drei Tage vor Termin** mit Namen, Teilnehmerzahl und Telefonnummer (für Rückrufe) **anmelden.**

Wanderung Flex 1:

Von Klais (Bhf.) vorbei am Grubsee und Barmsee, über die Buckelwiesen nach Mittenwald (Bhf.)



Termin: Mittwoch, 18. Januar 2012, 08:50 Uhr | **Strecke:** 14,8 km, Steigung 236 m, Gefälle 255 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Fürstenfeldbruck | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Wanderung Flex 2:

Von Klais (Bhf.) über Kranzbach nach Elmau und entlang dem Ferchenbach zum Ferchen- und Badersee zur Rückfahrt nach Mittenwald (Bhf.)

Termin: Mittwoch, 15. Februar 2012, 08:50 Uhr | **Strecke:** 16,4 km, Steigung 371 m, Gefälle 391 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Fürstenfeldbruck | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Wanderung Flex 3:

Von Herrsching (S-Bhf.) über den Höhenweg nach Kerschlach, zur Ilkahöhe und weiter nach Tutzing (S-Bhf.)

Termin: Mittwoch, 28. März 2012, 08:35 Uhr | **Strecke:** 20 km, Steigung 235 m, Gefälle 265 m | **Treffpunkt:** Bahnhof FFB | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Wanderung Flex 4:

Von Garmisch-Partenkirchen (Bhf.) zur Kochebergalm und zur Partnachalm, dann weiter durch die Partnachklamm abwärts zum Ausgangspunkt Garmisch-Partenkirchen (Bhf.)

Termin: Mittwoch, 18. April 2012, 08:50 Uhr | **Strecke:** 10,7 km, Steigung 369 m, Gefälle 368 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Fürstenfeldbruck | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Wanderung Flex 5:

Von Murnau (Bhf.) nach Ramsach, durch das Murnauer Moos (Moosrundweg Nr. 5) und zurück nach Murnau (Bhf.)

Termin: Mittwoch, 2. Mai 2012, 08:50 Uhr | **Strecke:** 17 km, Steigung 200 m, Gefälle 200 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Fürstenfeldbruck | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Wanderung Flex 6:

Von Fischhausen-Neuhaus (Hp) durch den Ankelgraben zur Ehardhütte und weiter an der Freudenreihalm vorbei durch das Dürnbachtal zum Bahnhof Fischhausen-Neuhaus



Termin: Mittwoch, 13. Juni 2012, 08:15 Uhr | **Strecke:** 10,5 Km, Steigung 793 m, Gefälle 793 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Fürstenfeldbruck | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Wanderung Flex 7:

Von Mittenwald (Bhf.) durch die Leutaschklamm und zurück nach Mittenwald (Bhf.)

Termin: Mittwoch, 27. Juni 2012, 08:50 Uhr | **Strecke:** 9 km, Steigung 194 m, Gefälle 187 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Fürstenfeldbruck | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Wanderung Flex 8:

Von Hopferau (Bhf.) über Speiden (Mariahilfer Sudhaus) oder Lehern (Sennerei) zum Hopfensee und weiter über Riederweis nach Füssen (Bhf.)

Termin: Mittwoch, 11. Juli 2012, 08.30 Uhr | **Strecke:** 12,5 km, Steigung 112 m, Gefälle 118 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Fürstenfeldbruck | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Wanderung Flex 9:

Von Tegernsee (Bhf.) entlang dem Prinzenweg ins Alpachtal zur Kreuzberg-Alm und durch das Breitenbachtal nach Schliersee (Bhf.)

Termin: Mittwoch, 25. Juli 2012, 08:15 Uhr | **Strecke:** 13,5 km, Steigung 516 m, Gefälle 489 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Fürstenfeldbruck | Anmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt, Gemeinschaftsticket

Neu:

Siegis fixe Touren

Diese Wanderungen finden unter der Woche (Montag bis Freitag) bei jedem Wetter zum ausgeschriebenen Termin statt. Sie sind vorwiegend mit Startpunkt im MVV-Bereich, **ohne Anmeldung und ohne Begrenzung der Teilnehmerzahl.** Wanderführer: Siegfried Schmidt, Tel. 0 81 41/52 72 24 0.

Teilnehmer, die ein Gemeinschaftsticket wünschen und sich nicht bereits im Vorfeld mit anderen Teilnehmern über eine gemeinsame Anfahrt zum Startpunkt verständigen konnten, können dies am S-Bahnhof Fürstenfeldbruck nachholen.

Dazu müssen sie spätestens 15 Minuten vor Abfahrt erscheinen, damit die Anzahl der Mitfahrer festgestellt und die entsprechenden Tickets gekauft werden können. Die Kosten werden zu gleichen Teilen umgelegt.

Wanderung Fix 1:

Von Starnberg (S-Bhf., Ausgang Stadtseite) durch die Maisinger Schlucht zum Maisinger See und zurück über den Prinzenweg nach Starnberg (S-Bhf.)

Termin: Mittwoch, 11. Januar 2012, 10.00 Uhr | **Strecke:** 14,3 km, Steigung 159 m, Gefälle 161 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Starnberg, Ausgang Stadtseite (S-Bahn ab FFB um 08.51 Uhr)

Wanderung Fix 2:

Von Geltendorf (S-Bhf.) durch die Chorangerhölzer nach Kaltenberg und zurück nach Geltendorf (S-Bhf.)

Termin: Mittwoch, 1. Februar 2012, 09.50 Uhr | **Strecke:** 13 km, Steigung 50 m, Gefälle 43 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Geltendorf (S-Bahn ab FFB um 09.28 Uhr)



Wanderung Fix 3:

Von Olching (S-Bhf.) an der Amper entlang nach Dachau (S-Bhf.)

Termin: Mittwoch, 29. Februar 2012, 10:00 Uhr | **Strecke:** 12,7 Km, Steigung 10 m, Gefälle 31 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Olching, Bus 843 ab S-Bhf. FFB um 09:31 Uhr



Wanderung Fix 4:

Von Herrsching (S-Bhf.) über Hörndl, Wartaweil und Mühlfeld zurück nach Herrsching (S-Bhf.)

Termin: Mittwoch, 14. März 2012, 10:00 Uhr | **Strecke:** 14,3 Km, Steigung 199 m, Gefälle 199 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Herrsching (S-Bahn ab FFB um 08.51 Uhr)

Wanderung Fix 5:

Von Dachau (S-Bhf.) an der Amper entlang über Ampermoching und Mariabrunn nach Röhrmoos (S-Bhf.)

Termin: Mittwoch, 16. Mai 2012, 10:00 Uhr | **Strecke:** 13,2 Km, Steigung 96 m, Gefälle 78 m | **Treffpunkt:** Bahnhof Dachau / S-Bahn ab FFB um 09.11 Uhr



Teilnahmebedingungen für Siegis flexible und fixe Touren

Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos. Nichtmitglieder würden wir nach einigen Probewanderungen gerne als Mitglieder des MachMit-Vereins® begrüßen.

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt unter Ausschluss jeglicher Haftung der Wanderführer und des MachMit-Vereins®.

Änderungen von Streckenführung und Verkehrsmitteln sind vorbehalten. Die Mitnahme von Hunden kann leider nicht gestattet werden. Voraussetzung für die Teilnahme an Wanderungen ist festes Schuhwerk mit Profisohlen. Obwohl wir, wenn möglich in eine Gaststätte/Alm einkehren, sollte jeder eine kleine Brotzeit und ausreichend Getränke mitführen.



Impressum

Herausgeber: MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V., Münchner Straße 15, 82256 Fürstenfeldbruck

Redaktion: Claudia Thurner-Puchert, Nicky Nauert

Gestaltung: BZwoDesign, FFB

Druck und Verteilung: Amper-Kurier, FFB

Allgemeine Teilnahmebedingungen:

Sie können sich über unsere Homepage oder schriftlich per Brief oder Fax anmelden.

Das Infotelefon 07 00 / 82 25 63 32 ist Mo bis Do von 20.30 bis 21.30 Uhr besetzt; ansonsten meldet sich der Anruferbeantworter.

Die Kursgebühren sind mit der Anmeldung fällig und nur durch Bankabbuchung möglich. Die Ermächtigung dazu kann auch telefonisch erteilt werden. Im Verhinderungs- oder Krankheitsfall, bei Terminverschiebungen, Kursleiterwechsel werden diese nicht zu-

rück 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 sein 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.

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.



Achtung: Während der offiziellen Schulferien finden keine Kurse statt!

Kursanmeldungen



MachMit-Verein® FFB+Landkreis e.V. | Münchner Straße 15 | 82256 Fürstenfeldbruck | Telefon/Telefax 0700-8225 63 32 (aus dem deutschen Festnetz der T-Com, Mo – Fr, 8 bis 18 Uhr: 13ct/Min.; restliche Zeiten: 6ct/Min.) E-Mail info@machmitverein.de | www.machmitverein.de

Kursbezeichnung Nr. Datum Mitglied Nein

Hiermit ermächtige ich den MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V. widerruflich die Kursgebühren zu Lasten meines Kontos abzubuchen:

Kursbezeichnung Nr. Datum Mitglied Nein

Konto-Nr. BLZ

Kursbezeichnung Nr. Datum Mitglied Nein

Kreditinstitut

Name des Kontoinhabers

Name Vorname

Datum *Unterschrift

Straße **Geburtsdatum

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

PLZ Wohnort

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

Telefon E-Mail

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

weiterer Name Vorname

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

Geburtsdatum

Hiermit ermächtige ich den MachMit-Verein® FFB+Lkrs. e.V. widerruflich die Mitgliedsbeiträge jährlich im Voraus von meinem Konto abzubuchen:

Name Vorname

Name des Kontoinhabers

Geburtsdatum

Straße

Konto-Nr. BLZ Kreditinstitut

PLZ Wohnort

Datum *Unterschrift

Telefon E-Mail

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