

Einmalige Veranstaltungen

Für alle einmaligen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich, sofern nicht anders angegeben.



Aktivität	Datum	Uhrzeit	Veranstalter, Ort & Informationen
Entspannungstraining, autogenes Training und progressive Entspannung	5 Termine, donnerstags, beginnend 05.03.20	19:00 – 20:00 Uhr	Nicole Ziegler, ProPhysio Praxis Corinna Riepl, Marktplatz 37 35 € Unkostenbeitrag Anmeldung unter ☎ 0162 9743251
Selbstverteidigungskurs „Projekt EVA“ für Frauen von 14 - 70 Jahren	Samstag, 25.01.20 und Sonntag, 26.01.20	Sa, 14 – 17:00 Uhr und So, 10 – 12:00 Uhr	PAGA Sport & Hotel, Rosenweg 3-7 79 € pro Person, inkl. Kaffee und Kuchen, Anmeldeinfo siehe unten
Kochkurs „Mediterrane Küche“	Dienstag, 28.04.19	18:30 Uhr	Monika Rengsberger, Schulküche der Mittelschule Aidenbach Frischhaltedosen bitte mitbringen, 8-12 € Materialkosten Anmeldung unter ☎ 0171 7585568
2-tägiger Selbstverteidigungskurs für Jedermann – Eigensicherung, Taktik, Wahrnehmung	Samstag, 09.05.20 und Sonntag, 10.05.20	jeweils 10:00 – 16:00 Uhr (1 Std. Pause)	PAGA Sport & Hotel, Rosenweg 3-7 79 € pro Person, inkl. Kaffee und Kuchen, Anmeldeinfo siehe unten
Kurs „Bachblüten – Blumen, die durch die Seelen heilen“	ab Dienstag, 02.06.20	19:00 – 21:00 Uhr	Günther Lang, Lesesaal im Rathaus Aidenbach 10 € Kursgebühr, 3 Abende Anmeldung im Rathaus
2-tägiger Kurs Taktische Selbstverteidigung für alle Geschlechter – mit legalen Hilfsmitteln	Samstag, 04.07.20 und Sonntag, 05.07.20	jeweils 10:00 – 16:00 Uhr (1 Std. Pause)	PAGA Sport & Hotel, Rosenweg 3-7 79 € pro Person, inkl. Kaffee und Kuchen, Anmeldeinfo siehe unten



Anmeldung für PAGA-Veranstaltungen unter ☎ 08543 960910

Aktivität	Datum	Uhrzeit	Veranstalter, Ort & Informationen
Schnuppertauchen für Erwachsene und Senioren	Samstag, 11.07.20	13:30 Uhr	PAGA Sport & Hotel, Rosenweg 3-7 29 € pro Person, inkl. Kaffee und Kuchen, Anmeldeinfo siehe unten
Gesundheitsprävention – Rückenfit, Stretching & mehr	Samstag, 18.07.20	10:00 – 12:00 Uhr	PAGA Sport & Hotel, Rosenweg 3-7 29 € pro Person, inkl. Kaffee und Kuchen, Anmeldeinfo siehe unten
Schutzengel-Workshop – Sicherheit im Eigenheim und Arbeitsstelle	Samstag, 18.07.20	14:00 – 16:30 Uhr	PAGA Sport & Hotel, Rosenweg 3-7 29 € pro Person, inkl. Kaffee und Kuchen, Anmeldeinfo siehe unten
Kinderyoga	Montag, 31.08.20	10:00 – 11:15 Uhr	Claudia Eichinger, Lesesaal Rathaus Yogamatte mitbringen, 8 € Unkostenbeitrag Anmeldung im Rathaus
3. Aidenbacher Run & Skate	Sonntag, 13.09.20	13:00 Uhr	TSV Aidenbach, Sportplatz Infos und Anmeldung unter www.tsvaaidenbach1884.de
Herbstwanderung	Sonntag, 20.09.20	14:00 Uhr	Treffpunkt Rathaus Aidenbach ehrenamtlich, ohne Anmeldung
Kochkurs „Heilsames Basenfasten“	Donnerstag, 08.10.20	18:30 Uhr	Regina Wellnhofer (Diätassistentin, Bad Birnbach), Schulküche der Mittelschule Aidenbach 20 € Materialkosten, inkl. Rezepte Anmeldung unter ☎ 08563 977361
Kurs „Das Räuchern – Stoffe und Rituale“	ab Dienstag, 17.11.20	19:00 – 21:00 Uhr	Günther Lang, Lesesaal Rathaus 10 € Kursgebühr, 3 Abende Anmeldung im Rathaus

Anmeldung im Rathaus

bei Markus Bauer, ☎ 08543/9603-13 oder markus.bauer@aidenbach.de



Gesunde Gemeinde Aidenbach

PROGRAMM 2020

Gemeinsame Angebote



Aktivität	Datum	Uhrzeit	Veranstalter, Ort & Informationen
Mo Handarbeiten / Spielenachmittag	bereits laufend, immer montags im Wechsel	14:00 – 16:00 Uhr	Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach ehrenamtlich, Einstieg jederzeit möglich
Di geführte Spaziergänge	bereits laufend, jeden 2. Dienstag	Nov-März 15:00 Uhr April-Okt. 16:00 Uhr	Treffpunkt Orangerie Aldersbach ehrenamtlich, Einstieg jederzeit möglich
Mi Seniorengymnastik	bereits laufend, immer mittwochs	15:00 – 16:00 Uhr	Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach 3 € pro Nachmittag, Einstieg jederzeit möglich Anmeldung im Rathaus
Mi Handarbeiten	bereits laufend, jeden 2. Mittwoch	19:00 – 21:00 Uhr	Gemeindezentrum Evang.-Luth. Kirchengemeinde Aidenbach ehrenamtlich, Einstieg jederzeit möglich
NEU Freies Training	01.04.20 06.05.20 16.06.20	15:00 Uhr 15:00 Uhr 18:00 Uhr	Bewegungsparcours Aldersbach Einstieg jederzeit möglich, weitere Termine lt. Tagespresse

Gesunde Gemeinde Aidenbach

Gesundheitskurse

Regelmäßig stattfindende Kurse für mehr Aktivität und Agilität. Sofern nicht anders angegeben, ist eine Anmeldung erforderlich.

Kurs	Datum	Uhrzeit	Veranstalter, Ort & Informationen
Mo NEU Faszien-Fit	bereits laufend, immer montags	17:00 – 18:00 Uhr	get fit Aidenbach Einstieg jederzeit möglich, Preisinfo siehe unten, ohne Anmeldung
Mo Qigong – für Einsteiger und Fortgeschrittene	bereits laufend, immer montags	19:15 – 20:30 Uhr	Herr Rath, Turnraum des Kindergartens Aidenbach (Eingang beim Kirchturm) ehrenamtlich auf Spendenbasis, Einstieg jederzeit möglich, ohne Anmeldung
Mo NEU Slashpipe	bereits laufend, immer montags	18:00 – 19:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr	get fit Aidenbach Einstieg jederzeit möglich, Preisinfo siehe unten, ohne Anmeldung
Di Wirbelsäulen-Fit	bereits laufend, immer dienstags	17:00 – 18:00 Uhr	get fit Aidenbach Einstieg jederzeit möglich, Preisinfo siehe unten, ohne Anmeldung
Di & Do NEU Schwimmkurs für Anfänger	bereits laufend, immer dienstags und donnerstags	17:00 – 19:30 Uhr	Aqua Vital Künzing, Hallenbad Vilshofen Einstieg zur neuen Kursreihe, 125 € für 8 Std. - 10% Rabatt bei wohnhaft in Aidenbach Anmeldung unter ☎ 0151 20295469

Kurs	Datum	Uhrzeit	Veranstalter, Ort & Informationen
Di Powertime	bereits laufend, immer dienstags	18:00 – 19:00 Uhr	Christine Schwarzmeier, Kindergarten Aidenbach 5 € pro Abend, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich
Mi Stuhlgymnastik für Senioren	bereits laufend, immer mittwochs	14:00 – 15:00 Uhr	Elfriede Barth (TSV) ☎ 08543 1594 get fit Aidenbach ehrenamtlich, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich
Mi Fit bleiben – Frauengymnastik	bereits laufend, immer mittwochs	18:30 – 19:30 Uhr	Reinhilde Bernhard (TSV) ☎ 08543 4939, Turnhalle Mittelschule 3x kostenloser Schnupperkurs, Einstieg jederzeit möglich, ohne Anmeldung
Do Senioren-Spiele-Nachmittag	bereits laufend, jeden 4. Donnerstag im Monat	14:00 – 16:00 Uhr	„Aidenbacher Silber-Eulen“, Ort wechselt, siehe Aushang ehrenamtlich, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich
Do Yoga	bereits laufend, immer donnerstags	18:30 – 20:00 Uhr	Cornelia Krenn, Große Aula, Mittelschule Aidenbach 2 € pro Abend, ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich
Fr Bauch / Beine / Po	bereits laufend, immer freitags	09:00 – 10:00 Uhr	get fit Aidenbach Einstieg jederzeit möglich, Preisinfo siehe unten, ohne Anmeldung
Fr Aktiv Dehnen	bereits laufend, immer freitags	10:00 – 11:00 Uhr	get fit Aidenbach Einstieg jederzeit möglich, Preisinfo siehe unten, ohne Anmeldung

KOSTENLOSER EISLAUFBUS Samstag bis 22.02.2020, wieder ab 07.11.2020
BADEBUS Dienstag & Donnerstag 02.06. bis 03.09.2020
HALTESTELLE MARKTPLATZ AIDENBACH



Gesundheitsvorträge

Alle Gesundheitsvorträge sind **kostenlos**. Keine Anmeldung erforderlich. Der Veranstaltungsort ist immer der Lesesaal im Rathaus Aidenbach.

Thema	Datum	Uhrzeit	Referent
Gesundes Wohnen & Leben – Nachhaltigkeit für Generationen	Donnerstag, 30.01.20	18:00 – 20:00 Uhr	Reiner Eichinger, Holz100
Vorsorgevollmacht / Betreuungsvollmacht	Dienstag, 11.02.20	15:00 Uhr	Notarin Eliane Schuller, Vilshofen
50 Geheimnisse über das Blut der Glücklichen (Gesunden)	Dienstag, 18.02.20	19:00 Uhr	Günther Lang
Kranken- und Pflegeabsicherungsmöglichkeiten	Dienstag, 17.03.20	19:00 Uhr	Andrea Schopper
Schmerzhafte Baustelle: Blasenentzündung / Zystitis	Dienstag, 21.04.20	19:00 Uhr	Günther Lang
Superfood – verborgene Kräfte in unserem Essen	Mittwoch, 06.05.20	19:00 Uhr	Monika Rengsberger, Diätassistentin
Säure-Basen-Haushalt / Strahlenbelastung	Freitag, 15.05.20	19:00 Uhr	Barbara Veicht
Schilddrüse: Stoffwechsel, Gehirn, Gewicht & Co.	Dienstag, 15.09.20	19:00 Uhr	Günther Lang
Aktivieren Sie Ihren inneren Heiler	Dienstag, 20.10.20	19:00 Uhr	Günther Lang

Information im Rathaus

bei Markus Bauer, ☎ 08543/9603-13 oder markus.bauer@aidenbach.de