

# DAS RUNDE HAUS

## WÖCHENTLICHE KURSE UND WIEDERKEHRENDE WORKSHOPS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>08:45 - 10:15 <b>Mein Yoga Grundkurs</b></p> <p>Jürgen Lorenz ab 07.01.2019 letzm. 18.02.2019</p>	<p>09:00 - 10:00 <b>Dance Fitness meets Bauch Beine Po</b></p> <p>Alexandra Dechant ab 15.01.2019 letzm. 26.03.2019</p>	<p>08:00 - 09:00 <b>Präventive Rückenschule Kurs I</b></p> <p>Ingrid Mayer ab 16.01.2019 letzm. 13.03.2019</p>	<p>10:15 - 11:45 <b>„Flow Yoga“ für Alle</b></p> <p>Claudia Jener ab 24.01.2019 letzm. 21.03.2019</p>	
		<p>09:15 - 10:45 <b>Yoga Grundkurs</b></p> <p>Jürgen Lorenz ab 09.01.2019 letzm. 20.02.2019</p>		
<p>17:30 - 18:15 <b>Zumba Kids</b> fortlaufender Kurs Charlie Luzolo ab 07.01.2019 letzm. 18.03.2019</p>	<p>16:30 - 17:30 <b>Flying Yoga Kids ab 8 Jahren</b></p> <p>Jürgen Lorenz ab 08.01.2019 letzm. 19.02.2019</p>	<p>17:00 - 18:15 <b>Rückbildungskurs</b></p> <p>Nicole Spörl ab 16.01.2019 letzm. 27.02.2019</p>	<p>18:00 - 18:45 <b>Zumba Sentao</b></p> <p>Charlie Luzolo</p>	<p>16:00 - 17:00 <b>Flying Yoga Kids 6-8 Jahre</b></p> <p>Jürgen Lorenz ab 11.01.2019 letzm. 22.02.2019</p>
<p>18:30 - 19:00 <b>Zumba "Strong"</b></p> <p>Charlie Luzolo ab 07.01.2019</p>	<p>17:45 - 18:45 <b>Pilates I 17:40-18:40 Pilates II 18:40 - 19:40</b></p> <p>Magdalena Gnnann letzm. 12.02.2019</p>	<p>18:30 - 20:15 <b>Geburtsvorbereitung</b></p> <p>Nicole Spörl letzm. 23.01.2019</p>	<p>18:45 - 19:45 <b>Dance Fitness meets Bauch Beine Po</b></p> <p>Alexandra Dechant ab 17.01.2019 letzm. 28.03.2019</p>	<p>19:30 - 21:00 <b>"Mein Yoga" Grundkurs</b></p> <p>Jürgen Lorenz ab 11.01.2019 letzm. 22.02.2019</p>
	<p>19:45 - 21:15 <b>"Mein Yoga" Aufbaukurs</b></p> <p>Jürgen Lorenz</p>		<p>20:00 - 21:00 <b>Bewegung befreit</b></p> <p>Diana Schmid, Kurs über VHS ab 10.01.2019 letzm. 21.03.2019</p>	

Jürgen Lorenz  
E-Mail: Mein.YOGA@t-online.de  
Tel.: 09491-903 904

Ingrid Mayer  
E-Mail: --  
Tel.: 09491/902081

Charlie Luzolo  
E-Mail: myzumbafun@gmail.com  
Tel.: 01577-3016903

Nicole Spörl  
E-Mail: nicole.spoerl@gmx.de  
Tel.: 09405/940765

Alexandra Dechant  
E-Mail: alexandra.dechant@gmx.de  
Tel.: --

Claudia Jener  
E-Mail: ClaudiaJener@web.de  
Tel.: 01 76 / 61 65 97 93

Magdalena Gnnann  
E-Mail: magdalena.gnnann@gmail.com  
Tel.: 09491-952445 mobil  
0151-43272522  
Diana Schmid, Kurs über VHS  
E-Mail:  
susanne.enger@vhs-regensburg-land.de  
Tel.: 09401/525517

**Info & Anmeldung über die jeweiligen Kursleiter. Für Inhalt und Ausführung sind die jeweiligen Kursleiter/Referenten verantwortlich.**



## DAS RUNDE HAUS

### EINZEL-VERANSTALTUNGEN IM RUNDEN HAUS

Dienstag 08.01.2019 | 10:00 - 11:30

#### **Selbsthilfegruppe LEBEN mit Krebs**

Kursleitung: Ansprechpartnerin: Christine Zöphel | E-Mail: [shg-lebenmitkrebs@web.de](mailto:shg-lebenmitkrebs@web.de) | Tel: 09493 - 90 22 22

Samstag 19.01.2019 | 14:00 - 17:00

#### **Patchwork & More**

Quilten, stricken, häkeln... in geselliger Runde

Kosten: auf Spendenbasis

Kursleitung: Veronika Unger | E-Mail: -- | Tel: 09491/704

Samstag 26.01.2019 | 09:00 - 13:00

#### **Schultaschenmesse 2019**

Kursleitung: Fa. Frankhauser, Otilie Seitz | E-Mail: -- | Tel: --

Montag 28.01.2019 | 19:30 - 21:00

#### **Vortrag AOK "Von Frustessern und Schokoholics"**

Kursleitung: Christina Apel | E-Mail: -- | Tel: 0941-79606 357 über AOK

Dipl.-Trophologin und Ernährungstherapeutin

Dienstag 05.02.2019 | 10:00 - 11:30

#### **Selbsthilfegruppe LEBEN mit Krebs**

Kursleitung: Ansprechpartnerin: Christine Zöphel | E-Mail: [shg-lebenmitkrebs@web.de](mailto:shg-lebenmitkrebs@web.de) | Tel: 09493 - 90 22 22

Samstag 16.02.2019 | 14:00 - 17:00

#### **Patchwork & More**

Quilten, stricken, häkeln... in geselliger Runde

Kosten: auf Spendenbasis

Kursleitung: Veronika Unger | E-Mail: -- | Tel: 09491/704

Dienstag 05.03.2019 | 10:00 - 11:30

#### **Selbsthilfegruppe LEBEN mit Krebs**

Kursleitung: Ansprechpartnerin: Christine Zöphel | E-Mail: [shg-lebenmitkrebs@web.de](mailto:shg-lebenmitkrebs@web.de) | Tel: 09493 - 90 22 22

Samstag 30.03.2019 | 14:00 - 17:00

#### **Patchwork & More**

Quilten, stricken, häkeln... in geselliger Runde

Kosten: auf Spendenbasis

Kursleitung: Veronika Unger | E-Mail: -- | Tel: 09491/704

Info & Anmeldung über die jeweiligen Kursleiter. Für Inhalt und Ausführung sind die jeweiligen Kursleiter/Referenten verantwortlich.

das runde haus gbr . 93155 hemau . gewerbering ost 5b . unger & forstmaier . telefon 0152 28 61 81 51 . [dialog@rundes-haus.de](mailto:dialog@rundes-haus.de)