



Vorträge und Kurse in Kooperation mit der VHS 1. Halbjahr 2026



Sportkurse:

Die. 03.03.	18:30 Uhr	15x 75 Min	Qigong - Umgang mit der Lebensenergie	MZH Neuried
Die. 24.02.	18:45 Uhr	15x 60 Min	Ausgleichsgymnastik - bewegt in den Abend	MZH Neuried
Die. 24.02.	19:50 Uhr	15x 60 Min	Shape your body	MZH Neuried

Vorträge und Kurse:

Di. 24.03.	20:00 Uhr	1 x 1,5 h	Resilienz – unser seelisches Immunsystem	VHS Planegg
Do. 16.04.	19:00 Uhr	1 x 1,5 h	Licht an, Licht aus: Was passiert bei uns Menschen und in der Natur?	online Vortrag
Do. 16.04.	14:00 Uhr	3 x 2 h	Bewegung für die grauen Zellen – Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht	VHS Planegg
Do. 16.04.	18:30 Uhr	1 x 1,5 h	Wenn der Darm stresst – Wege zu mehr Wohlbefinden	VHS Planegg
So. 19.04.	14:00 Uhr	1 x 3 h	Fahrsicherheitstraining mit Pedelec „Fahr sicher und souverän“	Martinsried
Sa. 25.04.	10:00 Uhr	1 x 2 h	Osteoporose - Information und Übungen	VHS Planegg
Mo. 11.05.	18:00 Uhr	1 x 1,5 h	Basiswissen für den Pflegealltag: Pflegekurs für An- und Zugehörige sowie für Ehrenamtliche	VHS Planegg
Sa./So.16.05.	10:00 Uhr	2 x 3 h	Karibische Tänze – Lebensfreude pur mit Salsa & mehr	VHS Planegg