



Hinweise für die Kurse des Kneipp-Vereins Aschau i.Ch. e.V.

Wir freuen uns, dass Sie an unseren Kursen teilnehmen. Nachfolgend finden Sie Informationen für den Einstieg.

!!! Leider können Kurse gelegentlich auch kurzfristig ausfallen !!!

Informieren Sie sich jeweils vor den Veranstaltungen auf www.kneippverein-aschau.de.

Veranstaltungsorte:

- **Turnhalle der Orthopädischen Kinderklinik**, Bernauer Straße 18, 83229 Aschau: Zugang über den Haupteingang. Über die Treppe erreichen Sie die Turnhalle im 1. Obergeschoss. Es gibt Umkleiden. In der Turnhalle sind Gymnastikmatten in begrenzter Anzahl vorhanden.
 - **Hatha-Yoga, Pilates, Zumba, Rücken-Fit, Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen**

- **Gruppenraum der Kurklinik Sonnenbichl**, Am Sonnenbichl 1, 83229 Aschau: Zugang für den Haupteingang. Es sind keine Gymnastikmatten und Umkleiden vorhanden!
 - **Yoga für ALLE.**

Wir empfehlen für die Kurse mitzubringen:

Hatha Yoga	Eigene Gymnastikmatte (falls vorhanden), bequeme Kleidung, evtl. eine Decke und ein kleines Kissen. Falls keine eigene Gymnastikmatte mitgebracht wird, ein Handtuch als Unterlage.
Pilates	Eigene Gymnastikmatte (falls vorhanden), Sportbekleidung, evtl. kleines Handtuch. Falls keine eigene Gymnastikmatte mitgebracht wird, ein Handtuch als Unterlage.
Rücken Fit	Eigene Gymnastikmatte (falls vorhanden), Sportbekleidung, evtl. kleines Handtuch. Falls keine eigene Gymnastikmatte mitgebracht wird, ein Handtuch als Unterlage.
Zumba	Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Getränk.
Kinderturnen	Sportkleidung, Turnschuhe/ Stoppersocken, Trinkflasche
Eltern-Kind-Turnen	Kinder können nur in Begleitung teilnehmen: Sportkleidung, Turnschuhe/ Stoppersocken, Trinkflasche
Yoga für Alle	ACHTUNG: Der Kurs findet in der Klinik Am Sonnenbichl 1 statt! Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und Getränk, sowie Gymnastikmatte.

Viel Spaß!