



## 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](http://www.kneippverein-aschau.de).

### Veranstaltungsorte:

- **Hatha-Yoga, Pilates, Zumba, Rücken-Fit, Kinderturnen, Eltern-Kind-Turnen**  
**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.
- **Yoga für ALLE am Mittwoch!**  
**Priental-Halle, Raum Kampenwand 1. OG**, Schützenstr. 16, 83229 Aschau:  
 Es sind keine Gymnastikmatten vorhanden!

### Wir empfehlen für die Kurse mitzubringen:

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

**Viel Spaß!**