AB IN DIE ZWEITE WOCHE

„Gesund & Aktiv“-leben

Die beteiligten Unternehmen präsentieren Wissenswertes und Interessantes für Ihr gutes Lebensgefühl

Mit einem vielfältigen Angebot der teilnehmenden Firmen und Vereine gehen die Neuburger Gesundheitswochen in die nächste Runde.

Am Montag, den 14. März, bietet die Ernährungstrainerin Gerti Engel vom „Treffpunkt Wunschgewicht“ um 18.30 Uhr im Kolpinghaus einen Vortrag zum Thema „Trinken – warum ist es soooo wichtig?“

Sehr interessant ist auch der Vortrag am 15. März im Familienzentrum ND, Donauwörther Str. B 82. Für einen kleinen Unkostenbeitrag von 5 Euro erfahren und schmecken Sie Wissenswertes zum Thema „Gesunde Ernährung für die ganze Familie“ in Form eines kleinen Vollwertbuffets zum Probieren. Referentin ist Gesundheitsberaterin Frau Marion Schläfer aus Maxweiler.

Weitere Fachvorträge bieten Ihnen am Donnerstag, den 17. März, um 18.30 das Bettenfachgeschäft „Schlaf gut“ in der Hechtenstraße zum Thema „Schlaf – die Energie-Tankstelle ihres Körpers“ und um 19.30 Uhr die Fa. Rösener Heizungs- und Lüftungsbau in den Räumen der VHS im Bücherturm. Frau Marion Schläfer und Herr Kurt Mosen referieren zum Thema „Mehr Vitalität und Lebensfreude durch richtige Ernährung und ein gesundes Zuhause“.

Wollten Sie immer schon wissen, wie man mit Ohrkerzen wieder einen freien Kopf bekommt und entspannt? Dann sind Sie bei Heilpraktikerin Frau Ulla Schick in guten Händen. Der VHS-Kurs (Kurs G66) findet am 18. März in der VHS in der Franziskanerstraße zum Preis von 14 Euro statt. Bitte melden Sie sich telefonisch bei der VHS unter der Telefonnummer 08431/9119 an.

Ebenfalls am 19. März bietet die VHS zwei weitere Kurse an; um 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr den Kurs G09B „Frühlingserwachen: Die Wandlungsphase des Elements „Holz“ Entspannung und Körpererfahrung, Unkostenbeitrag 17,50 Euro und um 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr den Kurs G69 „Stress abbauen und entspannen in „Aktiver Meditation“, Unkostenbeitrag 7 Euro. Für beide Kurse können Sie sich telefonisch unter 08431/9119 bei der VHS anmelden.

Erleben Sie Sven Kemmler im Rahmen des 1. Neuburger Kabarett-Frühlings am 19. März um 20.30 Uhr in der Kunstscheune Marienheim. Der Co-Autor von Michael Mittermeier begibt sich als Stand-up-Comedian erstmals auf Solo-Pfade. Karten gibt es im Medien-Service-Center der Neuburger Rundschau unter Tel. 08431/677650.

Sind Sie oder ein Familienmitglied Allergiker? Während der ganzen Woche vom 14. bis 19. März bietet die Apotheke der Barmherzigen Brüder eine kostenlose Allergieberatung.

Rösener Heizungs- und Lüftungsbau hat die gesamte Woche unter das Motto „Wellnesswoche Wasser“ gestellt. Von 14. bis 19. März können Sie ganztägig Wellness in Ihrem Bad erleben. Überzeugen Sie sich durch einen unverbindlichen Test von verschiedenen Dusch- und Brausesystemen.

Lernen Sie Montag bis Samstag, täglich von 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr beim Naturstadl Schläfer in Maxweiler, wie Sie „Kraftstoff sparen und dabei Auto und Umwelt schonen“. Anmeldungen sind telefonisch unter 08454/8357 möglich.

Einen Uberblick über alle Aktionen – auch für die nächsten Wochen – erhalten Sie unter www.neuburg.net/gesund oder auch in den Programmheften, die in den Geschäften und Räumen unserer Partner ausliegen.

Text: (Stadt ND/oh)

Eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst ist die Grundlage für ein gesundes Leben.

ANZEIGE

ANZEIGE

TAKTGEFÜHL
Tanzen lernen mit Stil und Spaß

1000 Tanzschüler in nur 20 Monaten

(08431) 6419838 · www.taktgefuehl.com · info@taktgefuehl.com

Mit Regina und Stefan Schlapschy aus Neuburg (2. und 3. von links) konnten Taktgefühl-Tanzschulinhaber Bernhard Gems (links) und Stefanie Gramlich (rechts) die 1000. Kursteilnehmer ehren.

Lebensfreude, Fitness und Kommunikation, die das Tanzen in Gesellschaft Gleichgesinnter mit sich bringt, zieht immer mehr Menschen an. Wie hoch das aktive Tanzen bei Zeitgenossen aller Altersstufen als sinnvolle und gesundheitsbewusste Freizeitgestaltung im Kurs steht, geht aus der ellenlangen Teilnehmerliste der Tanzschule „Taktgefühl“ hervor. Vor 20 Monaten von Bernhard Gems und Stefanie Gramlich ins Leben gerufen, konnten die beiden Tanzschulinhaber mit Regina und Stefan Schlapschy aus der Residenzstraße in Neuburg bereits dem bzw. der 1000 ! (in Worten: eintausendsten) KursteilnehmerIn eine Ehrung zuteil werden lassen. Das Paar absolviert gerade einen der Hochzeitstanzkurse in Neuburg (Disco-Fox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer), die in der Zeit von März bis August allmonatlich auch in Ingolstadt durchgeführt werden. „Tanzen lernen mit Stil und Spaß“ – noch dazu in geselliger Runde, nach diesem von der Tanzschule „Taktgefühl“ kreierten Motto besuchen Jung und Junggebliebene aus der gesamten Region sowie aus dem Raum Rain am Lech und Donauwörth ebenso wie Singles, Verliebte und Senioren die Tanzschule. Auch für Letztere ist diese Art der Beweglichkeit in jeglicher Hinsicht geeignet.

Als Neuling startet man im Grundkurs, um, sofern man Lust dazu verspürt, in den Fortgeschritten- und danach in den Premiumkurs zu wechseln. Jetzt, nachdem man alle Gesellschaftstänze beherrscht und das Repertoire an Figuren sitzt, kann es rangehen an die Medaillenkurse. Neben weiteren Figuren werden dabei unter anderem Quickstep unterrichtet. Standard- und Lateintraining gehören ebenso zum Programm wie Sonderkurse. Neben dem Hochzeitskurs zählen hierzu Salsa, Merengue, Discofox und Tango Argentino. Wünschen Sie eventuell sogar ganz privat einen Kurs, zum Beispiel zusammen mit Freunden, Arbeitskollegen, Sportkameraden oder mit der ganzen Hochzeitsgesellschaft? Kein Problem, auch diesbezüglich ist die Tanzschule „Taktgefühl“ die richtige Anlaufstelle.

Alternativ kann man nach einem Premiumkurs in den sogenannten Tanztreff wechseln, wobei neben der Geselligkeit auch gemeinsame Unternehmen in Form von Ausflügen Bestandteil des Programms sind. Auch wer bis dato Kurse in anderen Tanzschulen absolviert hat, ist ein gern gesehener Gast.

Neben dem lichtdurchfluteten und mit einer Spiegelwand versehenen 140 Quadratmeter großen Tanzareal im Skala Sportiv in Neuburg und der Musikmanege in Rennertshofen, wird auch in der Tanzbar in Ingolstadt unterrichtet.

Wer sich dank der Tanzschule „Taktgefühl“ gut gerüstet in die Welt der Rhythmen begibt, der kann davon ausgehen, dass sein Auftreten absolut „parkettsicher“ ist. Und hier noch zwei wichtige Termine zum Vormerken: Am Samstag, den 14. Mai, findet im Kolpingsaal in Kooperation mit der TSV Fun Group der traditionsreiche „Tanz in den Mai“ statt. Es gibt derzeit noch 40 Restkarten, die über die Taktgefühl-Homepage gebucht werden können.

Schülerabschlussball

Am 23. Juli findet der große Schüler-Abschlussball ebenfalls im Kolpingsaal mit der Kapelle „Quer-Beet“ und der neuen Fun-Group-Show sowie einer Mitternachtsshow der Gastgeber statt. Einlasstickets hierzu gibt es in der Geschäftsstelle bei Masters Gems. Näheres kann unter der Rufnummer 08431-6419838 erfragt werden.

Text/Bilder: (mr)

Erfreut sich eines regen Zuspruchs: die Tanzschule Taktgefühl.

NEUBURG GESUND & AKTIV leben!

Damit Sie auch auf dem Schlossfest stilecht tanzen können
haben wir eine große Auswahl an Stoffen für historische Gewänder in Samt, Leinen, Nessel, Batist usw. sowie Borten und Ösen am Lager
KUNZE
Pferdestr.44
86633 Neuburg / Do.
Tel. (08431) 2178
BETTEN • GARDINEN

Die ersten Callboys, die sich nicht ausziehen...
Vor Ort Service: 08431/7901
Fernsehgerät defekt??? Wir kommen auf Anruf, prüfen Ihr Gerät und nehmen es (wenn nötig) mit in die Meisterwerkstatt. Leihgerät kostenlos! Testen Sie uns!
GEMS
HOME-ENTERTAINMENT
TV · HIFI · CAR-HIFI · TELEKOM
Münchener Str. 95 - 86633 Neuburg
Tel. 08431/7901 - www.masters-gems.de
info@masters-gems.de
Masters in der R.I.C.

GRAF - Computertechnik
Ihr Partner rund um die EDV!
Internet Multimedia Netzwerk GRAF Computertechnik
Hans-Dieter Graf
Schulstr. 68a
86633 Neuburg/Do.
Tel.: 08431/605840
Fax.: 08431/605844
www.graf-nd.de
e-mail: hdgraf@graf-nd.de

Herzlichen Glückwunsch!
Fenster & Türen
P&L GmbH
Peters & Landes
Neubau Altbau Renovierung
Fenster - Haustüren - Innentüren
Insektenschutz - Parkett
Peters & Landes GmbH
86666 Burgheim • Bahnhofstraße 7
Tel. (0 84 32) 614 • Fax (0 84 32) 495
www.peters-landes.de • info@peters-landes.de

K.A.
Einrichten mit Stoffen
Raumausstattermeisterin
Kerner Anita
Spitalstraße C 172
86633 Neuburg/Donau
Tel.+Fax: 08431/647934
Handy: 0171/4143349

SPORT und Tagungs- HOTEL Neuburg Rödenhof
mit Sauna-Erlebnis-Welt und Hallenbad.
Alle Zimmer mit DU/WC. Super-Preis-Leistungs-Verhältnis
☎ (08431) 67500 · www.sport-hotel-neuburg.de

Städtereisen & Kurzurlaub
Wir beraten Sie gerne:
Reise-Insel Heidi Weidner
Schrannenstr. C53 · 86633 Neuburg
Telefon (08431) 48686 · Fax 48360
reise-insel@gmx.de

Photographie Andrea
Andrea Appel-Fischer
Bahnhofstr. 18 · 86706 Weichering
Tel. (08454) 962667 · Fax 962668
E-Mail: info@photography-andrea.de
Bitte Termin vereinbaren!

Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!
Fahrschulteam Claus Ottillinger
Neuburg · Rennertshofen

Holz | Struktur | Fortner
Augsburger Straße 47 Ruf 08431/641699
86633 Neuburg/Donau www.fortner.de
Möbel – Objekte – Innenausbauten – Individuelle Lösungen
Beratung – Planung – Ausführung

DANCE DREAMS
TANZSCHUHE · MODE UND MEHR
TANZSCHUHE FÜR DAMEN UND HERREN
ABENDMODE
PARTYMODE UND ACCESSOIRES
INGOLSTADT STADTMITTE
KANALSTRASSE 1 · TEL. 0841/8817464
Öffnungszeiten: Di, Mi 14.00 - 17.00 · Do, Fr 14.00 - 18.00
Sa. 10.00 - 13.00 · während der Osterwoche geschlossen

Wein · Sekt · Spirituosen
Wir beraten Sie gerne!
Bergbauer
86633 Neuburg
Münchener Str.
u. Rosenstr.
Tel. 08431/8381

weiterhin viel Erfolg wünscht Leikam
Bau- und Möbelschreinerei
Gustav-Philipp-Str. 39
Neuburg/Donau
Telefon (08431) 1736
Innenausbau Möbel Küchen Türen und Fenster
Treppen Parkett- und Korkböden Ladenbau

Angebot
Sonnenschutzgläser in Ihrer Sehstärke
Stück ab 9,95
ISCHWANG
Sonnenbrillenspezialist
Brillenmode – Kontaktlinsen
ND · Färberstr. · Tel. 08431/44747

Mr. Clean
Pflege, die unter die Haube geht
Telefon 08431/648330
www.mr-clean-fahrzeugpflege.de
Am Schwalbanger 46
86633 Neuburg/Do.

Autohaus Selzer
freundlich und kompetent
Heideckstr. 8 · 86633 Neuburg/Do.
Telefon (08431) 43933
Vorführ-, Neuwagen
Gebrauchtwagen
TOYOTA VERTRAGSHÄNDLER
www.autohaus-selzer.de

Sind Sie Online?
Wir auch!
www.neuburger-rundschau.de