

Kennzahl der Zielgruppe	Kennzeichen der Kategorie	Bezeichnung des Angebotes	Beschreibung des Angebotes	Link zur Homepage	Erläuterungen
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	KoKi - Koordinationsstelle frühe Kindheit	Beratung und Unterstützung von Eltern und Kindern ab Beginn der Schwangerschaft Vermittlung von Hilfeangeboten Vermittlung von Familienhebammen	<a href="http://www.lra-donau-ries.de/Soziales/jugendundFamilie.aspx">www.lra-donau-ries.de/Soziales/jugendundFamilie.aspx</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Beckenbodenschule	In diesem Kurs lernen Sie das Zusammenspiel von aufrechter Haltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung in Theorie und Praxis.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Pilates	Ziel des Kurses ist ein verbessertes Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster. Mit Pilates kräftigen Sie Ihre stabilisierende Muskulatur.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Rückentraining (Wirbelsäulengymnastik)	Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zum Schutz gegen Rückenschmerzen.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	

Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Wirbelsäulengymnastik mit dem Balance-Pad	Ziel ist es, die Rumpfmuskulatur alltagsgerecht zu trainieren und die Stabilisationsfunktion für einen aufrechten Stand zu verbessern.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	AOK Reaktiv Faszien	Durch den Einsatz von Schwunghanteln wird die Wirbelsäule stabilisiert sowie das Bindegewebe gestrafft. Das Faszientraining sorgt für eine dauerhafte Entspannung der Muskulatur.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	AOK Reaktiv Walking	Äußerst wirkungsvolles Ganzkörpertraining das unter anderem das Herz-Kreislauf-System trainiert, sowie den Blutdruck senkt. Durch die mit Granulat gefüllten Handgeräte sorgt das AOK Reaktiv Walking für ein optimales Herz-Kreislauf-Training.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	AOK Reaktiv Rücken	Koordinations- und Beweglichkeitsübungen stärken und entspannen die Rückenmuskulatur abwechselnd. Spezielle Schwunghanteln intensivieren die Übungen.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	

Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Nordic Walking	Wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit speziellen Stöcken, das unter anderem das Herz-Kreislauf-System trainiert, sowie den Blutdruck senkt.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Let's go - Gesundheitswandern	Der Kurs kombiniert Wandern mit Übungen, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	AOKardio	Neben klassischen Ausdauersportarten gehören auch moderne Trainingsformen wie Kardiotraining mit Musik und Elementen aus den Kampfkünsten oder Stationstraining zum Programm.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	AOK Reaktiv Fitness	AOK Reaktiv Fitness ist ein funktionales Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt im Oberkörper- und Rumpfbereich. Kräftigungs-, Stabilisations- und Mobilisationsformen bestimmen den Ablauf des Trainings.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Rückentraining Generation+	Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zum Schutz gegen Rückenschmerzen.	<a href="http://www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/">www.bayern.aok.de/landingpages/gesundheitsangebote/</a>	

Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Seminare und Workshops zu Themen der Jugendarbeit	z.B. gewaltfreie Kommunikation, Kooperative Abenteuerspiele, Erlebnispädagogik, Jugendschutz, Aufsichtspflicht, usw. (auf Anfrage, in Kooperation mit dem KJR Donau-Ries)	<a href="http://www.kjr-donau-ries.de">www.kjr-donau-ries.de</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Physiotherapie Kappel, Wemding	Diverse physiotherapeutische Verfahren	<a href="http://www.kurbad-kappel.de">www.kurbad-kappel.de</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Heipraktikerin Sandra Eireiner	Naturheilkunde, Spezialgebiet Osteopathie	<a href="http://www.naturheilpraxis-eireiner.de">www.naturheilpraxis-eireiner.de</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Arbeitskreis Suchtprävention	Mitarbeit im Arbeitskreis mit unterschiedlichen Angeboten: z.B. Lehrerfortbildungen, Elternabenden an Schulen, Präventionsangebote für Schulklassen	<a href="#">Arbeitskreis Suchtprävention</a>	
Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Physiotherapie Beer, Wemding	Diverse physiotherapeutische Verfahren	G. Beer Massage-Praxis Rottstraße 11 86650 Wemding	

Junge Erwachsene und junge Familien	Bewegung	Physiotherapie und Fitness Studio Wolf, Wemding	Fitness und Bewegung, Physiotherapie	PhysioFit Wolff & Lutz Harburger Strasse 20 86650 Wemding	
--	----------	--	---	---	--