

## jeden Montag

15:30 Uhr

### **Gesund bewegen mit Tai-Chi**

Aufrechte Haltung und frei fließende Bewegungen verbessern Rückenschmerzen und Fehlhaltungen. Vielseitige Bewegungen und einfache Selbstmassagetechniken fördern die Entspannung und befreien vom Stress!

Ort: Oberzollhaus, Feuerwehrhaus, Schwarzenberger Str. 21  
Dietrich Rowek. Tel. 0163/8848829 E-Mail [info@taichichuan.de](mailto:info@taichichuan.de)

16:45 - 17:30 Uhr

**Kinder Kung Fu** ab 8 Jahren können mit oder ohne ihre Eltern beim Training teilnehmen. Wir beginnen mit leichten Faustformen, manchmal üben wir komplexe Kung Fu Formen und zum Abschluss Übungen mit dem Schwert. Wettergemäße Kleidung und Holzschwerter bitte mitbringen.  
Ort: Kurpark im Pavillon. Kursleiter Dietrich Rohwek.  
Tel 0163 / 8848829, [info@allgaeu-kinder-kampfkunst.de](mailto:info@allgaeu-kinder-kampfkunst.de)

18:30 – 19:45 Uhr

### **Faszien Training – come together and train**

Anmeldung und Infos unter Tel.: 08366 / 9885450  
Heilpraktikerin Heike Votteler, zertifizierte Faszien Trainerin

## jeden Mittwoch

15:00 - 18:00 Uhr

### **Wochenmarkt am Sankt Anna Platz in Oy**

ab 18:00 Uhr

**Line Dance** mit Martina in der Aula der Volksschule Oy  
Line Dance wird in Linien nebeneinander und hintereinander getanzt.  
Die Tänze sind passend zu Musik choreographiert.  
Bei dieser Form des Tanzes ist kein Partner erforderlich.  
Kontakt: Martina Kanschat Tel.: 08366 / 1000  
E-Mail [martina@kanschat.com](mailto:martina@kanschat.com)

## jeden Donnerstag

10:00 Uhr  
+ 14:00 Uhr

**Geführte SEGWAY-Erlebnistour**, 10:00 Uhr und 14:00 Uhr  
nach einer kurzen Einweisung gleiten Sie ca. 1,5 Stunden durch die atemberaubende Kulisse der Allgäuer Berge über Wald- und Panoramastrecken, Infos und Anmeldung bis einen Tag vorher bei Patrick Jonas, Tel. 0151/16717001 oder E-Mail [info@perfect-joy.de](mailto:info@perfect-joy.de)

## jeden Freitag

17:00 – 20:00 Uhr

**Besuch bei der Holderhex:** Katharina Liebenstein öffnet ihre Küche und ihren Garten zur Besichtigung und Verkostung ihrer Holunder und Rosenspezialitäten.  
Unterschwarzenberg 14  
[www.holderhex.de](http://www.holderhex.de)

## jeden 1. Dienstag im Monat:

14:00 – 17:00 Uhr

### **"Gmiatliche Hoigarte"**

Herzliche Einladung an alle jeden Alters, mit oder ohne körperliche Einschränkungen! Wir treffen uns an jedem 1. Dienstag im Monat von 14.00 - ca. 17.00 Uhr im **Pfarrsaal der Verklärung Christi in Oy**. Es gibt Gelegenheit zum Kaffeetrinken, Ratschen, Singen, Spielen, kurz: Zum "Hoigarte" Wir freuen uns auf Sie.  
Seniorenbeauftragte Frau Sabine Scholz. Tel. 08366 / 213

## **Wiederkehrende Veranstaltungen in Oy-Mittelberg**



### **Hathajoga mit Monique Weiß**

In der Tradition nach B.K.S. Iyengar

Di. 8:30 bis 10:00 Uhr

Di. 10:30 bis 12:00 Uhr

Di. 17:00 bis 18:30 Uhr

Do. 18:00 bis 19:30 Uhr

Anmeldung und nähere Infos: Tel. 08366 988242

[yogamonique@posteo.de](mailto:yogamonique@posteo.de)

### **Gesundheitszentrum mit Weitblick**

Frauke Rowedder, Hauptstr.47

Tel. 08366 / 463

E-Mail: [info@physio-rowedder.de](mailto:info@physio-rowedder.de)

### **Gemeindebücherei im Erdhaus in Oy**

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 17:00 bis 18:00 Uhr