

Zeit	Veranstaltungstitel	Dozentin/Dozent	Raum	Kurs-Nr.
<b>Freitag, 24.2.</b>				
10:00 - 11:00	6oplus – Zeit für Gymnastik	Monika Arck	200	C45746
10:00 - 11:00	Ganzkörpertraining nach Pilates	Sigrun Geißelmaier	102	C45626ff
10:00 - 11:00	Ganzheitliche Ausgleichsgymnastik	Barbara Geßlein	201	C45740
11:15 - 12:15	Ganzkörpertraining nach Pilates	Barbara Geßlein	201	C45610ff
13:30 - 14:30	Gymnastik für Senioren	Regina Zwerger	201	C45770
14:30 - 15:15	Gymnastik im Sitzen/Hockergymnastik	Monika Arck	200	C45720
14:45 - 15:45	Gymnastik für Senioren	Regina Zwerger	201	C45770
15:15 - 16:45	Qigong – Ruhe finden	Ingeborg Tretter	200	C44156
15:30 - 16:30	Gesund bleiben ohne Burn-out	Hildegard Röltgen-Thiel	102	C14360
17:00 - 18:30	Qigong – Ruhe finden	Ingeborg Tretter	200	C44156
18:30 - 19:30	Fit-Bo-Aerobic	Dunja Rieber	201	C46342
19:30 - 20:30	Fit-Bo-Aerobic	Dunja Rieber	201	C46344
20:15 - 21:00	Xco-Reaktive Impact	Tatjana Wiederspan	Let's Fun	C46305
20:15 - 21:45	Bauch – Beine – Po	Karin Barth	200	C46328

Alle Veranstaltungen sind kostenlos !!!

## Orte:

• vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg • Let's Fun, Albert-Leidl-Str. 2, 86179 Augsburg

Wissen und mehr...



Erst schnuppern,  
dann anmelden!

# Gesundheitstage

22.2. - 24.2.2012

Sie möchten gerne einen  
Gesundheitskurs an  
der Volkshochschule besuchen  
und wissen nicht welchen?  
Um sich besser entscheiden  
zu können, bieten wir Ihnen die  
Möglichkeit, bereits vor  
Kursbeginn Veranstaltungen und  
Dozenten/-innen kennen zu lernen!

Zeit	Veranstaltungstitel	Dozentin/Dozent	Raum	Kurs-Nr.
<b>Mittwoch, 22.2.</b>				
10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Rohr	201	C45322
11:00 - 12:00	Energiequelle Atem	Barbara Geßlein	200	C43410
11:15 - 12:15	Pilates und Entspannung	Bärbel Rohr	201	C45629
15:15 - 16:15	Qigong für Senioren	Ursula Mollenhauer-Biet	200	C44128ff
16:30 - 17:30	Mit Qigong durch den Tag	Ursula Mollenhauer-Biet	200	C44113
16:30 - 18:00	Sampoorna Hatha Yoga	Philipp Steigenberger	201	C44680ff
16:30 - 18:00	Qigong – Einführung in die 8 Brokate	Dr. med. Elisabeth Friedrichs	102	C44160ff
20:00 - 21:00	Konditionsgymnastik	Ivana Pevny	201	C46210
<b>Donnerstag, 23.2.</b>				
09:00 - 10:00	Pilates für Anfängerinnen	Heide Juchelka	201	C45630
10:00 - 11:00	Gesundheitsgymnastik für Frauen	Heide Juchelka	201	C45739
11:00 - 11:45	Flotte Stuhlgymnastik für Senioren	Heide Juchelka	201	
15:00 - 16:00	Tanzen im Sitzen	Johanna Flessa	200	C45007
16:15 - 17:30	Progressive Muskelentspannung n. Jacobson	Astrid Wolf	102	C43330
17:00 - 18:00	Tai Chi Chuan	Martin Schön	200	C44210
17:45 - 19:00	Autogenes Training nach Schultz	Astrid Wolf	102	C43120
18:00 - 19:00	Die 8 Brokat-Übungen	Martin Schön	200	C44167
19:00 - 20:00	Aerobic	Dunja Rieber	201	C46308ff
19:45 - 20:45	Rückengerechte Fitnessgymnastik	Katrin Wufka	200	C46140/42
20:00 - 21:00	Bodystyling	Dunja Rieber	201	C46309
<b>Infos:</b>	<p><b>Wie's geht?</b> Suchen Sie sich einfach eine (oder mehrere) Veranstaltungen aus, packen Ihre Sporttasche, gehen hin und machen mit! Wenn Sie mehr über die Veranstaltung wissen möchten, können Sie unter der jeweiligen Kurs-Nummer im <i>vhs-Programmheft</i> oder unter</p>		<p><a href="http://www.vhs-augsburg.de">www.vhs-augsburg.de</a> nachsehen. Unser gedrucktes <i>Programm</i> finden Sie in öffentlichen Ausgestellen, sowie Apotheken, Sparkassen und natürlich in der <i>vhs</i> ab 4. Februar 2012!  <b>Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns:</b>            • <b>Michaela Kerner</b>, Tel. 0821/50265-11</p>	
<b>Orte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>vhs Augsburg</b>, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg, <b>Raum 102:</b> 1. Stock   <b>Räume 200 + 201:</b> 2. Stock</li> <li>• <b>Let's Fun</b>, Albert-Leidl-Str. 2, 86179 Augsburg</li> </ul>			

Alle Veranstaltungen sind kostenlos !!!