

Zeit	Veranstaltungstitel	Dozentin/Dozent	Raum	Kurs-Nr.
Montag, 8.2.				
08:30 - 09:30	Gymnastik 65+	Lindner, Martina	200	Y45752
10:00 - 11:00	Feldenkrais und ein gesunder Rücken	Schwalber-Strobel, Eva	102	Y45260
11:00 - 12:15	Yoga	Godlonski, Ute	102	Y44650
11:00 - 11:45	Spann mal aus - für Senioren	Pevny, Ivana	200	Y46120
11:45 - 12:45	Neue Rückenschule	Zimmer, Evi	201	Y45370
12:00 - 12:45	Top fit - mach mit!	Pevny, Ivana	200	Y46122
12:45 - 13:30	50+ – fit wie noch nie!	Pevny, Ivana	200	Y46124
15:00 - 16:00	Entspannung genießen	Niederhammer, Anne-Rose	102	Y43010
16:00 - 17:00	Wirbelsäulengymnastik	Maiwald, Brigitte	200	Y45462 ff
17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik	Maiwald, Brigitte	200	Y45462 ff
17:15 - 18:15	Yoga und Meditation	Gerlach, Sabine	102	Y44620
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Weber, Gisela	201	Y45316
18:30 - 19:30	Hatha Yoga in Praxis und Philosophie	Gerlach, Sabine	102	Y44880
20:00 - 21:15	Konditions- und Wirbelsäulengymnastik	Doser, Manuela	201	Y46280

Dienstag, 9.2.				
09:30 - 10:30	Ganzkörpertraining nach Pilates	Geßlein, Barbara	201	Y45640 ff
10:00 - 11:00	Let's walk – Nordic Walking	Maiwald, Johann	Sportanlage Süd Kiosk	Y45124
10:45 - 11:45	Rundum fit – ganzheitl. Ausgleichsgymn.	Geßlein, Barbara	201	Y45740
15:45 - 16:45	Life Kinetik	Böhm, Andrea	201	Y45050
16:30 - 17:30	Wirbelsäulengymnastik	Maiwald, Brigitte	200	Y45462 ff
18:00 - 19:00	Beweglich sein, Beweglich bleiben	Maiwald, Johann	201	Y46114
19:00 - 20:00	Wassergymnastik	Pevny, Ivana	ProVita	Y45510 ff
20:30 - 21:30	Ganzkörperstabilisation	Zimmer, Evi	200	Y45414

Mittwoch, 10.2.				
09:00 - 10:00	Ganzheitliche Gymnastik nach Pilates	Geßlein, Barbara	201	Y45648
10:15 - 11:45	Geistig fit mit ganzheitlichem Gedächtnistraining	Lindner, Martha	104	Y41080
10:15 - 11:15	Meditation (Atem und Chakren)	Geßlein, Barbara	201	Y43520/30
11:15 - 12:45	Yoga für die Gelenke	Kraus, Brigitta	200	Y44838
12:45 - 13:45	Mit Yoga durch die Mittagspause	Scherl, Christa	102	Y44678
14:00 - 15:15	Yoga bei Knieproblemen	Scherl, Christa	200	Y44830
15:00 - 16:00	Gesund bleiben durch Autogens Training	Schenk, Cornelia	102	Y43145
15:00 - 16:00	Nia – Ganzheitliche Fitness	Harbort, Nicole	201	Y45010 ff
16:30 - 17:30	Mehr Wohlbefinden d. Prog. Muskelentspannung	Schenk, Cornelia	102	Y43310
18:00 - 19:30	Fatburner – Aerobic – Bodystyling	Noack, Linda	201	Y46354
18:15 - 19:45	Seitai – "Yoga" aus Japan	Eberl, Yuki	102	Y44040
18:30 - 19:30	Autogenes Training für weniger Stress	Schenk, Cornelia	104	Y43140
19:00 - 20:00	Qigong für Körper, Geist und Seele	Losch, Heinrich	310	Y44010
20:15 - 21:15	Qigong bei Gelenksleiden	Losch, Heinrich	310	Y44170

Infos:

Wie's geht?

- Sie suchen sich eine (oder mehrere) der genannten Veranstaltungen aus,
- ziehen bequeme Kleidung u. dicke Socken an,
- packen ein Handtuch u. ggf. Turnschuhe ein,
- gehen hin und machen mit!

Wenn Sie mehr über die Veranstaltung wissen möchten, können Sie unter der jeweiligen

Kurs-Nummer im *vhs-Programmheft* oder im Internet unter www.vhs-augsburg.de nachsehen. Unser gedrucktes *Programm* finden Sie in öffentlichen Auslegestellen, sowie Apotheken, Sparkassen und natürlich in der *vhs* ab 30. Januar 2010!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns:

- Christian Schulze, Tel. 0821/50265-15
- Michaela Kerner, Tel. 0821/50265-11

Orte:

- **vhs Augsburg**, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg,
- **100-103**: 1. Stock • **200, 201**: 2. Stock • **310, PädFo**: 3. Stock
- **Sportanlage Süd**, IIsungstraße 15 c, 86161 Augsburg
- **ProVita**, Haunstetter Str. 112, 86161 Augsburg

Zeit	Veranstaltungstitel	Dozentin/Dozent	Raum	Kurs-Nr.
Donnerstag, 11.2.				
08:45 - 09:45	Pilates für Anfänger	Juchelka, Heide	201	Y45657
10:00 - 11:00	Gesundheitsgymnastik für Frauen	Juchelka, Heide	201	Y45739
10:00 - 11:00	Hatha-Yoga für Frauen	Gerlach, Sabine	102	Y44736
11:15 - 12:15	Mit Yoga durch die Wechseljahre	Gerlach, Sabine	102	Y44744
14:00 - 15:00	Wirbelsäuelengymnastik	Weber, Gisela	201	Y45354
14:30 - 15:30	Progressive Muskelentspannung	Wolf, Astrid	102	Y43330
15:30 - 16:30	Qigong für Senioren	Mollenhauer-Biet, Ursula	310	Y44125
15:45 - 17:15	Bauch-Beine-Po-Kräftigung	Zimmer, Evi	201	Y45715
16:30 - 17:30	Hormon Yoga für Frauen	Gerlach, Sabine	102	Y44745 f
17:30 - 18:30	Laufeinsteigerprogramm	Zimmer, Evi	Sportanlage Süd Parkplatz	Y45088
17:45 - 19:15	Kundalini-Yoga	Kraus, Brigitta	102	Y44640
18:30 - 19:45	Yoga und gesunder Rücken	Scherl, Christa	200	Y44832 f
19:00 - 20:00	Hatha-Yoga	Hormel, Irene	201	Y44675
19:00 - 20:00	Ich pflanze ein Lächeln – Einführung Meditation	Möller, Matthias	310	Y43510
19:30 - 21:00	Hatha-Yoga für Frauen	Kraus, Brigitta	PädFo	Y44739
20:00 - 21:00	Fit in den Sommer	Hannakam, Ingrid	201	Y46150 ff

Der Eintritt zu den Bädern ist individuell zu entrichten!

Alle Veranstaltungen sind **kostenlos!!!**

Freitag, 12.2.				
08:30 - 09:45	Yoga und Beckenboden	Kraus, Brigitta	102	Y44755
10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik nach Maß	Geßlein, Barbara	201	Y45372
11:15 - 12:15	Ganzkörpertraining nach Pilates	Geßlein, Barbara	201	Y45646 ff
14:30 - 15:30	Gymnastik für Senioren	Zimmer, Evi	200	Y45765
15:45 - 16:45	Wirbelsäulengymnastik	Zimmer, Evi	200	Y45301 ff
17:15 - 18:15	Qigong und Atem	Losch, Heinrich	201	Y44186
18:00 - 19:00	Ruhe und innere Stärke im Alltag finden	Tretter, Ingeborg	200	Y44156
18:15 - 19:45	Yoga-Pilates für Frauen	Eberl, Yuki	201	Y44045
18:30 - 20:00	Qigong – Spiel der Fünf Tiere	Dr. Friedrichs, Elisabeth	102	Y44152
19:00 - 20:00	Warum auf Wunder warten? EFT-Anwendung	Möller, Matthias	103	Y14860
19:15 - 20:45	Stimmbildung des TAO	Losch, Heinrich	200	Y44020
20:00 - 21:30	Fitness-Yoga	Kraus, Brigitta	201	Y44856
20:15 - 21:45	Japanisches Meridian-Yoga	Wiesemüller, Cornelia	102	Y44632

Wissen und mehr...



Erst schnuppern,
dann anmelden!

Gesundheitswoche
8. - 12.2.2010

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!