

Donnerstag, 22. Februar 2024

09:00 - 09:45	Yoga auf dem Stuhl Tsubasa Wakabayashi Raum 102
09:00 - 10:15	Hatha Yoga Burcu Erol Raum 201
09:15 - 10:15	Mit Qigong den Tag beginnen Gudula Hiller Raum 200
10:00 - 11:00	Hatha Yoga - sanft Tsubasa Wakabayashi Raum 102
10:30 - 11:30	Qigong im Alltag für Übergewichtige Marion Sens Raum 200
10:30 - 11:30	Gesundheitsgymnastik für Frauen Beate Ludewig Raum 201
11:15 - 12:15	Yoga für die Wirbelsäule - dynamisch Tsubasa Wakabayashi Raum 102
14:45 - 15:45	Ganzkörperfitness Monika Drapal Raum 201
16:00 - 17:00	Zumba Gold® Monika Drapal Raum 201
17:00 - 18:00	WORLD JUMPING® Stefanie Ranz Post SV
17:00 - 18:00	QiGong Dao - die 7 daoistischen Übungen Martin Schön Raum 200
18:00 - 19:00	Tai Chi Chuan / Yang Stil - Anfänger*innen Martin Schön Raum 200
19:00 - 20:15	Aikiken und Aikijo - Stab und Schwertkampf Heiko Kieser Wittelsbacher Volksschule
20:00 - 21:15	Somatic Exercises - Einstiegskurs in Somatische Übungen Gerhard Schabel Raum 102
20:15 - 21:45	Aikido aus der Sicht der Selbstverteidigung Heiko Kieser Wittelsbacher Volksschule

Freitag, 23. Februar 2024

10:00 - 11:00	Ganzkörpertraining nach Pilates Bernhard Hilbrandt Raum 201
10:30 - 11:45	Qigong für Wirbelsäule und Gelenke Miriam Schuster Raum 102
11:15 - 12:15	Ganzkörpertraining nach Pilates Bernhard Hilbrandt Raum 201
16:30 - 18:00	Fit fürs Alter - Eine Anleitung für den Körper Gerhard Schabel Raum 102
18:30 - 20:00	Yoga - Achtsamkeit in Bewegung Sieglinde Schamberger Raum 200
20:15 - 21:30	Yoga für mehr Ausgeglichenheit Sieglinde Schamberger Raum 200

Online-Kurse nur mit Anmeldung!

Für die Teilnahme an den folgenden Online-Schnupperkursen ist eine Anmeldung notwendig. Bitte melden Sie sich online über unsere Homepage, telefonisch oder persönlich an. Den Zugangscode zu Ihrem Online-Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn per Email.

Montag, 19. Februar 2024

18:30 - 19:30	Yoga meets Pilates für mehr Beweglichkeit Britta Freitag VH44792GW
19:30 - 20:45	Flexibilität und Entspannung durch Faszien-Yoga Britta Freitag VH44794GW

Dienstag, 20. Februar 2024

09:00 - 10:00	Entspannt und Achtsam in die Frühlingszeit Claudia Graßl VH43010GW
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik Nastassia Blask VH45330GW
19:00 - 20:00	Entspannt und Achtsam in die Frühlingszeit Claudia Graßl VH43011GW
19:30 - 20:30	Pilates Nastassia Blask VH45692GW



Gesundheitswoche

Schnuppern Sie kostenlos in unser
Gesundheitsprogramm

19. bis 23. Februar 2024

Volkshochschule Augsburg | Willy-Brandt-Platz 3a | 86153
Augsburg | T 0821/50265-0 | verwaltung@vhs-augsburg.de
www.vhs-augsburg.de

In unserer Schnupperwoche haben Sie die Möglichkeit einige unserer Kurse aus dem Gesundheitsbereich vor Programmstart kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Eine Anmeldung ist nur für die Online-Kurse notwendig.

So einfach geht's: Eine oder mehrere Veranstaltungen aus-suchen, Sporttasche packen, hingehen und mitmachen, Spaß haben!

Die ausführlichen Informationen zum gesamten Kursangebot finden Sie in unserem Programmheft oder auf unserer Home-page.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
Heike Rosenbauer, Tel: 0821/50265-39
Sabrina Pourat, Tel: 0821/50265-15
Jessica Bank, Tel: 0821/50265-25



Montag, 19. Februar 2024

12:00 - 13:15 Qigong für Fortgeschrittene
Petra Klement | Raum 200

15:00 - 16:00 Entspannung genießen ab der 2. Lebenshälfte
Anne-Rose Niederhammer | Raum 102

15:00 - 16:00 Freude und Spaß an Bewegungen Senior*innen
Beate Ludewig | Raum 201

17:00 - 18:00 WORLD JUMPING®
Stefanie Ranz | Post SV

18:00 - 19:00 WORLD JUMPING®
Stefanie Ranz | Post SV

19:00 - 20:30 Vinyasa Yoga
Laura Straub | Raum 102

19:45 - 21:00 Wirbelsäulen- und Konditionsgymnastik
Manuela Doser | Raum 200

16:15 - 17:15 Zumba Gold®
Monika Drapal | Raum 201

18:00 - 19:00 Qigong im Alltag für alle
Marion Sens | Raum 102

18:30 - 19:45 Female Outdoor Fitness
Carmen Bolkart | Treff: Eingang vhs Ausgang

18:30 - 20:00 Vortrag: Was mich ärgert, entscheide ich!
Dr. Rainer Eggebrecht | Raum 104

19:00 - 20:30 Vinyasa Yoga
Laura Straub | Raum 200

19:00 - 20:30 Krafttanken mit Aikido
Patrick Hannawald | Wittelsbacher Volksschule

19:45 - 21:15 Hatha Flow
Sieglinde Schamberger | Raum 102

Dienstag, 20. Februar 2024

09:00 - 10:30 Ganzheitliches Yoga auf Italienisch
Loranza Villa | Raum 200

10:00 - 11:15 Fit und locker in den Frühling
mit Entspannung und Klang
Inge Borucker | Raum 102

15:00 - 16:00 Ganzkörperfitness
Monika Drapal | Raum 201

15:00 - 16:30 Diskussionskreis 60 plus
Fritz Winkelbauer | Raum 104

Mittwoch, 21. Februar 2024

09:00 - 10:00 Ganzheitliche Gymnastik nach Pilates
Beate Ludewig | Raum 201

09:00 - 10:30 Hatha Yoga am Morgen
Lena Katharina Öttl | Raum 102

15:00 - 16:00 Nia - Ganzheitliche Fitness und Tanz
Nicole Harbort | Raum 201

16:30 - 18:00 Sampoorna Hatha Yoga
Lena Katharina Öttl | Raum 201

20:00 - 21:00 Qigong am Abend
Gudula Hiller | Raum 102

Räume:

- vhs 102, 1. Stock
- vhs 104, 1. Stock
- vhs 200, 2. Stock
- vhs 201, 2. Stock
- Post SV, Max-Josef-Metzger-Straße 5, 86157 Augsburg
- Wittelsbacher-Volksschule, Untere Turnhalle, Eingang, Mundingstr. (gegenüber Kirche), 86159 Augsburg

