

- 18:00 - 19:00 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining
Bernhard Hilbrandt | Raum 102 | **YH99475**
- 18:30 - 19:30 Qigong-Übungen aus dem Spiel der 5 Tiere
Dr. med. Elisabeth Friedrichs | Raum 201 | **YH99476**
- 18:30 - 19:30 Tai Chi Chuan - Yang-Stil / Langform -
Teil 1 für Beginnende
Martin Schön | Raum 200 | **YH99477**
- 19:15 - 20:15 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining
Bernhard Hilbrandt | Raum 102 | **YH99478**
- 20:00 - 21:15 Tai Chi Chuan (64-Formen-Stil) / Beginnende
Petra Kutter | Raum 201 | **YH99479**

Freitag, 27. Februar 2026

- 11:00 - 12:00 Klar denken, gut fühlen:
Psychologie trifft Gedächtnistraining
Dagmar Andree | Raum 304 | **YH99480**
- 17:00 - 18:00 Du grüne Neune!
Neun einheimische Kräuter für die Hausapotheke
Henrika Vogt | Raum 100 | **YH99481**
- 18:30 - 19:30 Gut geschlafen? Naturheilkunde bei Schlafstörungen
Henrika Vogt | Raum 100 | **YH99482**
- 18:30 - 20:00 Yoga - Achtsamkeit in Bewegung
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | **YH99483**
- 20:15 - 21:30 Yoga für mehr Ausgeglichenheit
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | **YH99484**

Online-Kurse!

Den Zugangscode zu Ihrem Online-Kurs erhalten Sie vor Kursbeginn per Email.

Montag, 23. Februar 2026

- 17:00 - 18:00 Finde deine innere Ruhe - Dein Weg zu mehr Gelassenheit!
Chiara Klimt | **YH99490W**

Dienstag, 24. Februar 2026

- 08:00 - 09:00 Auftakt am Morgen - Sanft die Gedanken zur Mitte führen - die Zunge rollen! Qigong-Übungen
Dr. med. Elisabeth Friedrichs | **YH99491W**

Mittwoch, 25. Februar 2026

- 17:00 - 18:00 Vertiefungskurs Entspannung:
Klarheit gewinnen - Gelassenheit stärken
Chiara Klimt | **YH99492W**

Donnerstag, 26. Februar 2026

- 07:00 - 08:00 Regulierte den Atem - beruhige den Geist!
Dr. med. Elisabeth Friedrichs | **YH99493W**
- 18:30 - 20:00 Atem Yoga
Sieglinde Schamberger | **YH99494W**

Freitag, 27. Februar 2026

- 10:00 - 11:00 Faceyoga am Morgen - vertreibt Kummer & Sorgen
Cornelia Hennemann | **YH99495W**
- 15:00 - 16:00 Die Kunst des inneren Glücks
Innere Stärke und positives Handeln -
für ein sinnerfülltes Leben
Dagmar Andree | **YH99496W**



**Anmeldung
erforderlich!**

Gesundheitswoche
Schnuppern Sie kostenlos in unser
Gesundheitsprogramm

23. bis 27. Februar 2026

Augsburger Volkshochschule | Willy-Brandt-Platz 3a | 86153
Augsburg | T 0821/50265-55 | verwaltung@vhs-augsburg.de
www.vhs-augsburg.de

Gesundheitswoche

Alle Veranstaltungen sind kostenlos.
Schnuppern Sie in unser Gesundheits-Kursprogramm
und besuchen Sie interessante Kurse.
Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich!

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

Eine Anmeldung ist für alle Kurse der Gesundheitswoche notwendig.

Umkleiden sind vorhanden!

So einfach geht's: Eine oder mehrere Veranstaltungen aussuchen, anmelden, Sporttasche packen, hingehen und mitmachen, Spaß haben!

Die ausführlichen Informationen zum gesamten Kursangebot finden Sie in unserem Programmheft oder auf unserer Homepage.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
Sabrina Pourat, Tel: 0821/50265-15
Mona Graf, Tel: 0821/50265-25



Räume:

- vhs 100 1. Stock
- vhs 102 1. Stock
- vhs 200 2. Stock
- vhs 201 2. Stock
- vhs 207 2. Stock / Lehrküche
- vhs 304 3. Stock
- POST SV
- Online

Montag, 23. Februar 2026

- 11:45 - 12:30 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining
Bernhard Hilbrandt | Raum 201 | [YH99450](#)
- 12:00 - 13:00 Qigong - Mittelstufe
Mit 18 Bewegungen zum eigenen Wohlbefinden
Petra Klement | Raum 200 | [YH99451](#)
- 12:30 - 13:15 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining
Bernhard Hilbrandt | Raum 201 | [YH99452](#)
- 18:00 - 19:00 JUMPING® (ab 16 J.)
Dagmar Andree | Post SV | [YH99453](#)
- 18:45 - 19:45 Taijiquan zum Kennenlernen - leichte Basisübungen
Margit Essick | Raum 201 | [YH99454](#)
- 19:45 - 20:45 IDOGO® QI GONG
Alltagsübungen und Körperschulung
Margit Essick | Raum 201 | [YH99455](#)

Dienstag, 24. Februar 2026

- 15:00 - 16:00 Qigong & Lebenspflege für alle
Marion Sens | Raum 201 | [YH99456](#)
- 16:15 - 17:15 Zumba Gold®
Die leichtere Form von Zumba® für jedes Alter
Monika Drapal | Raum 201 | [YH99457](#)
- 18:00 - 19:00 Klang & Qi Gong
Mit Schwingung zu Ruhe, Kraft und Vitalität
Florian Frey | Raum 201 | [YH99458](#)
- 19:00 - 20:00 Klangbad und traumhafte Urlaubsreise
Die Seele im Einklang baumeln lassen
Florian Frey | Raum 201 | [YH99459](#)
- 19:45 - 21:15 Hatha Flow
Sieglinde Schamberger | Raum 102 | [YH99460](#)

Mittwoch, 25. Februar 2026

- 14:00 - 15:00 Ayurveda-Impulse für die Küche
Ajay Babu | Raum 207 | [YH99461](#)
- 16:30 - 17:30 Qigong im Alltag für alle -
Harmonie für Körper, Geist & Seele
Marion Sens | Raum 200 | [YH99462](#)
- 16:30 - 18:00 Sampoorna Hatha Yoga
Lena Katharina Öttl | Raum 201 | [YH99463](#)
- 17:30 - 18:15 Hatha Yoga für Frauen
Sabine Hanisch | Raum 102 | [YH99464](#)
- 17:45 - 18:45 Kung Fu-Fitboxen
Fabian Wirth | Raum 200 | [YH99465](#)
- 18:00 - 19:00 Open-Air Qi Gong & Mindset
Info-Abend mit praktischen Übungen
Florian Frey | Raum 201 | [YH99466](#)
- 18:30 - 19:30 Arthrose in der Naturheilkunde
Henrika Vogt | Raum 100 | [YH99467](#)
- 18:45 - 19:45 Frauenpower - Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 16 J.
Fabian Wirth | Raum 200 | [YH99468](#)
- 19:00 - 20:00 Mindset-Klangreise: „Was will ich wirklich?“
Florian Frey | Raum 201 | [YH99469](#)
- 20:00 - 21:00 Qigong & Lebenspflege zur guten Nacht
Marion Sens | Raum 102 | [YH99470](#)

Donnerstag, 26. Februar 2026

- 14:45 - 15:45 Ganzkörperfitness
Pilates, Bauch-Beine-Po, Faszientraining
Monika Drapal | Raum 201 | [YH99471](#)
- 16:00 - 17:00 Zumba Gold®
Die leichtere Form von Zumba® für jedes Alter
Monika Drapal | Raum 201 | [YH99472](#)
- 17:00 - 18:00 JUMPING® (ab 16 J.)
Dagmar Andree | Post SV | [YH99473](#)
- 17:30 - 18:30 Qigong Dao - 7 daoistische Übungen
Martin Schön | Raum 200 | [YH99474](#)