

## Mittwoch, 19. Februar 2025

- 09:00 - 10:30 Hatha-Yoga am Morgen  
Der Energiekick für den Start in den Tag  
Dr. Lena Katharina Öttl | Raum 102 | [XH99583](#)
- 09:15 - 10:15 Ganzheitliche Gymnastik nach Pilates  
Beate Ludewig | Raum 201 | [XH99584](#)
- 12:15 - 13:30 Yoga für alle  
Franziska Reich | Raum 200 | [XH99585](#)
- 16:30 - 17:30 Qigong im Alltag für alle  
Marion Sens | Raum 200 | [XH99586](#)
- 17:15 - 18:15 Kung Fu Fitboxen  
Fabian Wirth | Raum 201 | [XH99587](#)
- 18:30 - 19:30 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Bernhard Hilbrandt | Raum 201 | [XH99589](#)
- 20:00 - 21:00 Entspannung und Stärkung mit Qigong  
Marion Sens | Raum 102 | [XH99590](#)

## Donnerstag, 20. Februar 2025

- 08:45 - 09:30 Yoga auf dem Stuhl  
Tsubasa Wakabayashi | Raum 200 | [XH99591](#)
- 09:30 - 10:30 Qigong am Morgen für alle  
Marion Sens | Raum 102 | [XH99592](#)
- 10:30 - 11:30 Gesundheitsgymnastik Frauen  
Beate Ludewig | Raum 200 | [XH99593](#)
- 14:45 - 15:45 Ganzkörperfitness  
Monika Drapal | Raum 201 | [XH99594](#)
- 16:00 - 17:00 Zumba Gold®  
Monika Drapal | Raum 201 | [XH99595](#)
- 17:00 - 18:00 WORLD JUMPING®  
Stefanie Ranz | Post SV | [XH99596](#)
- 17:15 - 18:30 Yoga in Balance  
Anca Ghica-Sailer | Raum 201 | [XH99597](#)
- 17:30 - 18:30 Qigong Dao - 7 daoistische Übungen  
Martin Schön | Raum 200 | [XH99598](#)
- 18:30 - 19:30 Tai Chi Chuan - Yang-Stil / Langform - Teil 1  
Martin Schön | Raum 200 | [XH99599](#)
- 19:00 - 20:15 Aikiken und Aikijo - Stab- und Schwertkampf  
Heiko Kieser | Wittelsbacher-Volksschule,  
Untere Turnhalle | [XH99600](#)

- 19:00 - 20:30 Fit und gesund rund um die Wirbelsäule  
Manuela Doser | Raum 201 | [XH99601](#)
- 20:15 - 21:45 Aikido Selbstverteidigung  
Heiko Kieser | Wittelsbacher-Volksschule,  
Untere Turnhalle | [XH99602](#)

## Freitag, 21. Februar 2025

- 11:00 - 11:45 Kopf und Geist in Schwung: Mit ganzheitlichem  
Gedächtnistraining zu mehr Lebensqualität  
Dagmar Andree | Raum 305 | [XH99602A](#)
- 17:15 - 18:15 Latino Dance  
Ramona Braun | Raum 201 | [XH99603](#)
- 18:30 - 20:00 Yoga - Achtsamkeit in Bewegung  
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | [XH99604](#)
- 20:15 - 21:30 Yoga für mehr Ausgeglichenheit  
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | [XH99605](#)

### Online-Kurse!

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

## Montag, 17. Februar 2025

- 18:30 - 19:30 Yoga meets Pilates für mehr Beweglichkeit  
Dr. Britta Freitag | [XH99606W](#)
- 19:30 - 20:45 Sanftes Yoga und Entspannung am Abend  
Dr. Britta Freitag | [XH99607W](#)

## Dienstag, 18. Februar 2025

- 18:30 - 19:45 Ein bewegter Rücken ist ein gesunder Rücken  
Dr. Britta Freitag | [XH99608W](#)

## Freitag, 21. Februar 2025

- 14:30 - 15:15 Die Kunst des inneren Glücks: Innere Stärke und  
positives Handeln - für ein sinnerfülltes Leben  
Dagmar Andree | [XH99609AW](#)
- 16:00 - 17:15 Faceyoga  
Cornelia Hennemann | [XH99609W](#)



**Anmeldung  
erforderlich!**

**Gesundheitswoche**  
Schnuppern Sie kostenlos in unser  
Gesundheitsprogramm

17. bis 21. Februar 2025

Augsburger Volkshochschule | Willy-Brandt-Platz 3a | 86153  
Augsburg | T 0821/50265-0 | [verwaltung@vhs-augsburg.de](mailto:verwaltung@vhs-augsburg.de)  
[www.vhs-augsburg.de](http://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 aus-suchen, anmelden, Sporttasche packen, hingehen und mit-machen, 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  
Mona Graf, Tel: 0821/50265-25



## Montag, 17. Februar 2025

- 10:00 - 11:15 Fit und locker in den Frühling  
Mit Entspannung und Klang  
Inge Borucker | Raum 102 | [XH99560](#)
- 12:30 - 13:15 50+ - Fit wie noch nie!  
Ivana Pevny | Raum 201 | [XH99561](#)
- 15:00 - 16:00 Freude und Spaß an Bewegung  
Für Seniorinnen und Senioren  
Beate Ludewig | Raum 311 | [XH99562](#)
- 15:00 - 16:00 Entspannung genießen ab der 2. Lebenshälfte  
Anne-Rose Niederhammer | Raum 102 | [XH99563](#)
- 15:00 - 16:00 Gymnastik auf dem Stuhl  
Brigitte Maiwald | Raum 201 | [XH99564](#)
- 15:00 - 16:00 Rundum fit für Männer  
Johann Maiwald | Raum 200 | [XH99565](#)
- 17:00 - 18:00 WORLD JUMPING®  
Stefanie Ranz | Post SV | [XH99566](#)
- 18:00 - 19:00 WORLD JUMPING®  
Stefanie Ranz | Post SV | [XH99567](#)
- 18:00 - 19:00 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Bernhard Hilbrandt | Raum 200 | [XH99568](#)
- 18:00 - 19:00 Konditionsgymnastik für alle  
Ivana Pevny | Raum 201 | [XH99569](#)
- 19:00 - 20:00 Konditionsgymnastik für alle  
Ivana Pevny | Raum 201 | [XH99570](#)
- 19:15 - 20:15 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Bernhard Hilbrandt | Raum 200 | [XH99571](#)

## Dienstag, 18. Februar 2025

- 10:00 - 11:00 Qigong-Übungen aus den 8 Brokaten  
Dr. med. Elisabeth Friedrichs |  
Raum 201 | [XH99572](#)
- 14:00 - 15:30 Yoga Basic – Asanas, Pranayama und Meditation  
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | [XH99573](#)
- 15:00 - 16:00 Qigong & Lebenspflege im Alter sowie bei  
Erschöpfung  
Marion Sens | Raum 102 | [XH99574](#)
- 16:15 - 17:15 Qigong im Alltag für alle -  
Harmonie für Körper, Geist & Seele  
Marion Sens | Raum 102 | [XH99575](#)
- 17:00 - 18:00 WORLD JUMPING®  
Stefanie Ranz | Post SV | [XH99576](#)
- 18:00 - 19:00 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Bernhard Hilbrandt | Raum 201 | [XH99577](#)
- 18:10 - 19:10 Tabata - Fit im Sekundentakt  
Stefanie Ranz | Post SV | [XH99578](#)
- 19:00 - 20:30 Einführung in die Kampfkunst Aikido  
Patrick Hannawald | Halle der Schule Vor dem  
Roten Tor (Zugang ü. Schülestraße) | [XH99579](#)
- 19:00 - 20:00 Entspannung und Stressabbau m. ätherischen Ölen  
Birgit Höfer | Raum 102 | [XH99580](#)
- 19:15 - 20:15 Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining  
Bernhard Hilbrandt | Raum 201 | [XH99581](#)
- 19:45 - 21:15 Hatha Flow  
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | [XH99582](#)

### Räume:

- vhs 102 1. Stock
- vhs 200 2. Stock
- vhs 201 2. Stock
- vhs 311 3. Stock
- Post SV, Max-Josef-Metzger-Straße 5, 86157 Augsburg
- Halle der Schule Vor dem Roten Tor (Zugang ü. Schülestraße)
- Wittelsbacher Volksschule, Untere Turnhalle, Mundingstr.  
(gegenüber Kirche), 86159 Augsburg
- Online

