

- 18:30 - 19:30 Klangschalen kennenlernen
Bine Braun | Raum 102 | [YH99524](#)
- 19:00 - 20:30 Fit und gesund rund um die Wirbelsäule
Manuela Doser | Raum 201 | [YH99525](#)
- 19:00 - 20:15 Aikiken und Aikijo - Stab- und Schwertkampf
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Patrick Hannawald | Wittelsbacher Volksschule |
[YH99526](#)
- 20:15 - 21:45 Aikido aus der Sicht der Selbstverteidigung
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Patrick Hannawald | Wittelsbacher Volksschule |
[YH99527](#)

Freitag, 12. September 2025

- 11:00 - 11:45 Klar denken, gut fühlen -
Psychologie trifft Gedächtnistraining
Dagmar Andree | Raum 311 | [YH99528](#)
- 14:45 - 15:45 Hatha Flow Yoga
Stephanie Stefaniak | Raum 102 | [YH99529](#)
- 15:30 - 16:30 Sambuca-R-Workout
Ramona Braun | Raum 201 | [YH99530](#)
- 16:30 - 17:30 Latin Gymnastik - BBP Workout
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Ramona Braun | Raum 201 | [YH99531](#)
- 16:45 - 18:00 Qigong für Harmonie und Wohlbefinden
Für Beginnende und Fortgeschrittene
Gudula Hiller | Raum 200 | [YH99532](#)
- 17:30 - 18:30 Latino Dance
Ramona Braun | Raum 201 | [YH99533](#)
- 18:30 - 20:00 Yoga - Achtsamkeit in Bewegung
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | [YH99534](#)
- 20:15 - 21:30 Yoga für mehr Ausgeglichenheit
Sieglinde Schamberger | Raum 200 | [YH99535](#)



Online-Kurse!

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

Mittwoch, 10. September 2025

- 07:00 - 08:00 Auftakt am Morgen - Qigong-Übungen aus den 8
Brokaten
„Lass dich sieben Mal auf die Fersen fallen und
überwinde alle Krankheiten“
Dr. med Elisabeth Friedrichs | [YH99536W](#)

Freitag, 12. September 2025

- 10:00 - 11:00 Faceyoga am Morgen vertreibt Kummer & Sorgen
Cornelia Hennemann | [YH99537W](#)
- 14:30 - 15:15 Die Kunst des inneren Glücks
Innere Stärke und positives Handeln - für ein sinn-
erfülltes Leben
Dagmar Andree | [YH99538W](#)



**Anmeldung
erforderlich!**

Gesundheitswoche

Schnuppern Sie kostenlos in unser
Gesundheitsprogramm

08. bis 12. September 2025

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



Montag, 08. September 2025

10:00 - 11:15	Mit ganzheitlicher Entspannung und Klang kraftvoll in den Herbst Inge Borucker Raum 102 YH99500
12:30 - 13:15	50+ - Fit wie noch nie! Ivana Pevny Raum 201 YH99501
18:00 - 19:00	Leichte Konditionsgymnastik Ivana Pevny Raum 201 YH99502
18:00 - 19:00	Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining Bernhard Hilbrandt Raum 200 YH99503
18:00 - 19:00	JUMPING® (ab 16 J.) Dagmar Andree Post SV YH99504
19:00 - 20:00	Leichte Konditionsgymnastik Ivana Pevny Raum 201 YH99505
19:15 - 20:15	Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining Bernhard Hilbrandt Raum 200 YH99506

Dienstag, 09. September 2025

16:15 - 17:15	Zumba Gold® Die leichtere Form von Zumba® für jedes Alter Monika Drapal Raum 201 YH99507
18:00 - 19:00	Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining Bernhard Hilbrandt Raum 201 YH99508
18:00 - 19:00	Ayurveda-Impulse für die Küche Ajay Babu Raum 207 YH99509
19:15 - 20:15	Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining Bernhard Hilbrandt Raum 201 YH99510
19:45 - 21:15	Hatha Flow Sieglinde Schamberger Raum 201 YH99511

Räume:

- vhs 102 1. Stock
- vhs 200 2. Stock
- vhs 201 2. Stock
- vhs 207 2. Stock/Lehrküche
- vhs 311 3. Stock
- Post SV, Max-Josef-Metzger-Straße 5, 86157 Augsburg
- Wittelsbacher Volksschule, Untere Turnhalle
- Online

Mittwoch, 10. September 2025

09:00 - 10:30	Hatha-Yoga am Morgen Der Energiekick für den Start in den Tag Dr. Lena Katharina Öttl Raum 102 YH99512
16:30 - 18:00	Sampoorna Hatha Yoga Dr. Lena Katharina Öttl Raum 201 YH99513
17:00 - 18:00	Kung Fu-Fitboxen Fabian Wirth Raum 200 YH99514
18:30 - 19:30	Frauenpower - Selbstbewusstsein, -behauptung und -verteidigung Für Frauen ab 16 Jahren Fabian Wirth Raum 200 YH99515
19:45 - 20:45	IDOGO® QI GONG Alltagsübungen und Körperschulung Margit Essick Raum 201 YH99516

Donnerstag, 11. September 2025

09:30 - 10:30	Mit Qigong den Tag beginnen Gudula Hiller Raum 102 YH99517
14:45 - 15:45	Ganzkörperfitness Pilates, Bauch-Beine-Po, Faszientraining Monika Drapal Raum 201 YH99518
16:00 - 17:00	Zumba Gold® Die leichtere Form von Zumba® für jedes Alter Monika Drapal Raum 201 YH99519
17:30 - 18:30	Qigong Dao - 7 daoistische Übungen Für Beginnende und leicht Fortgeschrittene Martin Schön Raum 200 YH99520
18:00 - 19:00	JUMPING® (ab 16 J.) Dagmar Andree Post SV YH99521
18:00 - 19:00	Qigong-Übungen aus dem Spiel der 5 Tiere Übungssystem Qigong Yangsheng Dr. med Elisabeth Friedrichs Raum 311 YH99522
18:30 - 19:30	Tai Chi Chuan - Yang-Stil / Langform - Teil 1 für Beginnende/leicht Fortgeschrittene Martin Schön Raum 200 YH99523