

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

Eine Anmeldung für die Schnupperkurse ist nicht 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, 11. September 2023

11:00 - 11:45	Mach mit - bleib fit - Senior*innen Ivana Pevny Raum 201
11:45 - 12:30	Mach mit - bleib fit Ivana Pevny Raum 201
12:00 - 13:15	Qigong - Mit 18 Bewegungen zum eigenen Wohlbefinden Petra Klement Raum 200
12:30 - 13:15	50+ - fit wie noch nie! Ivana Pevny Raum 201
15:00 - 16:00	Entspannung genießen Anne-Rose Niederhammer Raum 102
15:00 - 16:00	Freude und Spaß an Bewegung Senior*innen Beate Ludewig Raum 201
17:00 - 18:00	WORLD JUMPING® Stefanie Ranz Post SV
18:00 - 19:00	Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining Bernhard Hilbrandt Raum 200
18:00 - 19:00	WAKO-Kickboxaerobic© Stefanie Ranz Post SV
18:00 - 19:00	Konditionsgymnastik Ivana Pevny Raum 201
19:00 - 20:00	Konditionsgymnastik Ivana Pevny Raum 201
19:15 - 20:15	Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining Bernhard Hilbrandt Raum 200
19:45 - 21:00	Wirbelsäulen - und Konditionsgymnastik Manuela Doser Raum 102

Räume:

- vhs 102, 1. Stock
- vhs 104, 1. Stock
- vhs 200, 2. Stock
- vhs 201, 2. Stock
- vhs 311, 3. Stock
- Post SV, Max-Josef-Metzger-Straße 5, 86157 Augsburg
- Wittelsbacher-Volksschule, Untere Turnhalle, Eingang, Mundingstr. (gegenüber Kirche), 86159 Augsburg

Dienstag, 12. September 2023

13:30 - 14:45	Sampoorna Hatha Yoga Carola Bach Raum 200
15:00 - 16:00	Ganzkörperfitness Monika Drapal Raum 200
15:00 - 16:00	Qigong für Senior*innen Ursula Mollenhauer-Biet Raum 201
16:15 - 17:15	Zumba Gold® Monika Drapal Raum 200
18:00 - 19:00	Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining Bernhard Hilbrandt Raum 201
18:00 - 19:00	Mit der Hilfe der Positiven Psychologie zu mehr Lebensfreude Sascha-Marco Struckmann Raum 104
18:00 - 19:30	Qigong im Alltag für alle Marion Sens Raum 102
19:00 - 20:30	Krafttanken mit Aikido Patrick Hannawald Wittelsbacher-Volksschule
19:15 - 20:15	Ganzkörpertraining nach Pilates / Faszientraining Bernhard Hilbrandt Raum 201
19:15 - 20:30	Vinyasa Hatha Flow Anny Krohmer Raum 200
19:45 - 21:15	Hatha Flow Carolin Meyer Raum 102

