



401 Gesundheitstage und Kultur im Bayerischen Wald

Lam im Bayerischen Wald liegt ganz in der Nähe des großen Arbers und bietet viele Möglichkeiten sich fit zu halten. Viele Spaziergänge in der Natur sind geplant. Das Haus hat auch ein Schwimmbad. Kultur und Besichtigungen kommen nicht zu kurz. Ausflüge nach Bodenmais und Tschechien sind geplant.



Termine:

Sonntag, 04.08. bis
Sonntag, 11.08. (8 Tage)

Ort:

Hotel in Lam

Kosten:

€ 920,-

Kursleitung:
Heinz Deubzer
und Mitarbeiter





402 Gesundheitstage für Körper und Sinne

An diesen verlängerten Wochenenden können Sie Seele und Körper in Einklang bringen. Sie können lernen, selbst viel für Ihre Gesundheit zu tun! Bewegung an der frischen Luft und Gymnastik helfen Ihnen, gesund und fit zu bleiben. Sehr wichtig ist auch gesunde Ernährung. Ausflüge und Besichtigungen gehören zum Kursprogramm.

Termine:

Freitag, 08.03. bis
Sonntag, 10.03. (3 Tage)
Zusatztermine möglich



Kursleitung:

Heinz Deubzer
und Mitarbeiter



Ort:

Hotel in Lam und
voraussichtlich Hohenau



Kosten:

€ 420,- pro Kurs
je nach Unterkunft





403 Fit durch den Winter - Ski-Langlauf

Wollen Sie fit bleiben? Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte!
Genießen Sie Bewegung an der frischen Luft! Aufwärmen
und Gymnastik gehören zum Programm.
Dies alles bietet Ihnen der Ski-Langlauf-Kurs.
Skier, Stöcke und Schuhe müssen Sie selbst mitbringen.



Termine:

Sonntag, 9:00 - 17:00 Uhr
Mitte Februar bis März



Ort:

Je nach Schneelage



Kosten:

€ 26,- pro Veranstaltung

Kursleitung:
Heinz Deubzer
und Mitarbeiter





404 Schnupperkurs: Walking und Ballspiele

Bewegung ist gesund und hält Sie fit. Nach einem Aufwärmprogramm können Sie verschiedene Sportarten ausprobieren: Walking, Volleyball oder Tischtennis.

Im Vordergrund steht Walking mit Stöcken oder Walking ohne Stöcke.

Termine:

Freitag, 14:30 - 16:00 Uhr
1. Halbjahr: ab 07.06. (3 Termine)
Zusatztermine möglich



Kursleitung:

Rudi Spanisberger



Ort:

Augustinum Bildungswerk
Hirschplanallee 2
Oberschleißheim



Kosten:

€ 24,-





405 Sport-Kurs mit Gymnastik

Sport ist gesund und hält Sie fit. Nach einem Aufwärmprogramm können Sie verschiedene Sportarten ausprobieren. Wir machen auch Gymnastik. Auf den Rücken kommt es an! Wir machen gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung. Rückenbeschwerden wird vorgebeugt. Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Zusätzliche Schnupperkurstermine sind möglich.



Termine:

Kurs A: Dienstag, 10:15 - 12:00 Uhr
Kurs B: Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr
1. Halbjahr: ab 09.04. (4 Termine)
2. Halbjahr: ab 17.09. (4 Termine)



Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk
Hirschplanallee 2
Oberschleißheim



Kosten:

€ 32,- pro Halbjahr und Kurs

Kursleitung:

Natalie Hack





406 Konditionstraining für Fußball-Fans

Als Ausgleich zur täglichen Arbeit sind Sport und Bewegung sehr wichtig. Wir machen Gymnastik, Dehnungs- und Lockerungsübungen. Dazu üben wir Balltechnik und lernen verschiedenen Sportarten kennen. Inklusive Begegnungs-Veranstaltungen gehören zum Programm.

Kursleitung:

Reinhold Steurer, Rudi
Spanisberger und Jasmin Michel



Termine:

Dienstag, 17:00 - 19:15 Uhr
1. Halbjahr: ab 09.04. (6 Termine)
2. Halbjahr: ab 02.07. (6 Termine)
Sondertermine geplant



Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk
Hirschplanallee 2
Oberschleißheim



Kosten:

€ 72,- pro Halbjahr





407 Heimatliche Natur erleben

An Samstagen bieten wir Ihnen Naturerleben an. Wir gehen auf Naturlehrpfade und lernen viel über die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Auf dem Weg orientieren wir uns nach Landkarte und Handy. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung, Brotzeit, Rucksack und feste Schuhe. Ein besonderes Angebot für Naturfreunde.

Termine:

Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr
1. Halbjahr: 27.04./18.05.
2. Halbjahr: 14.09./26.10.
Kleine Gruppen geplant

Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk
Hirschplanallee 2
Oberschleißheim

Kosten:

€ 60,- pro Halbjahr

Kursleitung:

Kristina Rössler-Lehnhoff, Antje
Lentner und Heinz Deubzer





408 Die heimische Bergwelt

Die Alpen sind das größte Gebirge in Europa. Der höchste Berg in Deutschland ist die Zugspitze. Sie lernen die Bergwelt kennen und erleben die wunderbare Natur. Es gibt Pflanzen und Tiere, die Sie nur in den Bergen erleben können. Bei diesem Angebot sollten Sie sich auf kleine Anstrengungen einstellen. Im Herbst ist auch ein gemeinsames Wochenende in den Bergen möglich.

Kursleitung:

Volker Klein und
Cäcilia McKechnie



Termine:

Samstag, 08:30 - 17:30 Uhr
1. Halbjahr: 20.04./18.05.
2. Halbjahr: 13.07./12.10.

Treffpunkt:

Donnersberger Brücke

Kosten:

€ 70,- pro Halbjahr





409 Verkehrstraining rund ums Fahrrad

In diesem Kurs geht es um die Verkehrssicherheit vor allem beim Fahrradfahren. Wie sieht ein verkehrssicheres Fahrrad aus? Welche Verkehrsregeln sind für Fahrradfahrer besonders wichtig? Wir besprechen Ihre Fragen und trainieren auf einem Übungsplatz. Zusätzlich bieten wir auch geführte Fahrrad-Touren an (Kurs 410).



Termine:

Samstag, 13.04.
10:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk
Weiterer Termin: Augustinum
Höhenkirchen-Siegersbrunn

Kosten:

keine Kursgebühr
€ 8,- für Imbiss und Getränke

Kursleitung:

Verkehrspolizei Inspektion
München: Ralf Minichshofer
und Helmut Entz





410 Radtouren

Wir machen gemeinsame Radtouren in der heimatlichen Natur. Verkehrssichere Räder und Fahrrad-Helm müssen Sie selbst mitbringen. Bei schlechtem Wetter planen wir Ersatztermine. Wir üben gemeinsam die Verkehrssicherheit und Orientierung und lernen die heimatliche Tier- und Pflanzenwelt kennen.

Kursleitung:

Rudi Spanisberger
und Torsten Sporer



Termine:

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
1. Halbjahr: 27.04./18.05./15.06.
2. Halbjahr: 20.07./21.09./19.10.

Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk
Hirschplanallee 2
Oberschleißheim

Kosten:

€ 72,- pro Halbjahr

