



## 401 Gesundheitstage und Kultur im Bayerischen Wald

Lam im Bayrischen 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, 10.08. bis  
Sonntag, 17.08. (8 Tage)

### Kursleitung:

Heinz Deubzer  
und Klaudia Seckler



### Ort:

Hotel in Lam



### Kosten:

€ 980,-





## 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:

Werden noch bekanntgegeben

### Ort:

Bayerischer Wald  
Hotel in Lam und Zwiesel

### Kosten:

€ 460,- pro Kurs

### Kursleitung:

Heinz Deubzer  
und Mitarbeiter





## 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:

€ 28,- pro Veranstaltung

### Kursleitung:

Heinz Deubzer  
und Mitarbeiter





## 404 Schnupperkurs: Sport und Gymnastik

Bewegung ist gesund und hält Sie fit. Nach einem Aufwärmprogramm können Sie verschiedene Sportarten ausprobieren: Walking, Tischtennis, Basketball und andere Ballsportarten. Auch Wasser-Gymnastik und sportliche Tages-Ausflüge sind geplant.

### Termine:

Freitag, 14:30 - 16:00 Uhr  
1. Halbjahr: 04.07./11.07./25.07.  
Zusätzliche Termine möglich



### Kursleitung:

Rudi Spanisberger und  
Stefan Dennemarck



### Ort:

Augustinum Bildungswerk  
Hirschplanallee 2  
Oberschleißheim



### Kosten:

€ 28,- dazu Kosten für Tages-  
Sportunternehmungen





## 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.



### Termine:

Kurs A: Dienstag, 10:15 - 12:00 Uhr  
Kurs B: Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
1. Halbjahr: ab 07.01. (12 Termine)  
2. Halbjahr: ab 01.07. (12 Termine)



### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk  
Hirschplanallee 2  
Oberschleißheim



### Kosten:

€ 96,- pro Halbjahr

**Kursleitung:**  
Natalie Hack





## 406 Konditionstraining für Fußball-Fans

Als Ausgleich zur täglichen Arbeit sind Sport und Bewegung sehr wichtig. Neben Balltechnik machen wir Gymnastik, Dehnungs- und Lockerungsübungen. Sie bekommen viele Informationen über die Regeln im Fußball und bei anderen Sportarten. Begegnungsspiele und inklusive Veranstaltungen gehören zum Programm.

### Kursleitung:

Rudi Spanisberger, Stefan  
Dennemarck und Jasmin Michel



### Termine:

- Mittwoch, 17:00 - 19:15 Uhr  
1. Halbjahr: ab 07.05. (6 Termine)  
2. Halbjahr: ab 02.07. (6 Termine)  
Zusätzliche Termine möglich

### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk  
Hirschplanallee 2  
Oberschleißheim

### Kosten:

€ 78,- 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: 28.06./05.07.  
2. Halbjahr: 27.09./11.10.



### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk  
Hirschplanallee 2  
Oberschleißheim



### Kosten:

€ 64,- pro Halbjahr

### Kursleitung:

Kristina Rössler-Lehnhoff  
und Antje Lentner





## 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: 17.05./12.07.

2. Halbjahr: 19.07./11.10.

### Treffpunkt:

Donnersberger Brücke

### Kosten:

€ 78,- 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, 10.05.  
10:00 - 16:00 Uhr

### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk  
Hirschplanallee 2  
Oberschleißheim

### Kosten:

keine Kursgebühr  
€ 10,- für Imbiss und Getränke

### Kursleitung:

Verkehrspolizei Inspektion  
Helmut Entz und Mitarbeiter





## 410 Radtouren in die Natur

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, Torsten Sporer und Mitarbeiter



### Termine:

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr  
1. Halbjahr: 24.05./28.06./19.07.  
2. Halbjahr: 13.09./27.09./11.10.

### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk  
Hirschplanallee 2  
Oberschleißheim

### Kosten:

€ 84,- pro Halbjahr

