



## 401 Gesundheitstage für Körper und Sinne

An diesen verlängerten Wochenenden können Sie Seele und Körper in Einklang bringen.

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:

Voraussichtlich Freitag, 06.03.

bis Sonntag, 08.03. (3 Tage)

Weitere Termine im Herbst möglich.

### Kursleitung:

Klaudia Seckler und  
Nicoline von Tschammer



### Ort:

Bayerischer Wald  
Hotel in Zwiesel und Lam



### Kosten:

€ 480,-





## 402 Die heimische Bergwelt

Ruhpolding liegt in den bayerischen Alpen. Sie lernen die Bergwelt kennen. Es gibt Pflanzen und Tiere, die Sie nur in den Bergen erleben können. Ausflüge wie zum Königssee und Naturerleben stehen im Vordergrund. Museumsbesuche wie Holzknechtmuseum, und auch das Salzbergwerk sind interessante Ziele.

### Termine:

Voraussichtlich im Herbst



### Kursleitung:

Volker Klein und  
Cäcilia McKechnie



### Treffpunkt:

Berchtesgadener Land  
Labenbachhof



### Kosten:

Werden noch bekannt gegeben





## 403 Schnupperkurs: Sport und Gymnastik

Bewegung ist gesund und hält Sie fit.

Nach einem Aufwärmprogramm können Sie verschiedene Sportarten ausprobieren: Walking, Tischtennis, Basketball und andere Sportarten. Auch Wassergymnastik und sportliche Tagesausflüge sind geplant.



### Termine:

Werden noch bekannt gegeben



### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk  
Hirschplanallee 2  
Oberschleißheim



### Kosten:

Werden noch bekannt gegeben



### Kursleitung:

Stefan Dennemarck  
und Rudi Spanisberger



## 404 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 20.01. (12 Termine)

2. Halbjahr ab 07.07. (12 Termine)

### Kursleitung:

Natalie Hack  
und Mitarbeiter



### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk

Hirschplanallee 2

Oberschleißheim

### Kosten:

€ 96,- pro Kurs und Halbjahr





## 405 Konditionstraining für Fußball-Fans

Als Ausgleich zur täglichen Arbeit sind Sport und Bewegung sehr wichtig. Wir machen Gymnastik, Dehnungs- und Lockerungsübungen.

Sie bekommen viele Informationen über die Regeln im Fußball und bei anderen Sportarten. Begegnungsspiele und inklusive Veranstaltungen gehören zum Programm.

### **Termine:**

Mittwoch, 17:00 - 19:15 Uhr

1. Halbjahr: ab 15.04. (6 Termine)

2. Halbjahr: ab 15.07. (6 Termine)

Zusätzliche Termine möglich

### **Kursleitung:**

Stefan Dennemarck, Jasmin Sturm und Rudi Spanisberger

### **Treffpunkt:**

Augustinum Bildungswerk

Hirschplanallee 2

Oberschleißheim



### **Kosten:**

€ 82,- pro Halbjahr



## 406 Heimatliche Natur erleben

Zusammen entdecken wir die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Wir wandern auf Naturlehrpfaden und Wanderwegen. Wir lernen, wie man die Landkarten oder die App richtig lesen kann.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung, Brotzeit, Rucksack und feste Schuhe.

### Kursleitung:

Jörg Cordruwisch, Rudi Spanisberger und Mitarbeiter



### Termine:

Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr  
1. Halbjahr: 09.05./23.05.  
2. Halbjahr: 19.09./17.10.

### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk  
Hirschplanallee 2  
Oberschleißheim

### Kosten:

€ 64,- pro Halbjahr





## 407 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 408).



### Termine:

Samstag, 25.04.

10:00 - 16:00 Uhr



### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk

Hirschplanallee 2

Oberschleißheim



### Kosten:

keine Kursgebühr

€ 8,- für Imbiss und Getränke

### Kursleitung:

Verkehrspolizei Inspektion  
Helmut Entz und Mitarbeiter





## 408 Radtouren in die Natur

Wir machen geführte Radtouren in der heimatlichen Natur. Sie lernen Tier und Pflanzen kennen.

Wir üben gemeinsam die Verkehrssicherheit und Orientierung.

Verkehrssichere Räder und Fahrrad-Helm müssen Sie selbst mitbringen. Zusätzlich empfehlen wir den Kurs Verkehrstraining rund ums Fahrrad (Kurs 407).

### Kursleitung:

Rudi Spanisberger, Torsten Sporer und Mitarbeiter



### Termine:

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

1. Halbjahr: 09.05./13.06./27.06.

2. Halbjahr: 12.09./26.09./17.10.

### Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk

Hirschplanallee 2

Oberschleißheim

### Kosten:

€ 88,- pro Halbjahr

