



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.



Ort:

Bayerischer Wald
Hotel in Zwiesel und Lam



Kosten:

€ 480,-

Kursleitung:

Klaudia Seckler und
Nicoline von Tschammer





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:

Berchtesgardener 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



Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk

Hirschplanallee 2

Oberschleißheim



Kosten:

€ 82,- pro Halbjahr

Kursleitung:

Stefan Dennemarck, Jasmin Sturm und Rudi Spanisberger





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.

Termine:

Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr

1. Halbjahr: 09.05./23.05.

2. Halbjahr: 19.09./17.10.



Kursleitung:

Jörg Cordruwisch, Rudi
Spanisberger und Mitarbeiter



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).

Termine:

Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

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

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



Kursleitung:

Rudi Spanisberger, Torsten
Sporer und Mitarbeiter



Treffpunkt:

Augustinum Bildungswerk
Hirschplanallee 2
Oberschleißheim



Kosten:

€ 88,- pro Halbjahr

