

## Aqua-Fitness

Feucht | Freibad | Altdorfer Straße 66

### ► Aqua-Fitness

Yvonne Reimann

Mo, ab 01.07.24, 18:30-19:15 Uhr | 9x

Gebühr: 50 €\*, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-7056

### ► Aqua-Fitness

Sonja Ittner

Di, ab 16.07.24, 18:00-18:45 Uhr | 6x

Gebühr: 33 €\*, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-7064

### ► Aqua-Fitness

Sonja Ittner

Mi, ab 17.07.24, 09:15-10:00 Uhr | 6x

Gebühr: 33 €\*, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-7072

### ► Aqua-Fitness

Sonja Ittner

Mo, ab 29.07.24, 09:15-10:00 Uhr | 5x

Gebühr: 28 €\*, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-7080

### ► Aqua-Fitness

Tina Schmidt

Mi, ab 31.07.24, 18:30-19:15 Uhr | 5x

Gebühr: 28 €\*, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-7088  
nicht am 14.08.

\*zzgl. Eintrittspreis für das Freibad



## E-Bike-Special

Altdorf

### ► Mit dem E-Bike sicher unterwegs

Ralf "Pancho" Komischke

Mi, 07.08.24, 15:00-17:00 Uhr

Altdorf, Treffpunkt: Parkplatz Mittelschule

Gebühr: 27 € | Kurs-Nr.: 24-32-8616

nur als Kurs buchbar, nicht im Sommerfit-Paket enthalten!

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

## Jetzt das Sommerfit-Paket buchen - alle Kurse ein Preis!

Buchen Sie das **Sommerfit-Paket 2024** und nehmen Sie flexibel an beliebig vielen Kursen teil. Alternativ können Sie die Kurse auch einzeln buchen.

Bitte beachten Sie, dass bei Aqua-Fitness-Kursen der Eintrittspreis für das Freibad nicht enthalten ist.

### Bitte mitbringen:

- Für Gymnastik-Kurse: Matte, Turnschuhe und Handtuch
- Für Yoga-Kurse: Matte, bequeme Kleidung und Decke
- Für Aqua-Fitness-Kurse: Pool-Noodle

### Anmeldung und Informationen:

Sommerfit-Paket

Gebühr: 35 € | Kurs-Nr.: 24-33-0000

Volkshochschule Schwarzachtal

Penzenhofener Str. 1

90610 Winkelhaid

☎ 09187 9090-10

✉ info@vhs-schwarzachtal.de

🌐 www.vhs-schwarzachtal.de

27 Kurse  
Ein Preis!  
35,- €

Das **vhs-Programmheft Herbst | Winter 24**  
erscheint ab Ende August!



Fotos: (c) 2023 DVV, Frank Schemmann (Fotograf) | Shutterstock

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

**vhs** Volkshochschule  
Schwarzachtal

# Sommerfit 2024

Juli - September

Neues  
ausprobieren

aktiv  
bleiben

Spaß  
haben



Zeitlich flexibel trainieren  
mit dem Sommerfit-Paket

[www.vhs-schwarzachtal.de](http://www.vhs-schwarzachtal.de)



### Altdorf | Gymnastikraum | Unterer Markt 12

- ▶ **Zumba®**  
Anna Grünbauer  
Mo, ab 29.07.24, 19:00-20:00 Uhr | 4x  
Gebühr: 17 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-5628
- ▶ **Faszien-Stretch-Relax**  
Marion Schwarz-Müller  
Di, ab 30.07.24, 08:30-09:30 Uhr | 3x  
Gebühr: 13 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-4104
- ▶ **Bodystyle**  
Astrid Widmann  
Di, ab 30.07.24, 18:00-19:00 Uhr | 4x  
Gebühr: 17 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-3272
- ▶ **Pilates**  
Astrid Widmann  
Di, ab 30.07.24, 19:00-20:00 Uhr | 4x  
Gebühr: 17 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-4112
- ▶ **Wirbelsäulengymnastik**  
Marion Schwarz-Müller  
Mi, ab 31.07.24, 08:30-09:30 Uhr | 3x  
Gebühr: 13 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-1208
- ▶ **Rücken Power**  
Marion Schwarz-Müller  
Do, ab 01.08.24, 08:30-09:30 Uhr | 3x  
Gebühr: 13 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-3280
- ▶ **Rücken und Stretch**  
Marion Schwarz-Müller  
Do, ab 01.08.24, 09:30-10:30 Uhr | 3x  
Gebühr: 13 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-1216
- ▶ **Pilates mit Faszientraining**  
Margot Feistauer  
Do, ab 01.08.24, 18:00-19:00 Uhr | 5x  
Gebühr: 21 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-4096
- ▶ **Core Workout - Starke Mitte: Bauch- und Rückentraining**  
Nicola Koch  
Fr, ab 02.08.24, 09:30-10:30 Uhr | 3x  
Gebühr: 13 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-3312
- ▶ **Hula Hoop Dance Schnupperkurs**  
Andrea Nieborg  
Mi, ab 21.08.24, 18:00-19:00 Uhr | 3x  
Gebühr: 22 € | Kurs-Nr.: 24-32-3288  
nur als Kurs buchbar, nicht im Sommerfit-Paket enthalten!

### ▶ Hula Hoop Dance Aufbaukurs

Andrea Nieborg  
Mi, ab 21.08.24, 19:00-20:00 Uhr | 3x  
Gebühr: 22 € | Kurs-Nr.: 24-32-3296  
nur als Kurs buchbar, nicht im Sommerfit-Paket enthalten!

### Tanz-Specials

#### Altdorf | Gymnastikraum | Unterer Markt 12

- ▶ **Dance-Mix zum Feierabend**  
Margot Feistauer  
Do, ab 01.08.24, 19:00-20:00 Uhr | 5x  
Gebühr: 21 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-5148
- ▶ **AFROYOGA® Elementare Tanz- und Körpererfahrung**  
Monika Adele Camara  
Sa, 03.08.24, 09:30-11:00 Uhr  
Gebühr: 12 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-31-2056
- ▶ **African Roots - Rumba Cubana - Workshop**  
Monika Adele Camara  
Sa, 03.08.24, 11:15-12:45 Uhr  
Gebühr: 12 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-25-4000

### Outdoor-Specials

- ▶ **Märchentanz - schwungvoll mit Märchen und meditativen Kreistänzen den Sommer begrüßen**  
Maria Weidinger  
Sa, 20.07.24, 14:00-17:00 Uhr  
Winkelhaid, ev. Gemeindehaus, Garten, Penzenhofener Str. 14  
Gebühr: 20 € | Kurs-Nr.: 24-25-1110  
nur als Kurs buchbar, nicht im Sommerfit-Paket enthalten!  
bei starkem Regen im ev. Gemeindehaus
- ▶ **Jonglieren**  
Ralf "Pancho" Komischke  
Mi, 31.07.24, 15:30-17:00 Uhr  
Altdorf, Rosenau, Neumarkter Str. 3  
Gebühr: 7 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-6016  
bei starkem Regen im Gymnastikraum, Unterer Markt 12
- ▶ **QiGong im Freien**  
Barbara Sauer  
Do, ab 01.08.24, 10:30-11:30 Uhr | 6x  
Altdorf, Rosenau, Neumarkter Str. 3  
Gebühr: 32 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-31-2048  
bei starkem Regen im Gymnastikraum, Unterer Markt 12

### ▶ Power Fit im Freien

Tina Schmidt  
Sa, ab 03.08.24, 08:30-09:30 Uhr | 4x  
Feucht, Treffpunkt:  
Hartplatz hinter der Wilhelm-Baum-Turnhalle, Schulstr. 28  
Gebühr: 17 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-8000  
nicht am 17.08.

### ▶ QiGong im Freien

Eva Janssen  
Mo, ab 05.08.24, 17:00-18:00 Uhr | 4x  
Altdorf, Rosenau, Neumarkter Str. 3  
Gebühr: 22 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-31-2064  
bei starkem Regen im Gymnastikraum, Unterer Markt 12

### ▶ Bauch, Beine, Po im Freien

Tina Schmidt  
Mo, ab 05.08.24, 18:00-19:00 Uhr | 5x  
Feucht, Treffpunkt:  
Hartplatz hinter der Wilhelm-Baum-Turnhalle, Schulstr. 28  
Gebühr: 21 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-8008

### ▶ Nordic Walking

Gabriele Maderer  
Mo, ab 05.08.24, 18:00-20:00 Uhr | 3x  
Altdorf, OT Grünsberg, Treffpunkt: Parkplatz Sophienquelle  
Gebühr: 25 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-8232  
05.08., 12.08., 09.09.

### ▶ Tai Bo im Freien

Tina Schmidt  
Mo, ab 05.08.24, 19:00-20:00 Uhr | 5x  
Feucht, Treffpunkt:  
Hartplatz hinter der Wilhelm-Baum-Turnhalle, Schulstr. 28  
Gebühr: 21 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-8016

### ▶ smovey® FIT Walk

Sonja Maier  
Di, ab 06.08.24, 18:30-19:30 Uhr | 3x  
Feucht, Treffpunkt: Parkplatz Tennishalle Chormantelweg 25  
Gebühr: 17 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-8124  
+ Material-Leihgebühr 0,50 € pro Termin, vor Ort zu zahlen  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

### ▶ achtsames Gehen mit QiGong Stäben

Gabriele Maderer  
Do, ab 08.08.24, 18:30-20:00 Uhr | 3x  
Altdorf, OT Grünsberg, Treffpunkt: Parkplatz Sophienquelle  
Gebühr: 19 €, oder im Sommerfit-Paket | Kurs-Nr.: 24-32-8240  
+ Material-Leihgebühr 0,50 € pro Termin, vor Ort zu zahlen  
08.08., 15.08., 05.09.