

**Kommen Sie vorbei und
machen Sie mit –
wir freuen uns auf Sie!**

Eine Initiative des Gesundheitsamtes Donau-Ries,
der Gesundheitsregion^{plus} und der Volkshochschule
Oettingen im Rahmen des bayerischen Landes-
programmes „Sport vor Ort“.

Kontakt

Volkshochschule Oettingen e.V.
Schlossstraße 5
86732 Oettingen

Telefon: 09082 – 90 154
info@vhs-oettingen.de



**GEMEINSAM
IN BEWEGUNG
DRAUSSEN,
OFFEN,
FÜR ALLE!
RAUS AUS
DEM ALLTAG,
REIN IN DIE
BEWEGUNG.
KOSTENLOS
UND OHNE
ANMELDUNG
MACHEN
SIE MIT!**

**Aktion in Oettingen
September/Oktober**



DRAUSSEN, OFFEN, FÜR ALLE!

Im Rahmen des bayerischen Landesprogrammes „Sport vor Ort“ laden wir Sie herzlich zu unseren offenen Bewegungsstunden ein. Das Angebot ist unkompliziert, kostenfrei und für jeden geeignet. Unser Ziel ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln – ohne Leistungsdruck und ohne Bindung.

- ▶ **Draußen:** Wir nutzen Grünflächen als Trainingsraum.
- ▶ **Offen:** Keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei.
- ▶ **Für alle:** Unabhängig von Alter oder Fitnesslevel – jeder ist willkommen

ALLE INFOS AUF EINEN BLICK.

- ▶ **Keine Anmeldung:** Kommen Sie einfach zum Treffpunkt.
- ▶ **Kostenfrei:** Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.
- ▶ **Leitung:** Qualifizierte Übungsleiter begleiten die Einheiten.
- ▶ **Ausrüstung:** Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und festes Schuhwerk. Falls vorhanden gerne Gymnastikmatte mitbringen.
- ▶ **Wetter:** Die Stunden finden bei jedem Wetter statt. Bei Regen werden die Stunden in die Turnhalle am Heimatmuseum verlegt.

UNSERE KURSE

Treffpunkt für alle Kurse: Grünfläche hinter der Turnhalle am Heimatmuseum

Beweglichkeit und Ausdauer, Fitness und Kraft

Ein aktives Training zur Steigerung der körperlichen Fitness. Hier stehen funktionelle Übungen im Vordergrund, die Herz und Kreislauf in Schwung bringen und die Muskulatur kräftigen.

Tag	Uhrzeit
Dienstag, 22.09.2026	09:00 – 09:45 Uhr 16:30 – 17:30 Uhr
Donnerstag, 24.09.2026	15:00 – 15:45 Uhr 16:00 – 16:45 Uhr
Samstag, 26.09.2026	10:15 – 11:15 Uhr
Dienstag, 29.09.2026	16:30 – 17:30 Uhr
Samstag, 10.10.2026	09:00 – 10:00 Uhr

Qigong – Ruhe und Energie

Sanfte, fließende Bewegungen zur Entspannung und zur Stärkung des Wohlbefindens. Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen Ausgleich zum Alltag suchen und ihre Beweglichkeit fördern möchten.

Tag	Uhrzeit
Samstag, 19.09.2026	09:30 – 10:30 Uhr
Dienstag, 22.09.2026	10:30 – 11:30 Uhr
Samstag, 26.09.2026	09:00 – 10:15 Uhr
Donnerstag, 01.10.2026	09:00 – 10:15 Uhr

Fit mit Kind / Baby

Sport treiben und dies gemeinsam mit Ihrem Kind! Dann sind Sie hier genau richtig. Wir kombinieren Sport und das Spiel mit dem Kleinkind.

Tag	Uhrzeit
Dienstag, 22.09.2026	14:30 – 15:30 Uhr
Dienstag, 06.10.2026	10:00 – 11:00 Uhr