

# FIT IN DEN FRÜHLING

## Lizenzverlängerung 8 LE

Zur Verlängerung von ÜL-C und ÜL-B Breitensport

**am 18.04.2026**

### DJK Göggingen Sportzentrum

Pfarrer-Bogner-Straße 22, 86199 Augsburg

Referentinnen: Doris Liebl und Jeanne Graf

### Programm: (Änderungen vorbehalten)

|             |                                                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00-09:45 | Kennenlernen und kleine Ausdauerspiele                                                   |
| 09:45-11:15 | QiGong: sanfte, gesundheitsfördernde<br>Bewegungsübungen aus der<br>chinesischen Medizin |
| 11:15-12:00 | Meine Lieblingsübungen:<br>Alltagsübungen neu entdeckt                                   |

#### MITTAGSPAUSE

|             |                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 12:45-14:15 | Pilates: Ganzkörpertraining für Kraft,<br>Haltung und bewusste Atmung |
| 14:15-15:00 | Partnerübungen: gemeinsam fit<br>bleiben                              |
| 15:00-15:45 | Abschluss und cool-down: Lasst euch<br>überraschen                    |

### Bitte selbst mitbringen:

Isomatte/Gymnastikmatte, bequeme Kleidung,  
Hallenschule, Verpflegung, Getränke.



### Kosten:

Pro Teilnehmer/in

DJK-Mitglieder: EUR 40.-

Andere: EUR 50.-

(bei Barzahlung vor Ort  
EUR 5.- zusätzlich)

### Anmeldung:

Bitte bis **12.04.2026** unter



Anmelde- und Lehrgangsbedingungen  
einsehbar in unserer Geschäftsstelle  
oder auf unserer Website

DJK DV Augsburg

Don-Bosco-Platz 3 - 86161 Augsburg

Tel.: 0821-555353

Mail: [info@djkdv-augsburg.de](mailto:info@djkdv-augsburg.de)

[www.djkdv-augsburg.de](http://www.djkdv-augsburg.de)

Einwilligung zur Speicherung und Verarbeitung  
personenbezogener Daten finden Sie unter:  
[www.djkdv-augsburg.de](http://www.djkdv-augsburg.de)