



DJK Göggingen e.V.

Der besondere Familien-Sportverein !!



DJK Göggingen e.V.

Mittwoch

### ZUMBA fitness - JOIN THE PARTY!

**19:30 bis 20:30 Uhr**

Lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout  
- macht Spaß! - ist leicht zu lernen!  
- ist effektiv! - ist anders!

DJK Sportzentrum EG

Marion Voggeser Tel.: 0173 / 3 63 00 01

Donnerstag

### Fit mit 50+ /

**18:30 bis 19:30 Uhr**

Muskelkräftigung, Wirbelsäulenbeweglichkeit,  
Gezielte Übungen schulen die Körperwahrnehmung

DJK Sportzentrum EG

Ingrid Wetzstein Tel.: 0821 / 9 57 89

Donnerstag

### Fitness-Workout für das ganze Jahr

**19:45 - 21:15 Uhr**

Cardio-Elemente variieren mit Kraftelementen  
im Zirkel

DJK Sportzentrum EG

Bibiane Stimpfle Tel.: 0821 / 7 95 99 31

### Stuhl-Gymnastik

**10:30 - 11:30 Uhr**

Gymnastik für Senioren, die in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind und trotzdem

„Fit bleiben“ wollen.

Gymnastikraum der Anton-Bezler-Halle,

Anton-Bezler-Str. 1, 86199 Augsburg-Göggingen

Anna Haug Tel.: 0821 / 9 08 95 95

### Fitness und Body Forming

**09:00 bis 10:00 Uhr**

Rückengerechtes Powertraining

DJK Sportzentrum OG

Carola Edel-Strobl Tel.: 0821 / 5 89 39 90

### Noch mehr Tanz und Fitness für Erwachsene

Line Dance: Michaela Walter Tel. 0821-784254

Round Dance: Christine Hannig Tel. 0821-993584

Square Dance: Christine Hannig Tel. 0821-993584

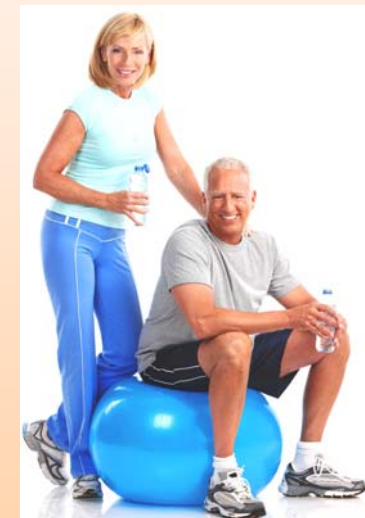
Lauftreff: Info Mirjam Leib Tel. 0174- 34 12 427

### Weitere Infos unter:

[www.djk-goeggingen.de](http://www.djk-goeggingen.de)

Facebook: [djk-goeggingen](https://www.facebook.com/djk-goeggingen)

# Gesundheit Fitness Tanz



**Sportzentrum der DJK Göggingen e.V.  
Pfarrer-Bogner-Straße 22  
86199 Augsburg**

**An der B 17 -  
neben der Karl-Mögele-Anlage**



DJK Göggingen e.V.

Der besondere Familien-Sportverein !!



DJK Göggingen e.V.

Montag

### Walking/Nordic Walking

**ab 9.00 Uhr**

in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß  
Treffpunkt Erlöserkirche, Göggingen  
Ingrid Wetzstein Tel.: 0821 / 9 57 89

### Einfach Fit!

**17:30 - 18:30 Uhr**

Gesundheitsorientierte Übungen mit Pilates-  
und Jogaelementen  
DJK Sportzentrum OG  
Carola Edel-Strobl Tel.: 0821 / 5 89 39 90

### Damengymnastik für Senioren

**19:00 -20:00 Uhr**

Bewegung für die ältere Generation  
Bei St. Ursula 2, 86150 Augsburg-Innenstadt  
Gerlinde Spiß Tel.: 0821 / 51 20 01

### Zumba für Einsteiger

**20:00 - 21:00 Uhr**

Stärkung von Po/Beine/Schulter und  
Rückenmuskulatur SPASS AM TANZEN  
DJK Sportzentrum OG  
Sabrina Sorko Tel. 0151 - 19 11 22 47

Dienstag

### Warmwasser-Gymnastik / Aqua-Jogging

**13:00 bis 13:45 Uhr Gruppe 1**

**13:45 bis 14:30 Uhr Gruppe 2**

Hallenbad Göggingen  
Anton-Bezler-Str. 1  
86199 Augsburg-Göggingen  
Jutta Scheuffelhut Tel.: 0821 / 4 39 85 18



### Fitness-Workout

Rückengerechtes Power-Ganzkörpertraining.  
Mit verschiedenen Geräten wird die Muskelkraft  
und Beweglichkeit verbessert.

**19:45 bis 20:15 Uhr**

Power-Lauftraining in der Halle Nov. bis April

**20:15 bis 21:45 Uhr**

Fitness-Workout  
DJK Sportzentrum EG  
Bibiane Stimpfle Tel.: 0179 / 1 15 33 24

Mittwoch

### Walking/Nordic Walking

**ab 09:00 Uhr**

in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß  
Treffpunkt Erlöserkirche, Göggingen  
Ingrid Wetzstein Tel.: 0821 / 9 57 89

### Fit mit 50

**14:00 bis 15:00 Uhr**

Beweglich bleiben, Gesundheits- und  
präventives Bewegungsprogramm  
DJK Sportzentrum EG  
Ingrid Wetzstein Tel.: 0821 / 9 57 89

### Herzsportgruppen (Koronarsport)

**17:30 bis 18:30 Uhr Gruppe 1**

**18:30 bis 19:30 Uhr Gruppe 2**

Mit und ohne Verordnung eines Arztes möglich;  
während der Sportstunde ist immer ein Arzt an-  
wesend

Schwester Wiltrud Mrosek  
DJK Sportzentrum EG  
Brigitte Zimmer Tel.: 0821 / 2 62 31 23

### Pilates- Bodystyling

**18:15 - 19:15 Uhr**

Bewährte Gymnastik- und Pilatesübungen bringen  
Ihr Herz- und Kreislaufsystem in Schwung  
DJK Sportzentrum EG  
Bibiane Stimpfle Tel.: 0179 / 1 15 33 24