



Mehr als
100 Gratis-
Kurse

Augsburg in Bewegung

Das kostenlose
Bewegungsangebot für alle

1. Juni – 2. Oktober 2026

Augsburg in Bewegung ...

... ist ein vielfältiges Outdoor–Bewegungsprogramm, das vom **1. Juni bis 2. Oktober 2026** von **Montag bis Freitag** in acht Augsburger Parkanlagen stattfindet.

Eingeladen sind alle, die Lust haben gemeinsam sportlich aktiv zu sein. Ob Yoga, Rückengymnastik oder Power-Workout – **hier ist für jedes Alter und Fitness-level etwas dabei.**

- **Kostenlos**
- **Ohne Anmeldung**
- **Keine Vorkenntnisse nötig**

Standorte

Die Kursstandorte befinden sich auf öffentlichen Grünflächen und sind mit einem Banner gekennzeichnet. Die Kursleitungen tragen farbige Shirts.

Wetter

Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. Ausnahmen sind Extremwetterlagen wie Gewitter, Starkregen oder Sturm.

Feiertage

An Feiertagen sowie am Augsburger Hohen Friedensfest finden keine Kurse statt.

Mitzubringen

Bitte eine Matte oder ein großes Handtuch, ausreichend zu trinken und ggf. Sonnenschutz mitbringen.

Aufsichtspflicht

Auch Kinder dürfen mitmachen. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern bzw. aufsichtspflichtigen Personen.

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Montags – Innenstadt/Hochfeld

- im Park am Roten Tor,
neben der Freilichtbühne
- im Hochfeldpark,
neben dem Jugendhaus

Dienstags – Haunstetten

- Tattenbachstraße,
Grünfläche hinter dem Bürgerbüro

Mittwochs – Kriegshaber/Oberhausen

- Spielplatz bei St. Thaddäus
- im Hettenbachpark,
gegenüber dem Wasserspielplatz

Donnerstags – Göggingen

- im Gögginger Park,
hinter dem alten Rathaus

Freitags – Lechhausen

- im Flößerpark, auf Höhe der Floßlände
- im Grieslepark, bei der Calisthenics-
Anlage



**Mehr Infos und die
genauen Standorte unter**
augsburg.de/augsburg-in-bewegung

Montag – Innenstadt

Park am Roten Tor

01.06.2026

10:00–11:00 **Rhythmische Gymnastik**
Gabriele

08.06.2026

18:00–19:00 **Hatha Yoga**
Meenakshi

15.06.2026

10:00–11:00 **RückenFit**
Gabriele

22.06.2026

18:00–19:00 **Power Yoga**
Meenakshi



29.06.2026

10:00–11:00 **Rhythmische Gymnastik**
Gabriele

06.07.2026

18:00–19:00 **Hatha Yoga**
Meenakshi

13.07.2026

10:00–11:00 **Faszientraining**
Alexandra

20.07.2026

18:00–19:00 **Zumba**
Manuela

27.07.2026

10:00–11:00 **Ashtanga Vinyasa Yoga**
Ann Christin

03.08.2026

18:00–19:00 **Faszientraining**
Alexandra

10.08.2026

10:00–11:00 **Ashtanga Vinyasa Yoga**
Ann Christin

17.08.2026

18:00–19:00 **Zumba**
Manuela

24.08.2026

10:00–11:00 **Yoga**
Annette

31.08.2026

18:00–19:00 **Rhythmische Gymnastik**
Gabriele

07.09.2026

10:00–11:00 **Yoga**
Annette

14.09.2026

18:00–19:00 **Hatha Yoga**
Alexandra

21.09.2026

10:00–11:00 **RückenFit**
Katrin

28.09.2026

17:00–18:00 **Zumba**
Manuela

Montag – Hochfeld

Hochfeldpark

01.06.2026

18:00–19:00 **Tanz mit Softakrobatik**
Halit

08.06.2026

10:00–11:00 **Kräftigungszirkel**
Michael

15.06.2026

18:00–19:00 **Zumba**
Manuela

22.06.2026

10:00–11:00 **Krafttraining mit Eigengewicht**
Sebastian

29.06.2026

18:00–19:00 **Zumba**
Manuela

06.07.2026

10:00–11:00 **Qigong**
Elisabeth

13.07.2026

18:00–19:00 **Ashtanga Vinyasa Yoga**
Ann Christin

20.07.2026

10:00–11:00 **Fitnessboxen**
Sergey



27.07.2026

18:00–19:00 **Qigong Yangsheng**
Jeanne

03.08.2026

10:00–11:00 **Yoga**
Annette

10.08.2026

18:00–19:00 **Zirkeltraining**
Sergey



17.08.2026

10:00–11:00 **Ashtanga Vinyasa Yoga**
Ann Christin

24.08.2026

18:00–19:00 **Ganzkörpertraining**
Sebastian

31.08.2026

10:00–11:00 **Mobilität und Beweglichkeit**
Sebastian

07.09.2026

17:00–18:00 **Dynamisches Qigong**
Florian

14.09.2026

10:00–11:00 **Qigong**
Elisabeth

21.09.2026

17:00–18:00 **Progressive Muskelentspannung**
Florian

28.09.2026


10:00–11:00 **Zirkeltraining**
Sebastian



Dienstag – Haunstetten

Tattenbachstraße


02.06.2026

- 10:00–11:00 **Beweglichkeitstraining** 
Michael
- 18:00–19:00 **Rhythmische Gymnastik**
Gabriele

09.06.2026

- 10:00–11:00 **Sanftes Yoga** 
Meenakshi



16.06.2026

- 10:00–11:00 **Klangreise** 
Michael
- 18:00–19:00 **Tanz dich fit**
Marion

23.06.2026

- 10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik** 
Katrin


30.06.2026

- 10:00–11:00 **Sanftes Yoga** 
Michael
- 18:00–19:00 **Ganzkörper-Workout** 
Sylwia

07.07.2026

- 10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik** 
Michael


14.07.2026

- 10:00–11:00 **Stabilität und Gleichgewicht** 
Michael
- 18:00–19:00 **Rhythmische Gymnastik**
Gabriele

21.07.2026

- 10:00–11:00 **Qigong** 
Sergey

28.07.2026

- 10:00–11:00 **Sanftes Yoga für den Rücken** 
Gabriele
- 18:00–19:00 **Ganzkörperkrafttraining**
Gertrud

04.08.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga**  WC
Annette

11.08.2026

10:00–11:00 **Beweglichkeitstraining**  WC
Michael

18:00–19:00 **Tanz dich fit**
Marion

18.08.2026


10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik**  WC
Michael

25.08.2026

10:00–11:00 **Qigong Yangsheng**  WC
Jeanne

18:00–19:00 **Tanz dich fit**
Marion

01.09.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga für den Rücken**  WC
Gabriele

08.09.2026

10:00–11:00 **Beweglichkeitstraining**  WC
Sebastian

15.09.2026

10:00–11:00 **Rückengymnastik**  WC
Michael

22.09.2026

10:00–11:00 **Klangreise**  WC
Michael

17:00–18:00 **Tanz dich fit**
Marion

29.09.2026

10:00–11:00 **Stabilität und Gleichgewicht**  WC
Michael

17:00–18:00 **Ganzkörperkrafttraining**
Gertrud

 Sitzgelegenheit

 Toilette

 Hohe Intensität

Mittwoch – Oberhausen

Hettenbachpark

03.06.2026

18:00–19:00 **Qigong**
Florian

10.06.2026

18:00–19:00 **Tanz mit Softakrobatik**
Halit

17.06.2026

18:00–19:00 **Ganzkörper–Workout**
Sylwia



24.06.2026

18:00–19:00 **Progressive Muskelentspannung**
Carina

01.07.2026

18:00–19:00 **Dynamisches Qigong**
Florian

08.07.2026

18:00–19:00 **Qigong**
Florian

15.07.2026

18:00–19:00 **Kraft und Balance**
Sylwia

22.07.2026

18:00–19:00 **Ganzkörper–Workout**
Sylwia



29.07.2026

18:00–19:00 **Mobility Training**
Sylwia

05.08.2026

18:00–19:00 **Progressive Muskelentspannung**
Carina

12.08.2026

18:00–19:00 **Autogenes Training**
Carina

19.08.2026

18:00–19:00 **Hatha Vinyasa Yoga**
Jessica

26.08.2026

18:00–19:00 **Hatha Vinyasa Yoga**
Jessica

02.09.2026

17:00–18:00 **Dynamisches Qigong**
Florian

09.09.2026

17:00–18:00 **Hatha Vinyasa Yoga**
Jessica

16.09.2026

17:00–18:00 **Ganzkörper-Workout
mit Yoga-Elementen**
Sylwia

23.09.2026

17:00–18:00 **Autogenes Training**
Carina

30.09.2026

17:00–18:00 **Ganzkörper-Workout
mit Yoga-Elementen**
Sylwia

Mittwoch – Kriegshaber

Spielplatz bei St. Thaddäus

03.06.2026

10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik**  WC
Ingrid


10.06.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga**  WC
Jessica

17.06.2026

10:00–11:00 **Tai Chi**  WC
Sergey

24.06.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga**  WC
Jessica

01.07.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga**  WC
Jessica

08.07.2026

10:00–11:00 **Beweglichkeitstraining**  WC
Katrin

15.07.2026

10:00–11:00 **Stabilität und Gleichgewicht**  WC
Katrin

22.07.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga**  WC
Jessica

29.07.2026

10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik**  WC
Ingrid

05.08.2026

10:00–11:00 **Stabilität und Gleichgewicht**  WC
Gabriele

12.08.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga**  WC
Jessica

19.08.2026

10:00–11:00 **Beweglichkeitstraining**  WC
Michael

26.08.2026

10:00–11:00 **Qigong Yanghseng**
Jeanne

 WC

02.09.2026

10:00–11:00 **Mobilisationszirkel**
Michael

 WC

09.09.2026

10:00–11:00 **Rückengymnastik**
Michael

 WC

16.09.2026

10:00–11:00 **Stabilität und Gleichgewicht**
Sergey

 WC

23.09.2026

10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik**
Katrin

 WC


30.09.2026

10:00–11:00 **Tai Chi**
Sergey

 WC

 Sitzgelegenheit

WC Toilette

 Hohe Intensität

Donnerstag – Göggingen

Gögginger Park

11.06.2026

10:00–11:00 **Klangreise**  WC
Michael

18:00–19:00 **Integraler Yoga**
Eva–Maria

18.06.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga**  WC
Ingrid

25.06.2026

10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik**  WC
Sergey

18:00–19:00 **Integraler Yoga**
Eva–Maria

02.07.2026

10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik**  WC
Ingrid

09.07.2026

10:00–11:00 **Beweglichkeitstraining**  WC
Sergey

18:00–19:00 **Hatha Yoga**
Meenakshi

16.07.2026

10:00–11:00 **Qigong Yangsheng**  WC
Jeanne

23.07.2026

10:00–11:00 **Stabilität und Gleichgewicht**  WC
Sergey

30.07.2026

10:00–11:00 **Sanftes Yoga**  WC
Annette

06.08.2026

18:00–19:00 **Zirkeltraining** 
Sergey

13.08.2026

18:00–19:00 **Yin Yang Yoga**
Tamina

20.08.2026

18:00–19:00 **Faszientraining**
Alexandra


27.08.2026

18:00–19:00 **Integraler Yoga**
Eva-Maria

03.09.2026

17:00–18:00 **Qigong Yangsheng**
Jeanne

10.09.2026

10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik**  WC
Gabriele

17:00–18:00 **HIIT-Training** 
Sergey

17.09.2026

10:00–11:00 **Sanftes Hatha Yoga**  WC
Alexandra

17:00–18:00 **Faszientraining**
Ingrid

24.09.2026

10:00–11:00 **Wirbelsäulengymnastik**  WC
Gabriele


01.10.2026

10:00–11:00 **Stabilität und Gleichgewicht**  WC
Ingrid

17:00–18:00 **Integraler Yoga**
Eva-Maria

 Sitzgelegenheit

 Toilette

 Hohe Intensität

Freitag – Lechhausen

Flößerpark

05.06.2026

18:00–19:00 **RückenFit**
Gabriele

12.06.2026

18:00–19:00 **Mobility Training**
Gabriele

19.06.2026

16:30–17:30 **HIIT-Training**
Jeanette



18:00–19:00 **Bauch-Beine-Po**
Gabriele

26.06.2026

16:30–17:30 **Barfuß-Workout**
Jeanette

18:00–19:00 **Krafttraining**
Moritz

03.07.2026

16:30–17:30 **Ganzkörper-Workout**
Jeanette



18:00–19:00 **Bauch-Beine-Po**
Sylwia

10.07.2026

16:30–17:30 **Barfuß-Workout**
Jeanette

18:00–19:00 **Zirkeltraining**
Moritz



17.07.2026

16:30–17:30 **Krafttraining**
Jeanette

18:00–19:00 **Mobility Training**
Sylwia

24.07.2026

18:00–19:00 **RückenFit**
Sylwia

31.07.2026

18:00–19:00 **Sanftes Yoga**
Annette

07.08.2026

18:00–19:00 **Yoga**
Annette

14.08.2026

18:00–19:00 **Yin Yang Yoga**
Tamina

21.08.2026

16:30–17:30 **HIIT-Training**
Jeanette



28.08.2026

16:30–17:30 **Bauch-Beine-Po**
Jeanette

04.09.2026

17:00–18:00 **Yin Yang Yoga**
Tamina

11.09.2026

17:00–18:00 **RückenFit**
Gabriele

18.09.2026

17:00–18:00 **Yoga**
Andrea

25.09.2026

17:00–18:00 **Bauch-Beine-Po**
Gabriele

02.10.2026

17:00–18:00 **Ganzkörper-Workout
mit Yoga-Elementen**
Sylwia



Freitag – Lechhausen

Grieslepark

26.06.2026

19:30 – 20:30 **Calisthenics-Training**

Moritz



10.07.2026

19:30 – 20:30 **Calisthenics-Training**

Moritz



24.07.2026

19:30 – 20:30 **Calisthenics-Training**

Moritz



07.08.2026

18:00 – 19:00 **Calisthenics-Training**

Sergey



21.08.2026

19:30 – 20:30 **Calisthenics-Training**

Moritz



11.09.2026

18:00 – 19:00 **Calisthenics-Training**

Sergey



Die Kursleitungen

- Alexandra Bachmann (zertifizierte Yogalehrerin)
- Jeanette Bernsau (Sportwissenschaftlerin)
- Dr. Elisabeth Friedrichs (zertifizierte Qigong-Trainerin)
- Ingrid Karuna Dziuba (zertifizierte Yogalehrerin)
- Gabriele Fiedler (zertifizierte Yogalehrerin)
- Florian Frey (zertifizierter Qigong-Trainer)
- Jessica Fürst (zertifizierte Yogalehrerin)
- Annette Amrita Gaupp (zertifizierte Yogalehrerin)
- Sebastian Gold (zertifizierter Fitnesstrainer)
- Jeanne Graf de Vergara (zertifizierte Qigong-Trainerin)
- Sylwia Hofses (zertifizierte Yogalehrerin)
- Carina Jakob (Ergotherapeutin)
- Halit Kalayci (Tanzpädagoge)
- Marion Koch (Tanz- und Bewegungstherapeutin)
- Moritz Kraus (Trainerlizenz C Sportklettern
Breitensport)
- Eva-Maria Pohl (zertifizierte Yogalehrerin)
- Tamina Prexl (Yogalehrerin)
- Ann Christin Rathert (zertifizierte Yogalehrerin)
- Gertrud Sechser (Physiotherapeutin)
- Meenakshi Sharma (zertifizierte Yogalehrerin)
- Manuela Stroh-Berger (Zumba-Trainerin)
- Katrin Sturm (zertifizierte Yogalehrerin)
- Andrea Wiesner (zertifizierte Yogalehrerin)
- Michael Willkommen (Fitnessökonom, B.A.,
zertifizierter Yogalehrer)
- Gabriele Zanker (zertifizierte Yogalehrerin)
- Sergey Zemlyak (Trainerlizenz C Leistungs-,
Behinderten-, Breitensport)

Kontakt

Stadt Augsburg – Gesundheitsamt

Prävention und Gesundheitsförderung

Gesundheitsregion^{plus}

Karolinenstraße 21, 86150 Augsburg

praevention.gesundheitsamt@augsburg.de



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



Mit organisatorischer Unterstützung durch



Stadt Augsburg, Rathausplatz 1, 86150 Augsburg

Redaktion: Stadt Augsburg – Gesundheitsamt, Karolinenstraße 21, 86150 Augsburg

Druck: Joh. Walch GmbH & Co. KG, Im Gries 6, 86179 Augsburg