

Das Wichtigste in Kürze

Standorte

Die fünf Kursstandorte befinden sich auf öffentlichen Grünflächen und sind mit Bannern gekennzeichnet. Die Kursleitungen tragen farbige Westen.

Wetter

Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. Ausnahmen sind Extremwetterlagen wie Gewitter, Starkregen oder Sturm. Kurzfristige Absagen werden auf der Homepage bekannt gegeben.

Feiertage

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

Mitbringen

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

Aufsichtspflicht

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

Augsburg in Bewegung...

... ist ein vielfältiges Outdoor-Bewegungsprogramm, das vom **2. Juni bis 2. Oktober 2025** von **Montag bis Freitag** in fünf 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**

Donnerstag – Göggingen

Gögginger Park

05.06.2025		
11:30–12:30 Uhr	Taijiquan	
18:00–19:00 Uhr	Yoga & Achtsamkeit	
12.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Kreativer Tanz	
18:00–19:00 Uhr	Yoga & Achtsamkeit	
26.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Tanz dich fit	♀
18:00–19:00 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga	
03.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Ganzkörper-Workout	
18:00–19:00 Uhr	Yoga & Achtsamkeit	
10.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Tanz dich fit	♀
18:00–19:00 Uhr	After-Work Yoga	
17.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Sanfte Yogaflows	
24.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	
18:00–19:00 Uhr	Yoga & Achtsamkeit	
31.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Sanfte Yogaflows	
18:00–19:00 Uhr	Yoga zum Entspannen	

07.08.2025		
10:00–11:00 Uhr	Tanz dich fit	♀
18:00–19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	
14.08.2025		
18:00–19:00 Uhr	Ganzkörper-Workout mit Yoga-Elementen	
21.08.2025		
18:00–19:00 Uhr	Yoga & Achtsamkeit	
28.08.2025		
18:00–19:00 Uhr	HIIT-Training	↗
04.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga & Achtsamkeit	
11.09.2025		
18:00–19:00 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga	
18.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Tanz dich fit	♀
25.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Good Morning Yoga	
02.10.2025		
18:00–19:00 Uhr	Yoga & Achtsamkeit	

↗ Hohe Intensität

♀ Für Frauen

Freitag – Hochfeld

Hochfeldpark

06.06.2025		
13:30–14:30 Uhr	MOVE-Bewegungskurs	
13.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Hatha Yoga	
20.06.2025		
13:30–14:30 Uhr	Bauch-Beine-Po	
27.06.2025		
16:00–17:00 Uhr	Mobilität & Koordination	
04.07.2025		
18:00–19:00 Uhr	RückenFit	
11.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Hatha Yoga	
18.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Hatha Yoga	
16:00–17:00 Uhr	Mobilität & Beweglichkeit	
25.07.2025		
16:00–17:00 Uhr	Kraft & Balance mit Yoga-Elementen	
01.08.2025		
10:00–11:00 Uhr	Hatha Yoga	

22.08.2025		
13:30–14:30 Uhr	RückenFit	
29.08.2025		
13:30–14:30 Uhr	MOVE-Bewegungskurs	
05.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Hatha Yoga	
12.09.2025		
13:30–14:30 Uhr	Bauch-Beine-Po	
19.09.2025		
15:00–16:00 Uhr	Yoga zum Entspannen	
26.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga	

Noch mehr Sport und Spaß gibt's beim Augsburger Sportfest 2025 – du bewegst Augsburg!

21. September
Wittelsbacher Park



Mehr als 100 Gratis-Kurse

Augsburg in Bewegung

Das kostenlose Bewegungsangebot für alle
2. Juni – 2. Oktober 2025



Veranstaltet von
Stadt Augsburg – Gesundheitsamt
Prävention und Gesundheitsförderung
Gesundheitsregion^{plus}
Karolinenstraße 21, 86150 Augsburg
praevention.gesundheitsamt@augzburg.de



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse

Einfach vorbeikommen
und mitmachen!

Montag – Oberhausen

Hettenbachpark

Dienstag – Innenstadt

Park am Roten Tor

Mittwoch – Lechhausen

Flößerpark

Die
Kursleitungen

Montags

im Hettenbachpark,
gegenüber dem Wasserspielplatz

Dienstags

im Park am Roten Tor,
neben der Freilichtbühne

Mittwochs

im Flößerpark,
auf Höhe der Floßlände

Donnerstags

im Gögginger Park,
hinter dem Rathaus

Freitags

im Hochfeldpark,
neben dem Jugendhaus

02.06.2025		
18:00–19:00 Uhr	Funktionelles Training	
16.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga für Rücken und Faszien	
16:00–17:00 Uhr	Rückentraining	
23.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga	
30.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung	
07.07.2025		
18:00–19:00 Uhr	Mobilitätstraining	
14.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga	
16:30–17:30 Uhr	Bauch-Rücken-Fit	
21.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Autogenes Training	
28.07.2025		
18:00–19:00 Uhr	Barfuß-Workout	

04.08.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga	
11.08.2025		
10:00–11:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung	
18.08.2025		
18:00–19:00 Uhr	Ganzkörper-Workout	
25.08.2025		
16:30–17:30 Uhr	Bauch-Beine-Po	
01.09.2025		
16:30–17:30 Uhr	RückenFit	
08.09.2025		
18:00–19:00 Uhr	Krafttraining	
15.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga für Rücken und Faszien	
22.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga	
29.09.2025		
18:00–19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	

03.06.2025		
09:00–10:00 Uhr	RückenFit	➔
18:30–19:30 Uhr	Yoga	
10.06.2025		
09:00–10:00 Uhr	Bauch-Rücken-Fit	
17.06.2025		
17:00–18:00 Uhr	Yoga	
24.06.2025		
18:30–19:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	
01.07.2025		
18:00–19:00 Uhr	Yoga	
08.07.2025		
09:00–10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	➔
15:30–16:30 Uhr	Ashtanga Power Yoga	
15.07.2025		
09:00–10:00 Uhr	MOVE-Bewegungskurs	
18:30–19:30 Uhr	Bauch-Rücken-Fit	
22.07.2025		
18:00–19:00 Uhr	Yoga	
29.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	RückenFit	
18:30–19:30 Uhr	MOVE-Bewegungskurs	

05.08.2025		
10:00 – 11:00 Uhr	Sanfte Yogaflows	
15:30 – 16:30 Uhr	Yoga Nidra – Tiefenentspannung	
12.08.2025		
18:30 – 19:30 Uhr	MOVE-Bewegungskurs	
19.08.2025		
18:00 – 19:00 Uhr	Ashtanga Vinyasa Yoga	
26.08.2025		
09:00 – 10:00 Uhr	MOVE-Bewegungskurs	
02.09.2025		
10:00 – 11:00 Uhr	Katonah Inspired Yoga	
18:30 – 19:30 Uhr	Bauch-Rücken-Fit	
09.09.2025		
18:30 – 19:30 Uhr	Yoga	
16.09.2025		
10:00 – 11:00 Uhr	Yoga für Rücken und Faszien	
18:30 – 19:30 Uhr	Yoga	
23.09.2025		
18:30 – 19:30 Uhr	MOVE-Bewegungskurs	
30.09.2025		
09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	

↗ Hohe Intensität

04.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Qi Gong	
11.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	RückenFit	
18.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Hatha Yoga	
25.06.2025		
10:00–11:00 Uhr	Taijiquan	
18:00–19:00 Uhr	RückenFit	
02.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga für Rücken und Faszien	
09.07.2025		
18:00–19:00 Uhr	Funktionelles Training	
16.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Meditatives Yoga	
23.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga zum Entspannen	
30.07.2025		
10:00–11:00 Uhr	Qi Gong	

06.08.2025		
10:00–11:00 Uhr	Mobilitätstraining	
18:00–19:00 Uhr	Barfuß-Workout	
13.08.2025		
18:00–19:00 Uhr	HIIT-Training	↗
20.08.2025		
10:00–11:00 Uhr	RückenFit	
18:00–19:00 Uhr	Krafttraining	
27.08.2025		
10:00–11:00 Uhr	Klangreise	
18:00–19:00 Uhr	Funktionelles Training	
03.09.2025		
18:00–19:00 Uhr	Mobilitätstraining	
10.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Hatha Yoga	↗
18:00–19:00 Uhr	HIIT-Training	
17.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Taijiquan	
24.09.2025		
10:00–11:00 Uhr	Yoga zum Entspannen	
01.10.2025		
18:00–19:00 Uhr	Rückentraining	

↗ Hohe Intensität

- Eva-Maria Pohl (zertifizierte Yogalehrerin)
- Irina Schenker (Qigong- und Taijiquan-Trainerin)
- Carina Jakob (Ergotherapeutin)
- Karuna Ingrid Dziuba (zertifizierte Yogalehrerin)
- Sylwia Hofses (zertifizierte Yogalehrerin)
- Ruth Dietl (zertifizierte Yogalehrerin)
- Katrin Sturm (zertifizierte Yogalehrerin)
- Franziska Reich (Yogalehrerin)
- Gabriele Fiedler (zertifizierte Yogalehrerin)
- Gabriele Theinert (zertifizierte Yogalehrerin)
- Annette Amrita Gaupp (zertifizierte Yogalehrerin)
- Julia Krause (Physiotherapeutin)
- Felix Feldbaum (Physiotherapeut)
- Julie-Celine Optenhoevel (Physiotherapeutin, Gesundheitswissenschaftlerin)
- Raphaela Schön (zertifizierte Yogalehrerin)
- Ann Christin Rathert (zertifizierte Yogalehrerin)
- Jeanette Bernsau (Sportwissenschaftlerin)
- Gabriele Zanker (zertifizierte Yogalehrerin)
- Alexandra Bachmann (zertifizierte Yogalehrerin)
- Michael Willkommen (Fitnessökonom, zertifizierter Yogalehrer)
- Mara Peters (staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Sportpädagogin)



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