

In Balance - Der vhs Gesundheitstag

Haus des Gastes, Todtnau - 18.04.2026

Zimmer 1

Zimmer 2

Aula

10:00 - 10:45

Vortrag: Muskulatur – Sport und
Bewegung mit Sabine Vogel

11:10 - 11:55

Step Aerobic
Kristina Maul

Zumba
Birgit Held

12:45 - 13:30

Yoga-Energy
Aleksander Nikov

Surprise Dance
Sandra Sahin

Jumping - Fit
Olga Sahin

13:55 - 14:40

Soul Dance
Sandra Sahin

Shake it Off & Mobility Flow
Olga Sahin

15:05 - 15:50

Hatha Yoga - sanft
Ingeborg Schindler

Stretching & Cool Down
Kristina Maul

Stimmbildung
Marion Oerding

16:10 - 16:55

Vortrag: Einatmen, ausatmen,
lächeln mit Sabine Vogel

