

Programm Mai 2023

Montag	18:30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung Dauer ca. 1 Stunde, Treffpunkt vor dem Eingang des neuen Funktionsgebäudes, Ilsungstr. 15c, 86161 Augsburg an der Sportanlage Süd - auch an Feiertagen .
Dienstag	18:30 Uhr Fitness am Dienstag im Siebentischwald Treffpunkt vor dem Kletterzentrum an der Sportanlage Süd. Es geht rund eine Stunde durch Wald und Wiesen, eine Kombination aus Laufen und Gymnastik und zwischendrin ein paar Pulsbeschleuniger. Genutzt wird von den Fitnesstrainern alles, was in den Weg kommt: Bäume, Parkbänke, Steinquader, Hügel und zum Abschluss die grüne Wiese zum Dehnen und Runterkommen - auch in den Ferien <hr/> 18.00 Uhr Ausgleichssport Basketball Verlängerung der Hallensaison bis 23.05.2023, dann Sommerpause.  In der oberen Turnhalle des Jakob-Fugger-Gymnasiums Kriemhildenstr. 5, 86152 Augsburg - Eingang Stadtjägerstraße/ Ecke Brunhildenstraße. Nur Anwohnerparken, daher Anfahrt mit Fahrrad ratsam.
Mittwoch	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 / 71 73 78 <hr/> 18:30 Uhr Fitness im Wittelsbacher Park Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter auf der Wiese am Stahl-Wurfbasket 70 m entfernt. Fitnessmatte und Getränk mitbringen; ‚Intensivtraining‘- HIT, HIIT, Koordinations-/ Kraft-/ und Ausdauertraining.

Für unsere freien Fitnessangebote ist keine Anmeldung erforderlich

- Anmeldung Fitness-Newsletter <https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>
- Anfragen ans Team unter fitness@dav-augsburg.de
- Anfragen zur Kursverwaltung kursverwaltung@dav-augsburg.de
- Unsere Website: <https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>

Folgende Angebote sind für Euch freigeschaltet bzw. in Planung:

- FitnessCamp Kurs Nr. 23-771 (nur noch Warteliste möglich)
- Auszeit „Gebirge mit allen Sinnen erleben“ Kurs 23-772, noch max. 3 Plätze
- Yoga-Kurs ausgebucht; neuer Kurs für Zeit ab 20.09.2023 geplant

Urlaubsplanung 2024 WinterCamp Fr 02.02.-So 04.02.2024; FitnessCamp Do 30.05.-So 02.06.2024

Wir freuen uns auf Euch!