



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport

Programm September 2023



Deutscher Alpenverein
Sektion Augsburg

Montag	18.30 Uhr Lauftraining am Montag –unter Anleitung Treffpunkt vor dem Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd Illsungstrasse 15c, 86161 Augsburg Dauer ca. 1 Stunde
Dienstag 5.9.2023 letztes Mal OUTDOOR	18.30 Uhr Fitness am Dienstag im Siebentischwald Treffpunkt vor dem Kletterzentrum Sportanlage Süd. Es geht rund eine Stunde durch Wald u. Wiesen, eine Kombination aus Laufen und Gymnastik, zwischendurch ein paar Pulsbeschleuniger.
Ab Dienstag, 12.09.2023 Sporthalle im Fugger- Gymnasium (obere Halle)	18.00 -19.00 /19.00 -20.00 Uhr Fitness im Fugger Die ideale Fitness für Ganzkörper und Kondition für Herbst/Winter Jeden Dienstag obere Turnhalle des Jakob-Fugger-Gymnasiums (Achtung: Eingang in der Stadtjägerstrasse/Ecke Brunhildenstraße) Unbedingt Matte selbst mitbringen. Nur Anwohnerparken, daher Anfahrt mit Fahrrad oder ÖPNV ratsam! <ul style="list-style-type: none">▪ 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen▪ 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen▪ 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr Ausgleichstraining Basketball: gerne auch zum Schnuppern kommen!
Mittwoch	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 / 71 73 78
	18.30 Uhr Fitness im Wittelsbacher Park Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter auf der Wiese am Stahl-Wurfkorb 70 m Richtung Hotelturn. Fitnessmatte und Getränk mitbringen: Intensivtraining, HIT/HIIT, Koordinations-/Kraft- und Ausdauertraining Auch in den Ferien, noch bis 18.10.2023
Donnerstag 07.09.2023 21.09.2023	7.00 Uhr Early-Bird-Training Fitness + Power mit Anissa am Eiskanal Treffpunkt Kanustrecke am Eiskanal/ am Parkplatz vor dem Funktionsgebäude der Kanustrecke Aufwärmen, danach ein funktionelles, intensives Fitness-Workout mit anschließender Entspannung. DER perfekte Start in den Tag mit flüssigen, kraftvollen Yoga- Bewegungen. Auch für Einsteiger.

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
- Unsere Website: <https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>

Folgende Angebote sind für Euch freigeschaltet bzw. in Planung:

- **Yoga: Anmeldung für Kurs** <https://www.dav-rbc.de/019/fitness/reservierung>
Kurs Nr. 23-762 noch wenige freie Plätze vorhanden; Kursstart ist Mi 20.09.2023

Wir freuen uns auf Euch!