



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den
Bergsport



Programm Oktober 2023

Montag	18.30 Uhr Lauftraining am Montag –unter Anleitung Treffpunkt vor dem Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd Ilsungstrasse 15c, 86161 Augsburg Dauer ca. 1 Stunde
Dienstag Nicht am 03.10.2023 ! (Feiertag) Schon am 31.10. (Herbstferien)	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 auf
Mittwoch Bis einschließlich 18.10.2023	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
Mittwoch 25.10.2023	19.00 Uhr Jahresversammlung Abteilung Fitness Mit Neuwahlen, Rückblick mit Diashow über FitnessCamp, Auszeit, unsere Aktivitäten das ganze Jahr über, gemütliches Beisammensein Waldgaststätte Viktoria Ilsungstraße 15 A neben Kletterzentrum Wichtig: bitte anmelden per E-Mail fitness@dav-augsburg.de Mit dem Betreff „Jahresversammlung“ bis 18.10.2023 Sollten wir eine bestimmte Größe überschreiten, müssen wir kurzfristig auf eine andere Location

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:** derzeitiger Kurs bis Dezember belegt. Neuer Kurs 24-761 für 10 Kursabende ab Mittwoch 10.01.2024 ist ab 2.11.2023 buchbar.

Wir freuen uns auf Euch !