



# DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Deutscher Alpenverein  
Sektion Augsburg

## Programm November 2023

<b>Montag</b>	<b>18.30 Uhr Lauftraining am Montag –unter Anleitung</b> Treffpunkt vor dem Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd Illsungstrasse 15c, 86161 Augsburg Dauer ca. 1 Stunde
<b>Dienstag</b> <b>Achtung Änderung</b> <b>Fugger-Gymnasium</b> <b>gesperrt &gt; Ausweich-</b> <b>Location Förderzentrum</b> <b>Hören Rhythmik-Raum</b>	<b>18.00 -19.00 /19.00 -20.00 Uhr Fitness im</b> <b>Förderzentrum Hören</b> Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse Die ideale Fitness für Ganzkörper und Kondition für Herbst/Winter Unbedingt Matte selbst mitbringen. Anfahrt mit Fahrrad oder ÖPNV ratsam! <b>Achtung Altersgruppendifferenzierung wegen Platzkapazität beachten!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Fitness für die Altersgruppe „60 Plus“ !! Jüngere bitte erst um 19.00 Uhr !!</b></li><li>▪ <b>19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Fitness für 16-59 -Jährige</b></li></ul>
<b>Mittwoch</b>  <b>Fitness erst ab Mi</b> <b>8.11.2023</b>	<b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 / 71 73 78 <hr/> <b>19.30 Uhr Fitness im Förderzentrum Hören</b> Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, jeweils von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr bitte <b>Matte</b> und Getränk mitbringen; Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen
<b>Samstage</b> <b>11.11.2023</b> <b>und</b> <b>25.11.2023</b>	<b>9.00 Uhr Fitness Spezial am Samstag im Förderzentrum</b> <b>Hören-</b> Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, jeweils von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr <b>Vertiefung der Fitness mit 90 Minuten Workout –</b> <b>Übungsleiterteam mit Raimund</b> 11.11.2023, 25.11.2023, Ausblick: 2.12.2023, 16.12.2023. Nach 9.00 Uhr kein Einlaß mehr ! Bitte Matte selbst mitbringen! Duschen möglich.

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](mailto:fitness@dav-augsburg.de)
- Unsere Website: <https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>

Folgende Angebote sind für Euch freigeschaltet bzw. in Planung:

- Yoga: Neuer Kurs 24-761 für 10 Kursabende ab Mi 10.01.2024 ist ab 2.11.2023 buchbar
- WinterCamp 02.02.2024 – 04.02.2024 Kurs Nr. 24-770 ab 02.11.2023 buchbar
- FitnessCamp 30.05.2024 – 02.06.2024 Kurs Nr. 24-771 ab 02.11.2023 buchbar.
- In Planung: Pilates-Kurs ab Mo 15.04.2024 für 10 Kursabende
- In Planung: Auszeit im Tauferer Ahrntal: So 09.06. bis Sa 15.06.2023

Wir freuen uns auf Euch !

Euer Fitnessteam des DAV Augsburg