



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport

Programm Januar 2024



Deutscher Alpenverein
Sektion Augsburg

Montags ab 15.01.2024	18.30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Illsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg) Dauer ca. 1 Stunde.
Dienstags !Achtung, Änderung! Fugger-Gymnasium gesperrt > Ausweichort Förderzentrum Hören, Rhythmik-Raum ab 09.01.2024	18.00 -19.00 /19.00 -20.00 Uhr Fitness im Förderzentrum Hören Das ideale Fitnesstraining für Ganzkörper und Kondition in Herbst & Winter. (Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, 86156 Augsburg) Matte selbst mitbringen; Anfahrt mit Fahrrad oder ÖPNV ratsam! Achtung Altersgruppendifferenzierung wegen Platzkapazität beachten: Uhr bis 19.00 Uhr Fitness für die Altersgruppe „60 Plus“ Uhr bis 20.00 Uhr Fitness für 16-59 -jährige
Mittwochs Fitness ab 10.01.2024	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 <hr/> 19.30 Uhr Fitness im Förderzentrum Hören Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen (Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, 86156 Augsburg) Dauer 1 Std. Matte und Getränk mitbringen.
Samstags 13.01.2024 und 27.01.2024	9.00 Uhr Fitness Spezial am Samstag Förderzentrum Hören (Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, 86156 Augsburg) Jeweils von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr. Vertiefung der Fitness mit 90 Minuten Workout – Übungsleiterteam mit Raimund 13.01.2024, 27.01.2024, Ausblick: einzig 24.02.2024. Nach 9.00 Uhr kein Einlass mehr! Bitte Matte selbst mitbringen! Duschen möglich.

Für unsere freien Fitnessangebote ist keine Anmeldung erforderlich!

- Anmeldung Fitness-Newsletter über unsere Homepage (s. QR-Code)
- Anfragen ans Team unter fitness@dav-augsburg.de

Folgende Angebote sind für Euch freigeschaltet bzw. in Planung:

- **Yoga:** Neuer Kurs (Nr. 24-761) mit 10 Terminen ab Mi, 10.01.2024; derzeit nur Warteliste
- **WinterCamp** 02.02.2024 – 04.02.2024 (Nr. 24-770); Anmeldeschluss verlängert 15.01.2024
- **FitnessCamp** 30.05.2024 – 02.06.2024 (Nr. 24-771); freie Plätze verfügbar
- In Planung: Pilates-Kurs ab Mo 15.04.2024 für 10 Kursabende
- In Planung: Auszeit im Tauferer Ahrntal: So 09.06. bis Sa 15.06.2024

Wir freuen uns auf euch! Einen guten Start ins neue Jahr !

Euer Fitnesssteam des DAV Augsburg