



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Deutscher Alpenverein
Sektion Augsburg

Programm Februar 2024

Montags Nicht am Rosenmontag 12.02.	18.30 Uhr Lauftraining – unter Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg) Dauer bis zu 90 Minuten.
Dienstags Ausweichort Förderzentrum Hören, Rhythmik-Raum verbleibt Nicht Faschingsdienstag 13.02.	18.00 -19.00 /19.00 -20.00 Uhr Fitness im Förderzentrum Hören Das ideale Fitnessstraining 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 Nicht Aschermittwoch 14.02.	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 Nur 24.02.2024	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 24.02.2024, Ausblick: 02.03.2024 / 09.03.2024 / 16.03.2024. 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
- Anfragen ans Team unter fitness@dav-augsburg.de

Folgende Angebote sind für Euch ab 1.2.2024 freigeschalten

- **Pilates:** Neuer Kurs (Nr. 24-762) mit 10 Terminen ab Montag 15.04.2024; schnell anmelden!
- **FitnessCamp** 30.05.2024 – 02.06.2024 (Nr. 24-771); freie Plätze verfügbar
- **Auszeit** im Tauferer Ahrntal: So 09.06. bis Sa 15.06.2024 Kurs Nr. 24-772 schnell anmelden. Nur 10 Plätze verfügbar!

Wir freuen uns auf euch! Euer Fitnesssteam des DAV Augsburg



NEU

PILATES – Kurs beim DAV

für Bergsteiger, Kletterer, Skifahrer und Mountainbiker

Für mehr Gelenkmobilität, einen stabilen und kräftigen Rumpf und eine aufrechte Körperhaltung

Wer kennt das nicht? Nacken- und Rückenschmerzen, verkürzte Muskeln und Bänder infolge langen Sitzens, Bewegungsmangel oder einseitiger sportlicher Belastung. Pilates bringt uns wieder in Schwung.

Was ist Pilates?

Die von Joseph Pilates (1883-1967) entwickelte Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär geht es um Beckenboden, Bauch und Rücken. Diese Körpermitte, das sog. „Powerhouse“, ist Ausgangspunkt für das Training von langen Muskelketten, verbunden mit federnden Impulsen und dehrenden Bewegungen.

„Pilates ist eine moderne Trainingsform und für jedes Leistungsniveau geeignet“, erklärt Trainerin Nicole Deisenhofer, die das neue Angebot zusammen mit Raimund Mittler anleitet. „Die Ziele sind immer die dieselben: mehr Gelenkmobilität, ein stabiler und kräftiger Rumpf und eine aufrechte Körperhaltung“, ergänzen die beiden und führen aus: „Atmung ist das ursprüngliche Pilates-Prinzip. Fünf weitere Pilates-Prinzipien umfassen Konzentration, Zentrierung, Bewegungsfluss, Präzision und Kontrolle.“

Wie trainieren wir?

Das Format lehnt sich an die Yoga-Kurse an: ein Trainerduo, 10 Kursabende mit jeweils 75 Minuten Dauer, alles in der Rhythmik-Halle im „Spiegelsaal“ des Förderzentrums Hören, jeweils 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr.

Die Kurskosten betragen insgesamt 100.- €

Start Montag 15.04.2024, Ende 1.7.2024 (in den Pfingstferien Pause)

Für alle Interessent*innen stehen wir gerne vorab für Fragen zur Verfügung: fitness@dav-augsburg.de

Wir freuen uns auf Euch. Die Ausschreibung erfolgt im Tourenprogramm Frühjahr/Sommer 2024, hier vorab die Ausschreibung mit Anmelde-möglichkeit.

Anmeldungen ab 1.02.2024 möglich unter <http://www.dav-rbc.de/019/fitness/reservierung>