



# DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Deutscher Alpenverein  
Sektion Augsburg

## Programm Juli 2023

<b>Montag</b>	<b>18.30 Uhr Lauftraining am Montag –unter Anleitung</b> Treffpunkt vor dem Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd Ilsungstrasse 15c, 86161 Augsburg Dauer ca. 1 Stunde Auch an Feiertagen
<b>Dienstag</b>	<b>18.30 Uhr Fitness am Dienstag im Siebentischwald</b> 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. Genutzt wird von den Trainern alles, was auf dem Weg liegt: Bäume, Parkbänke, Steinquader, Hügel. Zum Abschluss ausgiebiges Dehnen. Keine Matte! Auch in den Ferien
<b>Mittwoch</b>	<b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 / 71 73 78 <hr/> <b>18.30 Uhr Fitness im Wittelsbacher Park</b> Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter auf der Wiese am Stahl-Wurfkorb 70 m Richtung Hotelurm. Fitnessmatte und Getränk mitbringen: Intensivtraining, HIT/HIIT, Koordinations-/Kraft- und Ausdauertraining Auch in den Ferien
<b>Donnerstag</b> <b>06.07.2023</b> <b>20.07.2023</b>	<b>7.00 Uhr Early-Bird-Training</b> <b>Fitness + Power mit Anissa am Eiskanal</b> 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. Jeden 1. und 3. Donnerstag bis September
<b>Freitag, 14.07.2023</b> <a href="mailto:fitness@dav-augsburg.de">fitness@dav-augsburg.de</a> bis Mi 12.07.2023 <b>Freitag, 28.07.2023 !</b> <a href="mailto:fitness@dav-augsburg.de">fitness@dav-augsburg.de</a> bis Mi 26.07.2023	<b>18.00 Uhr Fit &amp; Beach nur mit Anmeldung</b> Treffpunkt Beachanlage in Steppach/Stadtbergen. Zugang über Ulmer Landstrasse/Ecke Stadtberger Str. mit Feldweg. Direkt hinter OBI Stadtbergen. Wir vereinen Krafttraining & Spiel bei Fit & Beach. Nach einer Aufwärmrunde starten wir mit Kraftübungen im Sand und enden mit ein paar ausgelassenen Volleyballspielen.

### 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 für Zeit ab 20.09.2023 geplant

**Urlaubsplanung 2024** WinterCamp Fr 02.02.-So 04.02.2024; FitnessCamp Do 30.05.–So 02.06.2024

**Wir freuen uns auf Euch!**