



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Deutscher Alpenverein
Sektion Augsburg

Programm August 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 Auch an Feiertagen
Dienstag	18.30 Uhr Fitness am Dienstag im Siebentischwald 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
Mittwoch	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 / 71 73 78 <hr/> 18.30 Uhr Fitness im Wittelsbacher Park Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter auf der Wiese am Stahl-Wurfbomb 70 m Richtung Hotelurm. Fitnessmatte und Getränk mitbringen: Intensivtraining, HIT/HIIT, Koordinations-/Kraft- und Ausdauertraining Auch in den Ferien
Donnerstag 03.08.2023 17.08.2023	7.00 Uhr Early-Bird-Training Fitness + Power mit Anissa am Eiskanal 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

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: Anmeldung für Kurs** <https://www.dav-rbc.de/019/fitness/reservierung>
Kurs Nr. 23-762 noch wenige freie Plätze vorhanden; Kursstart ist Mi 20.09.2023

Urlaubsplanung 2024

WinterCamp Fr 02.02.-So 04.02.2024;

FitnessCamp Do 30.05.-So 02.06.2024

Wir freuen uns auf Euch!