



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Programm April 2024

Montags (Nicht am Ostermontag 01.04.)	18.30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15c, 86161 Augsburg) April Special: Einsteigertraining - Voraussetzung 30 min am Stück Laufen, egal welche Geschwindigkeit – bitte um Absprache vorab unter michael.calow@dav-augsburg.de Dauer 60-90 Minuten.
Dienstags Siebentischwald ab 02.04.2024	18.30 Fitness am Dienstag im Siebentischwald – Treffpunkt am Zugang zum Kletterzentrum, Ilsungstr. 15 b Dauer ca. 1 Stunde. Wir sind hier „laufend“ unterwegs und machen nach wenigen Hundert Metern Pause, um an Stationen unser Workout zu machen. Wir nutzen alles, was die Landschaft hergibt wie Parkbänke, Steinquader etc. Keine Matte erforderlich.
Mittwochs Sommertraining ab 3.4.2024	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 <hr/> 18.30 Fitness am Mittwoch im Wittelsbacher Park Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen; Treffpunkt vor der Erhard-Wunderlich-Sporthalle Ulrich-Hofmaier-Str. 30 bzw. bei schönem Wetter auf der nahe gelegenen Wiese in Blickrichtung Hotelurm/St. Anton (Korbwurfanlage) Matte und am besten Getränk mitbringen Fitness-Workout auf oder neben der Matte, Ganzkörper-Funktionstraining. Dauer 1 Std. Matte und Getränk mitbringen!

Für unsere freien Fitnessangebote ist keine Anmeldung erforderlich!

- Anmeldung Fitness-Newsletter über unsere Homepage
<https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>

Anfragen ans Team unter fitness@dav-augsburg.de

Folgende Angebote sind für Euch ab sofort freigeschalten

- **Pilates:** Neuer Kurs (Nr. 24-761) mit 10 Terminen ab Montag 15.04.2024; 2 freie Plätze!
- **FitnessCamp** 30.05.2024 – 02.06.2024 (Nr. 24-771); 8 freie Plätze verfügbar
- **Auszeit im Tauferer Ahrntal:** So 09.06. bis Sa 15.06.2024 Kurs Nr. 24-772 schnell anmelden. Noch 4 freie Plätze verfügbar! (Stand Gründonnerstag)

Wir freuen uns auf euch! Euer Fitnessteam des DAV Augsburg