



# DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



## Programm Juli 2024

<b>Montags</b>	<b>18.30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung</b> Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg) Dauer bis zu 90 Minuten.
<b>Dienstags</b> <b>Siebentischwald</b>	<b>18.30 Fitness am Dienstag im Siebentischwald –</b> 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.
<b>Mittwochs</b> <b>Sommertraining</b> <b>Wittelsbacher Park</b>	<b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 <hr/> <b>18.30 Fitness am Mittwoch im Wittelsbacher Park</b> Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen; Treffpunkt <b>vor</b> 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. <b>Matte</b> und Getränk mitbringen!
<b>Donnerstag</b> <b>04.07.2024 (mit Carmen)</b> <b>18.07.2024</b>	<b>7.00 Uhr Early-Bird-Training am Donnerstagmorgen</b> <b><u>Laufen – Fitness – Power Yoga mit Anissa am Eiskanal:</u></b> <b>Treffpunkt unteres Ende der Kanustrecke Eiskanal</b> , Parkplatz vorhanden; Wir laufen eine kleine Runde zum Aufwärmen, machen ein funktionelles, intensives Fitness-Workout und entspannen uns für den perfekten Start in den Tag mit flüssigen, kraftvollen Yoga-Bewegungen. Einsteiger-geeignet <b>Jeden 1. und 3. Donnerstag bis September, weitere Termine</b> <b>01.08.2024; 22.08.2024 (nicht Feiertag 15.08.!). 05.09.2024; 19.09.2024, jeweils 7:00 Uhr Dauer 1 Stunde</b>

**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](mailto:fitness@dav-augsburg.de)

Folgendes Angebote ist für Euch ab sofort freigeschalten:

**Yoga:** Herbst-Kurs (Nr. 24-762) noch 3 freie Plätze für die Zeit ab 18.09.2024

**Terminvorschau:**

**WinterCamp** Fr 31.01.2025 bis So 02.02.2025 | **FitnessCamp** Do 29.05.2025 bis So 01.06.2025

**Auszeit in den Bergen** voraussichtlich: So 22.06.2025 bis Sa 28.06.2024 in Südtirol

**||| Wir freuen uns auf euch! Euer Fitnesssteam des DAV Augsburg |||**