



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Programm Oktober 2024

<p>Montags Laufen</p>	<p>18.30 Uhr Lauftraining am Montag – tlw. Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg). Dauer bis zu 90 Minuten. Neu: Läuferstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr.</p>
<p>Basketball & Fitness am Montag im FöZentrum Hören Dieses Angebot nicht: Herbstferien 28.10.2024 wegen geschlossener Halle</p>	<p>18.00 Uhr NEU Ausgleichstraining Basketball für Einsteiger und Fortgeschrittene; zum Schnuppern herzliche Einladung</p> <p>19.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen hin und wieder unser Workout. Dehnen schließt unsere Finesseinheit ab. Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden</p>
<p>Fitness am Dienstag Im FöZentrum Hören nicht: Herbstferien Di 29.10.2024</p>	<p>Hallentrainingsbeginn in der Gymnastikhalle des Förderzentrums Hören, Sommestrasse 70, Ecke Ackermannstr.</p> <p>18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren</p> <p>19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen unser Workout. Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhand</p>
<p>Mittwochs</p> <p>Sommertraining Wittelsbacher Park Auch am 30.10.2024</p> <p>Ab Mi 6.11. Wechsel in Halle (jeweils 19.30 Uhr)</p>	<p>9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378</p> <p>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!</p>
<p>Vorschau November Dezember</p>	<p>Fitness Spezial am Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr Förderzentrum Hören Sa 9.11., 23.11., 7.12., 14.12.</p>

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

Terminvorschau:

WinterCamp Fr 31.01.2025 bis So 02.02.2025 Kurs Nr. 25-770 |

FitnessCamp Do 29.05.2025 (Christi Himmelfahrt) bis So 01.06.2025

Kurs Nr. 25-771

Auszeit in den Bergen: So 22.06.2025 bis Sa 28.06.2024 in Südtirol Kurs Nr. 25-773

3-tägiges Yoga-Retreat von 14.03.2025 bis 16.03.2025, ergänzt durch
Schneeschuhwandern in den Tuxer Alpen mit unserer neuen Trainerin Nina.
Kurs Nr. 25-772

Alle Kurse buchbar ab 4.11.2024 nachmittags.

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