



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Programm August 2024

Montag Sportanlage Süd	18.30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg), Dauer bis zu 90 Minuten. Am 5. August Stammtisch in der Kletterhalle ab 20 Uhr
Dienstag Siebertischwald	18.30 Uhr Fitness am Dienstag im Siebertischwald 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.
Mittwoch Wittelsbacher Park	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821-717378 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 nahegelegenen 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!
Donnerstag Eiskanal 22.08.2024	7.00 Uhr Early-Bird-Training Laufen – Fitness – Power Yoga mit Anissa am Eiskanal: Treffpunkt unteres Ende der Kanustrecke Eiskanal , 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 Jeden 1. und 3. Donnerstag, weitere Termine 05.09.2024 und 19.09.2024, jeweils 7:00 Uhr Dauer 1 Stunde

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

Folgendes Angebot ist für Euch freigeschalten:

Yoga: Herbst-Kurs (Nr. 24-762) noch ein freier Platz für die Zeit ab 18.09.2024

Terminvorschau: WinterCamp Fr 31.01. bis So 02.02.2025, FitnessCamp Do 29.05. bis So 01.06.2025, Auszeit in den Bergen voraussichtlich: So 22.06. bis Sa 28.06.2024 in Südtirol

Euer Fitnesssteam des DAV Augsburg