



# DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



## Programm September 2024

<p><b>Montags</b></p> <p><b>Neu   Ausweitung Fitness ab Mo 16.09.2024</b></p>	<p><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>Läuferstammtisch in der Kletterhalle am ersten Montag im Monat ab 20 Uhr.</b></p> <hr/> <p><b>Ab Montag 16.09.2024 Sporthalle Förderzentrum Hören, Sommestrasse 70, Ecke Ackermannstrasse</b></p> <p><b>18.00 Uhr NEU Ausgleichstraining Basketball</b> für Einsteiger und Fortgeschrittene</p> <p><b>19.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen</b> Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen hin und wieder unser Workout. Dehnen schließt unsere Finesseinheit ab. <b>Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden</b></p>
<p><b>Dienstags</b></p> <p><b>Siebentischwald bis 03.09.</b></p> <p><b>FöZentrum Hören ab 10.09.2024</b></p>	<p><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.</p> <hr/> <p>Hallentrainingsbeginn in der Gymnastikhalle des Förderzentrums Hören, Sommestrasse 70, Ecke Ackermannstr.</p> <p><b>18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren</b></p> <p><b>19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige</b> Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen unser Workout. <b>Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden</b></p>
<p><b>Mittwochs</b></p> <p><b>Sommertraining Wittelsbacher Park -auch im September noch im Freien-</b></p>	<p><b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378</p> <hr/> <p><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!</p>

**Donnerstag**  
**05.09.2024**  
**19.09.2024**

**7.00 Uhr Early-Bird-Training am Donnerstagmorgen**  
**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  
**Mit dem 19.09.2024 endet dieses Special-Angebot, 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](mailto:fitness@dav-augsburg.de)

**Folgendes Angebote ist für Euch ab sofort freigeschaltet:**

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

**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 |||**