



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport

Unser Programm 03/2023



Montag	Lauftraining am Montag – unter Anleitung 18.30 Uhr , Dauer ca. 1 Stunde, Treffpunkt vor dem Eingang des neuen Funktionsgebäudes der Sportanlage Süd (Ilsungstr. 15 c, 86161 Augsburg) Veranstaltungshinweis: So 26.03.2023 5/10 km Strassenlauf durch den Siebentischwald. Start ab 9 Uhr an der Sportanlage Süd
Dienstag	Fitness am Dienstag im Fugger <i>Die ideale Fitness für Ganzkörper und Kondition mit unseren Übungsleitern in der oberen Turnhalle des Jakob-Fugger-Gymnasiums (Kriemhildenstr. 5, 86152 Augsburg; Beachte Eingang in der Stadtjägerstraße, Ecke Brunhildenstraße)</i> Matten (Gymnastik, Isomatte) selbst mitbringen! (Schulische Matten dürfen aufgrund des Hygienekonzepts nicht benutzt werden). Nur Anwohnerparken, daher Anfahrt mit Fahrrad ratsam! Folgende Zeiten stehen für eure Fitness zur Verfügung: <ul style="list-style-type: none">❖ 18.00 - 19.00 Uhr Senioren und Berufstätige❖ 19.00 - 20.00 Uhr: Fitness für alle Altersgruppen
Mittwoch	9.30 Uhr Nordic Walking mit Heini Förg Anfragen unter Tel. 0821 / 71 73 78
	Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr, Gymnastikhalle Förderzentrum Hören (Sommestraße 70, 86156 Augsburg); bitte Matte und Getränk mitbringen
Samstag 11.03. und 25.03.2023	Fitness Spezial an ausgewählten Samstagen im Frühjahr Vertiefung der Fitness mit 90 Minuten Workout – <i>Übungsleiterteam mit Raimund</i> In dieser Wintersaison letztmals 11.03.2023, 25.03.2023 von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr Sporthalle im Förderzentrum Hören (Sommestraße 70, Ecke Bgm.-Ackermann-Str. in 86156 Augsburg); nach 9.00 Uhr kein Einlaß mehr ! Bitte Matte selbst mitbringen

Für unsere freien Fitnessangebote ist keine Anmeldung erforderlich

Anmeldung Fitness-Newsletter <https://www.dav-augsburg.de/fitness>

Anfragen ans Team unter fitness@dav-augsburg.de

Anmeldungen für den neuen Yoga-Kurs 23-761 (Start 19.04.2023), ab 6.3.2023 möglich, für das *FitnessCamp* und *Auszeit in den Bergen* ab 03.04.2023

Macht mit - wir freuen uns auf Euch !