

Unser Programm April 2023

<p>Montag</p>	<p>Lauftraining am Montag – unter Anleitung 18.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde, Treffpunkt vor dem Eingang des neuen Funktionsgebäudes, IIsungstr. 15c, 86161 Augsburg an der Sportanlage Süd Tipp: Sonntag 30. April Hobbylauf 6,7 km um 9 Uhr an der Sportanlage Süd</p>
<p>Dienstag</p>	<p>Fitness am Dienstag im Siebentischwald ab 04. April 18.30 Uhr Fitness im Siebentischwald: Treffpunkt vor dem Kletterzentrum an der Sportanlage Süd. Es geht rund eine Stunde durch Wald und Wiesen, eine Kombination aus Laufen und Gymnastik und zwischendrin ein paar Pulsbeschleuniger. Genutzt wird von den Fitnesstrainern alles, was in den Weg kommt: Bäume, Parkbänke, Steinquader, Hügelchen und zum Abschluss die grüne Wiese zum Dehnen und Runterkommen. Auch in den Ferien!</p> <hr/> <p>18.00 – 19.00 Uhr Verlängerung der Hallensaison Ausgleichssport Basketball  in der oberen Turnhalle des Jakob-Fugger-Gymnasiums (Kriemhildenstr. 5, 86152 Augsburg; Eingang in der Stadtjägerstraße, Ecke Brunhildenstraße. Nur Anwohnerparken, daher Anfahrt mit Fahrrad ratsam! Folgende Zeiten stehen für eure Fitness zur Verfügung: 18.04.2023 bis 23.05.2023 (04. und 11. April 2023 wegen Ferien Halle geschlossen)</p>
<p>Mittwoch</p>	<p>9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 / 71 73 78</p> <hr/> <p>Fitness im Wittelsbacher Park ab 05.04. 18.30 Uhr Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter auf der Wiese am Stahl-Wurfbomben 70 m entfernt. Mitzubringen: Fitnessmatte und Getränk; ‚Intensivtraining‘ (HIT, Tabata, Koordinations- Kraft und Ausdauertraining, Zirkeltraining) Auch in den Ferien!</p>

Für unsere freien Fitnessangebote ist keine Anmeldung erforderlich

- Anmeldung Fitness-Newsletter <https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>
- Anfragen ans Team unter fitness@dav-augsburg.de
- Anfragen zur Kursverwaltung kursverwaltung@dav-augsburg.de
- Fitness-Website: <https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>

Folgende Angebote sind für Euch freigeschaltet:

- Yoga-Kurs 23-761
- FitnessCamp Kurs Nr. 23-771
- Auszeit „Gebirge mit allen Sinnen erleben“ Kurs 23-772

Wir freuen uns auf Euch!