



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Programm Juni 2023

Montag	18.30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung Dauer ca. 1 Stunde, Treffpunkt vor dem Eingang des neuen Funktionsgebäudes, IIsungstr. 15c, 86161 Augsburg an der Sportanlage Süd - auch an Feiertagen.
Dienstag	18.30 Uhr Fitness am Dienstag 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, Hügel und zum Abschluss die grüne Wiese zum Dehnen und Runterkommen - auch in den Ferien.
Mittwoch	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 / 71 73 78 18.30 Uhr Fitness im Wittelsbacher Park Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter auf der Wiese am Stahl-Wurfbomben 70 m entfernt. Fitnessmatte und Getränk mitbringen; ‚Intensivtraining‘- HIT, HIIT, Koordinations-/ Kraft-/ und Ausdauertraining.
Donnerstag 01.06.2023 15.06.2023	7.00 Uhr Early-Bird-Training Fitness + Power Yoga mit Anissa am Eiskanal Aufwärmen, danach ein funktionelles, intensives Fitness-Workout mit anschließender Entspannung. DER perfekte Start in den Tag mit flüssigen, kraftvollen Yoga-Bewegungen. Auch für Einsteiger. Treffpunkt: Kanustrecke Eiskanal/ am Parkplatz vor dem Funktionsgebäude Jeden 1. und 3. Donnerstag von Juni bis September. Weitere Termine zum Vormerken: 6.7.2023+20.07.2023+03.08.2023+17.08.2023+07.09.2023+ 21.09.2023
Freitag 23.06.2023	18-20 Uhr Fit & Beach (Anmeldung erbeten) Wir vereinen Krafttraining & Spiel bei Fit & Beach. Nach einer Aufwärmrunde, starten wir mit verschiedenen Kraftübungen im Sand und enden mit ein paar ausgelassenen Volleyballspielen. Treffpunkt: Beachanlage in Steppach/Stadtbergen, Zufahrt über Ulmer Landstraße Ecke Stadtbergerstraße Feldweg, hinter OBI Stadtbergen Folgetermine: Freitag, 07.07.2023, 21.07.2023

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
- Unsere Website: <https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>

Urlaubsplanung 2024 WinterCamp Fr 02.02.-So 04.02.2024; FitnessCamp Do 30.05.-So 02.06.2024

Wir freuen uns auf Euch!