



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport

Programm Dezember 2023



Deutscher Alpenverein
Sektion Augsburg

Montags Silvesterlauf Sonntag, 31.12. Gersthofen	18.30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg) Dauer ca. 1 Stunde. Silvesterlauf im DAV-Team So, 31.12., Start 11:00 Uhr: bitte verbindliche Zusage bis 12.12.2023 an fitness@dav-augsburg.de
Dienstags Achtung, Änderung! Aufgrund der hohen Schneelast auf Bäumen & Dächern kann am 5.12.2023 KEIN Fitnesstraining im Förderzentrum Hören stattfinden! Letzter Termin 2023: Dienstag, 19.12.2023	18.00 -19.00 /19.00 -20.00 Uhr Fitness im Förderzentrum Hören Das ideale Fitnesstraining für Ganzkörper und Kondition in Herbst & Winter. (Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, 86156 Augsburg) Matte selbst mitbringen; Anfahrt mit Fahrrad oder ÖPNV ratsam! Achtung Altersgruppendifferenzierung wegen Platzkapazität beachten: Uhr bis 19.00 Uhr Fitness für die Altersgruppe „60 Plus“ Uhr bis 20.00 Uhr Fitness für 16-59 -jährige
Mittwochs Aufgrund der hohen Schneelast auf Bäumen & Dächern kann am 6.12.2023 KEIN Fitnesstraining im Förderzentrum Hören stattfinden! Letzter Termin 2023 20.12.2023	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378
	19.30 Uhr Fitness im Förderzentrum Hören Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen (Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, 86156 Augsburg) Dauer 1 Std. Matte und Getränk mitbringen.
Samstag, 02.12.2023 und 16.12.2023	9.00 Uhr Fitness Spezial am Samstag Förderzentrum Hören (Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, 86156 Augsburg) Jeweils von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr. Vertiefung der Fitness mit 90 Minuten Workout – Übungsleiterteam mit Raimund 02.12.2023, 16.12.2023, Ausblick: 13.01.2024, 27.01.2024. Nach 9.00 Uhr kein Einlass mehr! Bitte Matte selbst mitbringen! Duschen möglich.

Für unsere freien Fitnessangebote ist keine Anmeldung erforderlich!

- Anmeldung Fitness-Newsletter über unsere Homepage (s. QR-Code)
- Anfragen ans Team unter fitness@dav-augsburg.de

Folgende Angebote sind für Euch freigeschaltet bzw. in Planung:

- **Yoga:** Neuer Kurs (Nr. 24-761) mit 10 Terminen ab Mi, 10.01.2024; derzeit nur Warteliste
- **WinterCamp** 02.02.2024 – 04.02.2024 (Nr. 24-770); Anmeldeschluss 19.12.2023
- **FitnessCamp** 30.05.2024 – 02.06.2024 (Nr. 24-771); freie Plätze verfügbar
- In Planung: Pilates-Kurs ab Mo 15.04.2024 für 10 Kursabende
- In Planung: Auszeit im Tauferer Ahrntal: So 09.06. bis Sa 15.06.2024



Wir freuen uns auf euch! Ein frohes Weihnachtsfest!

Euer Fitnessteam des DAV Augsburg