



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Deutscher Alpenverein
Sektion Augsburg

Programm März 2024

Montags	18.30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Illsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg) Dauer bis zu 90 Minuten.
Dienstags bis einschl. 19.03. Halle! (Fitness am Dienstag im Siebentischwald ab 02.04.2024)	18.00 -19.00 /19.00 -20.00 Uhr Fitness im Förderzentrum Hören (Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, 86156 Augsburg) Matte selbst mitbringen; Anfahrt mit Fahrrad oder ÖPNV ratsam! Achtung Altersgruppendifferenzierung wegen Platzkapazität beachten: <ul style="list-style-type: none">- 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Fitness für die Altersgruppe „60 Plus“- 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Fitness für 16-59 –jährige
Mittwochs Fitness bis einschl. 20.03.2024 Halle (Fortsetzung Sommertraining ab 3.4.2024)	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 <hr/> 19.30 Uhr Fitness im Förderzentrum Hören Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen (Sommestraße 70/Ecke Ackermannstrasse, 86156 Augsburg) Dauer 1 Std. Matte und Getränk mitbringen!
Samstags 2.3., 9.3. und 16.03.2024	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 Ausblick: erst wieder im Winterprogramm. Nach 9.00 Uhr kein Einlass mehr! Bitte Matte selbst mitbringen! Duschen möglich.

Hinweis: Am Dienstag, 20. März 2024 findet die Jahreshauptversammlung der Sektion statt. <https://www.dav-augsburg.de/events/veranstaltung/Mitgliederversammlung-2024/59818>. Details im Alpenblick, der am 1.3.2024 erscheint.

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

Folgende Angebote sind für Euch ab sofort freigeschalten

- Pilates: Neuer Kurs (Nr. 24-761) mit 10 Terminen ab Montag 15.04.2024; schnell anmelden!
- FitnessCamp 30.05.2024 – 02.06.2024 (Nr. 24-771); freie Plätze verfügbar
- Auszeit im Tauferer Ahrntal: So 09.06. bis Sa 15.06.2024 Kurs Nr. 24-772 schnell anmelden.
Nur 10 Plätze verfügbar!

Wir freuen uns auf euch! Euer Fitnessteam des DAV Augsburg