



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Programm Mai 2024

Montags (Nicht am Pfingstmontag 20.05.)	18.30 Uhr Lauftraining am Montag – unter Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg) Dauer bis zu 90 Minuten.	
Dienstags Siebentischwald	18.30 Fitness am Dienstag im Siebentischwald – Treffpunkt am Zugang zum Kletterzentrum, Ilsungstr. 15 b Dauer ca. 1 Stunde. Wir sind hier „laufend“ unterwegs und machen nach wenigen Hundert Metern Pause, um an Stationen unser Workout zu machen. Wir nutzen alles, was die Landschaft hergibt wie Parkbänke, Steinquader etc. Keine Matte erforderlich.	
Mittwochs Sommertraining -Wittelsbacher Park auch am Feiertag 1.Mai-	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378	18.30 Fitness am Mittwoch im Wittelsbacher Park Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen; Treffpunkt vor der Erhard-Wunderlich-Sporthalle Ulrich-Hofmaier-Str. 30 bzw. bei schönem Wetter auf der nahe gelegenen Wiese in Blickrichtung Hotelturm/St. Anton (Korbwurfanlage) Matte und am besten Getränk mitbringen Fitness-Workout auf oder neben der Matte, Ganzkörper- Funktionstraining. Dauer 1 Std. Matte und Getränk mitbringen!

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

- **Yoga:** Herbst-Kurs (Nr. 24-762) **buchbar** ab 2.5.2024 für die Zeit ab 18.09.2024
- **FitnessCamp** 30.05.2024 – 02.06.2024 (Nr. 24-771); noch ein freier Platz
- **Auszeit im Tauferer Ahrntal:** So 09.06. bis Sa 15.06.2024 Kurs Nr. 24-772 gerne noch
Warteliste buchbar

Wir freuen uns auf euch! Euer Fitnesssteam des DAV Augsburg