



Wir machen euch fit für den Bergsport

## Programm Juli 2025

<b>Montag</b> Laufen  Fitness-Outdoor im Reese-Park	<b>18.30 Uhr Lauftraining am Montag</b> Treffpunkt vor <b>Eingang neues Funktionsgebäude</b> Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 D, 86161 Augsburg). Dauer bis zu 90 Minuten. <i>Läuferstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr</i> <hr/> <b>18.30 Uhr Fitness für alle Altersgruppen</b> <b>Treffpunkt pünktlich Parkplatz Kulturhaus Abraxas, Sommestr. 30, 86156 Augsburg, am Durchgang zum Reese-Park.</b> Dort nutzen wir alle vorhandenen „Sportgeräte“ wie Hügel, Treppen, Quadersteine, vielleicht auch mal den Calisthenics-Park. <b><u>Matten mitbringen</u></b> fürs Training auf der Wiese. Dauer 1 Stunde <b>Angebot wird verlängert wegen hohen Zuspruchs</b>
<b>Dienstag</b>  Fitness-Outdoor im Siebentischwald/Kletterzentrum	<b>18.30 Uhr Outdoor Siebentischwald,</b> <b>Treffpunkt am Fahrradparkplatz auf der Sportanlage Süd vor Eingang Kletterzentrum/Waldpavillon</b> <b>-ohne Matten-</b> Es geht rund eine Stunde durch Wald und Wiesen, eine <b>Kombination aus Laufen und Fitness-Gymnastik</b> und zwischendrin ein paar Pulsbeschleuniger. Hügelchen, Parkbänke, Bäume und unser eigener Körper sind unsere Fitnessgeräte. Sommerprogramm bis einschließlich Dienstag 9.9.2025
<b>Mittwoch</b>  Fitness-Outdoor im Wittelsbacher Park	<b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 <hr/> <b>18.30 Uhr Outdoor-Fitness Wittelsbacher Park</b> Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter auf der Wiese am Stahl-Wurfkorb. Mitzubringen: <b>Fitnessmatte</b> und Getränk; Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw. Dauer ca. 1 Stunde Sommerprogramm bis einschließlich 29.10.2025

<b>Donnerstag</b>  Fitness-Outdoor am Kanuleistungszentrum	<b>Early-Bird-Training</b> <b>Laufen – Fitness – Power Yoga mit Börnie am Eiskanal:</b> Treffpunkt <b>unteres</b> Ende der Kanustrecke an der großen Medienwand vor dem Tagungszentrum, Am Eiskanal 30 Wir laufen eine kleine Runde zum Aufwärmen, machen ein funktionelles, intensives Fitness-Workout und entspannen uns für den perfekten Start in den Tag mit flüssigen, kraftvollen Yoga-Bewegungen. Einsteiger-geeignet <b>03.07.2025; 17.07.2025 jeweils 7.00 Uhr - 8.00 Uhr; eine Fortsetzung im August und September machen wir von den Teilnehmenden-Zahlen Ende Juni und Anfang Juli abhängig.</b>
--	---

**Für unsere hier genannten freien Fitnessangebote ist keine Anmeldung erforderlich! Wir empfehlen jedoch wegen zeitaktueller kurzfristiger Änderungen nachdrücklich unseren Newsletter:**

- Anmeldung Fitness-Newsletter über unsere Homepage

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

**Anfragen ans Team gerne unter [fitness@dav-augsburg.de](mailto:fitness@dav-augsburg.de)**

# FitnessCamp 2025 mit 28 Teilnehmenden und 15 Trainer/innen

hat wieder alle großartig begeistert. Diesmal mit Neuerungen: **Yoga am Berg, Achtsamkeitsübungen, Mehrseillängen-Klettern und vieles mehr...**

Merkt euch den Termin 2026 vor: **Donnerstag (Fronleichnam-Pfingstferien) 4. Juni 2026 bis Sonntag 07. Juni 2026** auf unserer OSH (Otto-Schwegler-Hütte). Auch hier lassen wir uns wieder neue Angebote einfallen.

Eine kleine **Diashow** dazu gibt es bei unserer Abteilungs-Jahresversammlung im Kletterzentrum (Vortragsraum) in den Herbstferien: **Mittwoch, 5. November 2025, 18.30 Uhr**



GERNE AUF Warteliste, erfahrungsgemäß wird meist was frei

**Yoga-Retreat mit Bergwandern Bad Hindelang/Oberjoch Kurs Nr. 25-774****Freitag, 12.09.2025 bis Sonntag 14.09.2025****Komplett neues Angebot**

**Nach dem guten Anklang des Yoga-Retreat mit Schneeschuhwandern im März diesen Jahres nun ein spätsommerliches Angebot.**

**In kleinerer Gruppe (12 Personen) und 3 Trainer\*innen (Sophie Borchert, Carmen Bolkart, Raimund Mittler) bieten wir im dortigen Seminarraum mehrmals Yoga-Stunden an.**

**Untertags sind wir unterwegs am Berg je nach Trainingszustand der Teilnehmer\*innen.**

Wir reisen in Fahrgemeinschaft bzw. ÖPNV zur Jugendbildungsstätte des JDAV nach Bad Hindelang. Wir werden uns zweimal täglich im Hatha-Yoga vertiefen. "Sonnengruß" und Asanas zum Dehnen und Kräftigen der Muskulatur sowie zur Schulung von Gleichgewicht und Körperspannung. Untertags sind wir auf Tour und unternehmen Bergwanderungen (max. 750 HM) in der wunderschönen Bergwelt rund um unseren Stützpunkt.

Das Haus ist voll ausgestattet: Mehrbettzimmer, Seminarraum, im Außenbereich Hochseilgarten und Boulderbereich.

Wir wollen achtsam zu uns und zur Natur werden.

Phantasie- und Traumreisen zur Entspannung runden das Programm ab.

Die Allgäu WalserCard berechtigt uns zur kostenlosen Nutzung des ÖPNV im Zielgebiet. Bei schönem Wetter Yoga auf der großen Terrasse oder im Garten. Die Verpflegung ist aufgrund des Leitbilds der Bildungsstätte seit 2022 rein vegetarisch (vegan, gluten- und laktosefrei **optional**)/Halbpension/Lunchpaket mittags <https://www.jubi-hindelang.de/>

**Teilnahmegebühr: 225.- € Sektion Augsburg/ 235.- € Fremdsektion**

**(Inklusive Organisation, Führung, Yoga- Entspannungsangebote, ÜN/Halbpension/Lunchpaket mittags); Fahrtkosten werden in Fahrgemeinschaft umgelegt**

