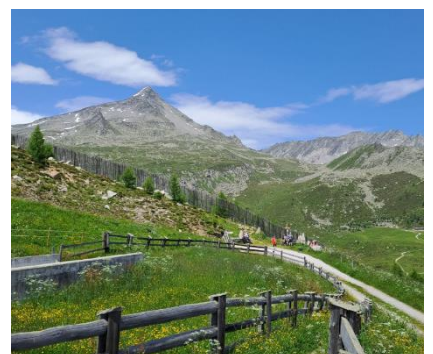
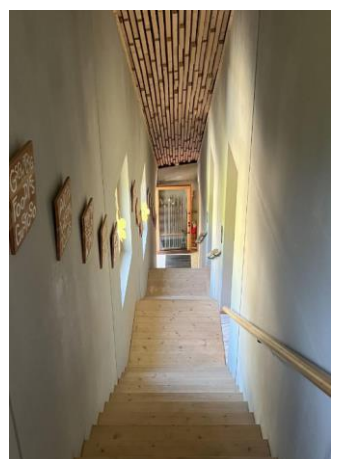


Zu Beginn des Programms August ein kleiner Rückblick auf unsere Berg-AUSZEIT im Tauferer Ahrntal

Dieses Mal mit dem Luxus eines Bergsteiger-Trainers, einer Yoga-Trainerin und eines Fitnesstrainers und einer exzellenten Köchin, die den ganzen Tag das Menü für abends zubereitete...

Sonntag 14. Juni 2026 bis Samstag 20. Juni 2026 wieder im KoasaHof in Mühlegg bei St. Johann im Ahrntal.

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



Programm August 2025

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

<p>Donnerstag</p> <p>Fitness-Outdoor am Kanuleistungszentrum</p>	<p>Early-Bird-Training</p> <p><u>Laufen – Fitness – Power Yoga mit Raimund am Eiskanal:</u></p> <p>Treffpunkt unteres Ende der Kanustrecke an der großen Medienwand vor dem Tagungszentrum, Am Eiskanal 30</p> <p>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</p> <p>Letzter Termin dieses Jahr am 7.8.2025.</p> <p>Da wir derzeit so viele Angebote bedienen, bitten wir um Verständnis, dass das geringst besuchte Angebot leider weichen muß.</p>
---	--

Termine zum Vormerken für den Herbst:

- **Samstag, 18.10.2025 Walderlebnistag** des Forstamtes Augsburg; hierzu in Kürze weitere Informationen. Wir sind mit Fitness auch vertreten.
- **Mittwoch, 5.11.2025 (Herbstferien, keine Fitness), 18.30 Uhr Seminarraum Kletterzentrum DAV:** Jahresversammlung der Abteilung Fitness mit Neuwahlen der Abteilungsleitung und Jahresrückblick mit Diashows zu unseren Veranstaltungen.

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

Nochmals kleiner Rückblick aufs 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 dann top renovierten 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**

