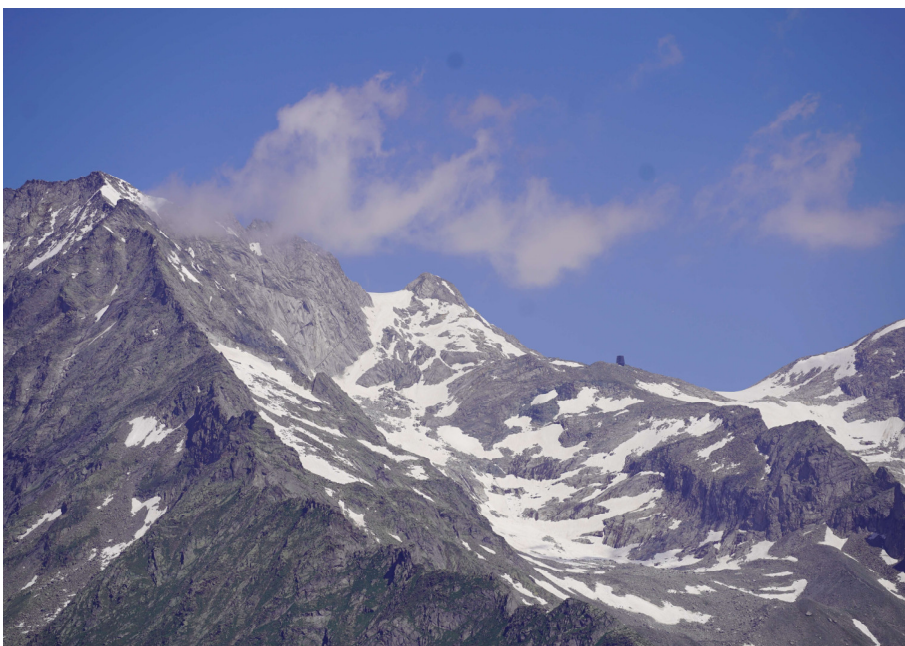
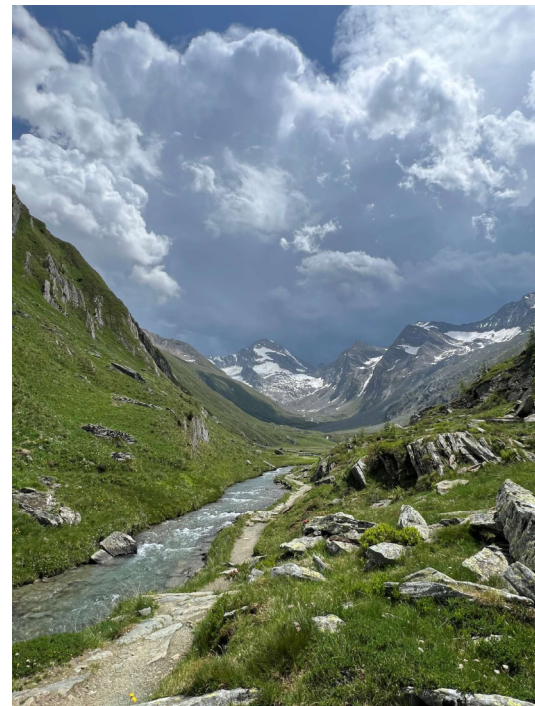


Zu Beginn des Programms September ein weiterer Rückblick auf unsere Berg-AUSZEIT im Tauferer Ahrntal

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...

Bitte vormerken: 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 September 2025

Montag Laufen	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>
Fitness-Outdoor im Reese-Park bis <u>einschließlich 08.09.2025</u>	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
Montag Basketball Indoor Start 15.09.2025 (ausnahmsweise am Tag vor Schulbeginn) Fitness-Indoor Start 15.09.2025 (ausnahmsweise am Tag vor Schulbeginn)	18.00 Ausgleichstraining Basketball für alle Altersgruppen, gerne auch Neueinsteiger Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, Ecke Bgm.-Ackermannstraße; Umkleide, Dusche und Spielbälle vorhanden
	19.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen hin und wieder unser Workout. Dehnen schließt unsere Finesseinheit ab. 1 Stunde, große Halle Bitte <u>eigene</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich
Dienstag Fitness-Outdoor im Siebentischwald/Kletterzentrum bis <u>einschließlich 09.09.2025</u>	18.30 Uhr Outdoor Siebentischwald, Treffpunkt am Fahrradparkplatz auf der Sportanlage Süd vor Eingang Kletterzentrum/Waldpavillon -ohne Matten- 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

Mittwoch Fitness-Outdoor im Wittelsbacher Park bis 29.10.2025	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 <hr/> 18.30 Uhr Outdoor-Fitness Wittelsbacher Park Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter auf der Wiese am Stahl-Wurfborb. Mitzubringen: Fitnessmatte und Getränk; Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw. Dauer ca. 1 Stunde Sommerprogramm bis einschließlich 29.10.2025
---	--

Termine zum Vormerken für den Herbst 2025

- **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.
- Fitness Spezial an Samstagen von 9.00-10.30 Uhr: 15.11., 29.11., 06.12., 13.12.2025

Termine zum Vormerken für 2026; Anmeldung über Tourenprogramm ab 03.11.2025 15.30 Uhr möglich

- **Yoga-Kurs** 1/2026 ab Mi 14.01.2026 (10 Abende ab 18.00 Uhr, 75 Minuten)
- **WinterCamp** (reloaded, also runderneuert) im Kleinwalsertal schneesicher in Baad von Do 19.02.2026 bis Sonntag 22.0.2026 (in den Faschingsferien, daher auch für Lehrer/innen möglich) mit reichlich Yoga, Skitouren, LVS-Kurs, Schneeschuhwandern, Ski Alpin, Langlaufkurs- und betreuung (20 Plätze)
- **Stille im Schnee- Yoga mit Schneeschuhwandern** von Freitag 13.03.2026 bis Sonntag 15.03.2026 Neue Bamberger Hütte (nur 10 Plätze)
- **FitnessCamp auf unserer Otto-Schwegler-Hütte** (Yoga, Pilates, Bergsteigen, Mountainbike, Bergwandern, Fitness, Klettern, Klettersteige, Vorträge, Hüttenabend, u.v.m.) Do Fronleichnam 04.06.2026 bis Sonntag 07.06.2026 (in den Pfingstferien, daher auch für Lehrkräfte!)
- **Berg-Auszeit mit Entspannung/Bergwandern** tgl. bis zu 1000 Hm im KoasaHof im Tauferer Ahrntal/Südtirol: Sonntag 14.06.2026 bis Samstag 20.06.2026

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

Vorausblick aufs WinterCamp 2026

mit 20 Teilnehmenden

und ca. 10 Trainer/innen inklusive Kochteam :

Donnerstag (Faschingsferien) 19. Februar 2026 bzw. *Freitag 20. Februar 2026 bis Sonntag 22. Februar 2026 in einer neuen Location, dem OUTWARD-BOUND-Haus in Baad, ganz hinten im Kleinwalsertal. *stand bei Redaktionsschluss dieses Newsletters noch nicht fest

Wir bieten verschiedene **Module**, die ihr Euch jeweils tagesaktuell aussuchen könnt:

Yoga**Ski-Langlauf (Klassisch, Skating)****Ski Alpin****Schneeschuhgehen Skitouren****ggf. LVS – Kurs**

Betreuung durch Trainerteam mit Kochteam

