

Zu Beginn des Programms Oktober ein Hinweis auf den Walderlebnistag der Stadt Augsburg am Sa 18.10.2025 mit Waldfitness um 13.00 Uhr und 14.45 Uhr.

Wir freuen uns auf Euch!

https://www.augsburg.de/fileadmin/user_upload/freizeit/ausflugsziele/stadtwald/downloads/250909-Walderlebnistag-2025-Programmflyer WEB.pdf



Stadt Augsburg

Ein Tag im Wald

Walderlebnistag

Samstag,
18. Oktober 2025
11 bis 17 Uhr

Wiese vor dem Stempflesee
an der Sportanlage Süd



Programm im Wald

Startpunkt: Infotisch am Waldeingang

- 11:45–12:30 **Vielfalt im Wald – ein Waldspaziergang**
zu Artenreichtum, Lebensräumen und Naturschutz mit Förster Christian Ripperger
- 12:15–13:00 **Spaziergang**
mit dem Mozartchor – zum Mitsingen
- 12:30–13:15 **Baumkontrolle in der Praxis –**
Erkennen von Schadsymptomen (Achtung: Startpunkt Hubarbeitsbühne Ilsungstraße)
- 12:45–13:45 **LIFE Projekt Stadt-Wald-Bäche**
Ein Spaziergang am Bach mit Projektbetreuer Alexander Herz
- 13:00–13:45 **Waldfitness**
mit dem Deutschen Alpenverein Sektion Augsburg
- 13:00–13:45 **Waldcafé 60+:** Waldspaziergang
mit der Rangerin zur Geschichte des Siebentischwaldes
- 13:30–14:30 **Waldbaden –** die japanische Kunst die
Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen zu genießen mit Dr. Irmela Bischoff
- 13:45–14:15 **Röntgenblick im Wald –**
Holzmerkmale am stehenden Baum erkennen mit Forstwirtschaftsmeister Manuel Peter
- 14:00–14:45 **Der Stadtwald aus Försterperspektive**
mit Revierleiter Daniel Kugler
- 14:15–15:00 **Was piept denn da? – Vögel im Stadtwald**
Ornithologischer Rundgang mit Vogelexperte Martin Trapp vom Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e. V.
- 14:45–15:30 **Waldfitness** mit dem Deutschen
Alpenverein Sektion Augsburg



| | |
|---|---|
| Montag - Mehrfachangebot Laufen Siebentischwald Basketball Indoor im Förderzentrum Hören Fitness-Indoor im Förderzentrum Hören | 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> |
| | 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 |
| Fitness am Dienstag Im FöZentrum Hören | 18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren 19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen unser Workout. Bitte <u>eigene</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen mögl. |
| Mittwoch Fitness-Outdoor im Wittelsbacher Park bis 29.10.2025 (Fortsetzung in der Halle ab Mittwoch 12.11.2025) | 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-Wurfbkorb. 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

- **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 26-760** 1/2026 ab Mi 07.01.2026 (10 Abende ab 18.00 Uhr, 75 Minuten)
- **WinterCamp 26-770** (reloaded, also runderneuert) im Kleinwalsertal schneesicher in Baad von Do 19.02.2026 bis Sonntag 22.02.2026 (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 26-771** von Freitag 13.03.2026 bis Sonntag 15.03.2026 Neue Bamberger Hütte (nur 10 Plätze)
- **FitnessCamp auf unserer Otto-Schwegler-Hütte 26-772** (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 26-773** 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 bis Sonntag 22. Februar 2026 in einer neuen Location, dem OUTWARD-BOUND-Haus in Baad, ganz hinten im Kleinwalsertal. 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

