

# 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!

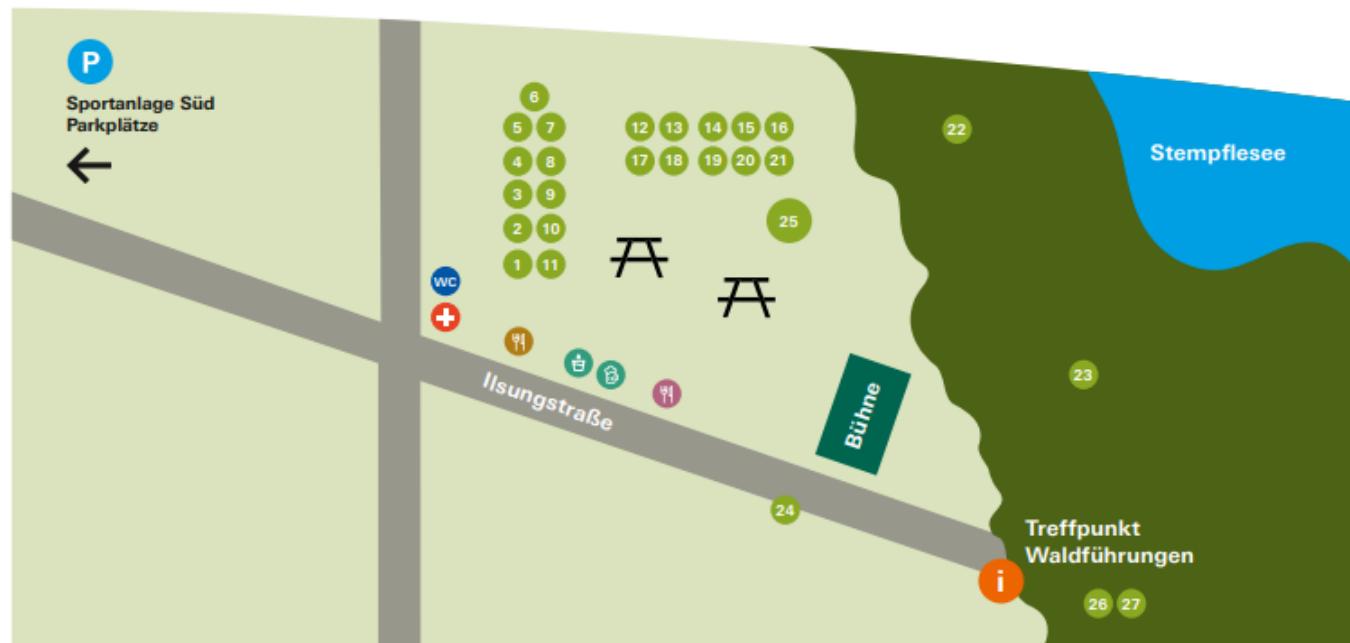
[https://www.augsburg.de/fileadmin/user\\_upload/freizeit/ausflugsziele/stadtwald/downloads/250909-Walderlebnistag-2025-Programmflyer\\_WEB.pdf](https://www.augsburg.de/fileadmin/user_upload/freizeit/ausflugsziele/stadtwald/downloads/250909-Walderlebnistag-2025-Programmflyer_WEB.pdf)



### Programm im Wald

Startpunkt: Infotisch am Waldeingang

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



**Programm Oktober 2025**

<b>Montag - Mehrfachangebot</b>	<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. <b>Läuferstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr</b>
<b>Basketball Indoor im Förderzentrum Hören</b>	<b>18.00 Ausgleichstraining Basketball für alle Altersgruppen, gerne auch Neueinsteiger</b> Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, Ecke Bgm.-Ackermannstraße; Umkleide, Dusche und Spielbälle vorhanden
<b>Fitness-Indoor im Förderzentrum Hören</b>	<b>19.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen</b> Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen hin und wieder unser Workout. Dehnen schließt unsere Fitnesseinheit ab. 1 Stunde, große Halle <b>Bitte <u>eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich</u></b>
<b>Fitness am Dienstag</b> Im FöZentrum Hören	<b>18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren</b> <b>19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige</b> Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen unser Workout. <b>Bitte <u>eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen mögl.</u></b>
<b>Mittwoch</b>  <b>Fitness-Outdoor im Wittelsbacher Park bis 29.10.2025</b>  <b>(Fortsetzung in der Halle ab Mittwoch 12.11.2025)</b>	<b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förög unter Tel. 0821 717378  <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

**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](mailto: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**

