

## Zu Beginn des Programms November



**Herzliche Einladung an alle Fitnessbegeisterten**

### **Jahresversammlung Abteilung Fitness**

**Mittwoch 5.11.2025, 18.30 Uhr**

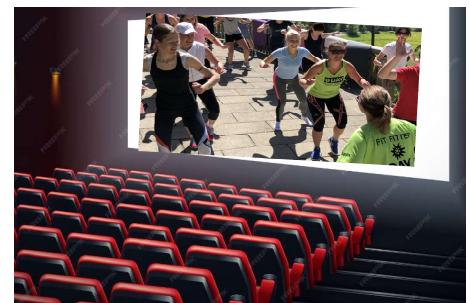
**Kletterzentrum DAV Seminarraum**

**Ilsungstr. 15 B**



#### **Tagesordnung:**

**1. Begrüßung der Versammlung;  
Willkommen der Vorstandsmitglieder des  
DAV Augsburg;**



- 2. Diashow Rückblick Auszeit**
- 3. Jahresbericht Abteilungsleitung**
- 4. Jahresrechnung Schatzmeisterin**
- 5. Entlastung**



**6. Neuwahlen der Abteilungsleitung**



- 7. Bericht zu aktuellen Themen**
- 8. Beschußfassung über vorliegende Anträge**
- 9. Ausblick auf Veranstaltungen 2026**



**10. Gemütlicher Ausklang mit Diashows (FitnessCamp,  
Fitnessangebote, YogaRetreats Schneeschuh/Bergwandern Jubi)**

Wir machen euch fit für den Bergsport

**Programm November 2025**

|  |   |
|--|---|
| <b>Montag - Mehrfachangebot</b>  | <b>18.30 Uhr Lauftraining am Montag</b><br>Treffpunkt vor <b>Eingang neues Funktionsgebäude</b> Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 D, 86161 Augsburg). Dauer bis zu 90 Minuten.<br><b><i>Laufstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr</i></b>   |
| <b>Basketball Indoor im Förderzentrum Hören<br/>(nicht am 3.11. Herbstferien)</b>                              | <b>18.00 Ausgleichstraining Basketball für alle Altersgruppen, gerne auch Neueinsteiger</b><br>Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, Ecke Bgm.-Ackermannstraße; Umkleide, Dusche und Spielbälle vorhanden  |
| <b>Fitness-Indoor im Förderzentrum Hören<br/>(nicht am 3.11. Herbstferien)</b>                                 | <b>19.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen</b><br>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<br><b>Bitte <u>eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich</u></b>   |
| <b>Fitness am Dienstag<br/>Im FöZentrum Hören<br/>(nicht am 4.11. Herbstferien)</b>                            | <b>18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren</b><br><b>19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige</b><br>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><br><br>Fitness-Indoor statt Wittelsbacher Park<br><b>Start nach Herbstferien ab 12.11.2025</b> | <b>9.30 Uhr Nordic Walking</b><br>Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378<br><br><b>18.30 Uhr Indoor</b><br>Rhythmis-Halle des Förderzentrums Hören, Sommestr. 70/Ecke Ackermann-Strasse<br>Mitzubringen: <b>Fitnessmatte</b> und Getränk; Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw. Dauer ca. 1 Stunde<br>Wintertraining bis z. Wechsel Outdoor im Frühjahr 2026 |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Samstage</b><br/> <b>15.11. und 29.11.2025</b><br/> <b>Fitness Spezial</b></p> | <p><b>9.00 Uhr Förderzentrum Hören große Halle</b><br/> <b>Sommestr. 70/ Ecke Ackermannstr.</b><br/> <b>Dauer bis 10.30 Uhr. Bitte Matte mitbringen.</b><br/> Nach 9.00 Uhr kein Einlass mehr.<br/> Hochintensives Intervalltraining, Zirkel, Aerobic zum Abschluss langes Dehnen oder Entspannungsübungen   Duschen möglich.<br/> <b>Trainerteam mit</b><br/> <b>Kathrin, Tanja, Sandra, Raimund</b><br/> <b>Kommende Termine 6.12. und 13.12.2025</b></p> |
|--|---|

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

**Die Kurse findet Ihr gegen Ende Oktober schon online:**  
[\*\*https://www.dav-augsburg.de/Kurse-Touren/Ausbildungs- und-Tourenprogramm\*\*](https://www.dav-augsburg.de/Kurse-Touren/Ausbildungs-und-Tourenprogramm)

**oder auf unserer Fitness-Startseite ganz unten (Achtung: funktioniert nur bei Cookies „Akzeptieren“!)**

- **Yoga-Kurs 26-760** 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), ebenfalls in den Ferien auch für Lehrkräfte
- **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. 650 bis zu 1000 Hm im KoasaHof im Tauferer Ahrntal/Südtirol: Sonntag 14.06.2026 bis Samstag 20.06.2026; Thema ist dieses Mal „**Sei gut zu Dir**“.

**Für unsere 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**

