

# Zu Beginn des Programms November



Herzliche Einladung an alle Fitnessbegeisterten

## Jahresversammlung Abteilung Fitness

Mittwoch 5.11.2025, 18.30 Uhr

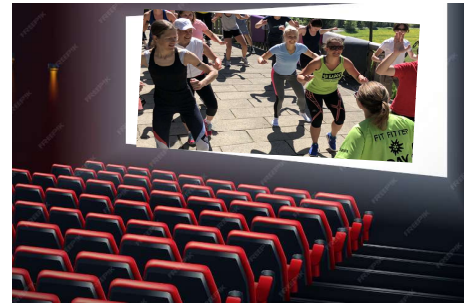
Kletterzentrum DAV Seminarraum

Ilsestr. 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. Beschlußfassung 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>Laufen Siebentischwald</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. <i><b>Laufstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr</b></i>
<b>Basketball Indoor im Förderzentrum Hören (nicht am 3.11. Herbstferien)</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 (nicht am 3.11. Herbstferien)</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 Finesseinheit ab. 1 Stunde, große Halle <b>Bitte <u>eigene</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich</b>
<b>Fitness am Dienstag Im FöZentrum Hören (nicht am 4.11. Herbstferien)</b>	<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</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen mögl.</b>
<b>Mittwoch</b>  Fitness-Indoor statt Wittelsbacher Park <b>Start nach Herbstferien ab 12.11.2025</b>	<b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 <hr/> <b>18.30 Uhr Indoor</b> Rhythmik-Halle des Förderzentrums Hören, Sommestr. 70/Ecke Ackermann-Strasse Mitzubringen: <b>Fitnessmatte</b> und Getränk; Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw. Dauer ca. 1 Stunde Wintertraining bis z .Wechsel Outdoor im ,Frühjahr 2026

**Samstage  
15.11. und 29.11.2025  
Fitness Spezial**

**9.00 Uhr Förderzentrum Hören große Halle  
Sommestr. 70/ Ecke Ackermannstr.**  
Dauer **bis 10.30 Uhr. Bitte Matte mitbringen.**  
Nach 9.00 Uhr kein Einlass mehr.  
Hochintensives Intervalltraining, Zirkel, Aerobic  
zum Abschluss langes Dehnen oder  
Entspannungsübungen | Duschen möglich.  
**Trainerteam mit  
Kathrin, Tanja, Sandra, Raimund**  
**Kommende Termine 6.12. und 13.12.2025**

**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>**

**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**