

## Zu Beginn des Programms Dezember

# Dank und Rückschau 2025

*An Weihnachten geht es nicht so sehr darum, unsere Geschenke zu öffnen, sondern vielmehr darum, unser Herz zu öffnen (Janice Maeditere)*

Vielen Dank, dass Ihr mit unseren Trainerinnen und Trainern immer mit dem Herzen dabei seid. Es bereitet uns unendlich Freude, mit Euch zu „sporteln“. Auf ein sportliches 2026 zusammen mit euch als super Community! Eine kleine Bilanz, die uns mit Freude erfüllt bei so vielen Angeboten über das gesamte Jahr, seht ihr hier:



### Regelmäßige Termine

- Lauftraining am Montag (45 x)
  - Fitness Montag, Dienstag, Mittwoch **je 44 x**  
im Förderzentrum Hören im Winterhalbjahr  
Outdoor im Siebentischwald, Wittelsbacher Park und Reese-Park
  - Fitness Spezial an Samstagen im Winter 10x
  - Ausgleichstraining Basketball Montag 28x und Volleyball Do 46 x
  - Early Bird im Sommer am Donnerstagmorgen Eiskanal 5x
  - **Kurse** in Yoga (3x10 Abende in 2025) Pilates (1 x 2024)
- >>>> **Fazit: nahezu 300 Veranstaltungen in einem Jahr**

Für alle  
Mit-  
glieder  
kosten-  
los


### Und Bilder...





## Programm Dezember 2025

<p><b>Montag - Mehrfachangebot</b></p> <p><b>Laufen Siebentischwald (nicht am 29.12.2025)</b></p> <p><b>Basketball Indoor im Förderzentrum Hören (nicht am 22.12., 29.12.2025 sowie 5.1.2026 Weihnachtsferien)</b></p> <p><b>Fitness-Indoor im Förderzentrum Hören (nicht am 22.12., 29.12.2025 sowie 5.1.2026 wegen Weihnachtsferien)</b></p>	<p><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>Laufstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr</i> <b>Achtung Hinweis Silvesterlauf auf nächster Seite!</b></p> <p><b>18.00 Ausgleichstraining Basketball für alle Altersgruppen, gerne auch Neueinsteiger</b> Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, Ecke Bgm.-Ackermannstraße; Umkleide, Dusche und Spielbälle vorhanden</p> <p><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></p>
<p><b>Fitness am Dienstag Im FöZentrum Hören (nicht am 23.12., 30.12.2025 sowie 6.1.2026 wegen Weihnachtsferien)</b></p>	<p><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></p>
<p><b>Mittwoch (nicht am 24.12., 31.12.2025 wegen Weihnachtsferien) Start am Mi 7.1.2026</b></p>	<p><b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378</p> <p><b>19.30 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</p>

<p><b>Samstage 6.12.2025 mit Nikolaus und</b></p> <p><b>13.12.2025 Fitness Spezial</b></p> 	<p><b>9.00 Uhr Förderzentrum Hören große Halle Sommestr. 70/ Ecke Ackermannstr.</b> Dauer <b>bis 10.30 Uhr. <u>Bitte Matte mitbringen.</u></b> Nach 9.00 Uhr kein Einlass mehr. Hochintensives Intervalltraining, Zirkel, Aerobic zum Abschluss langes Dehnen oder Entspannungsübungen   Duschen möglich. <b>Trainerteam mit Kathrin, Tanja, Sandra, Raimund</b> <b>Kommende Termine 10.01.2026   24.01.2026</b></p>
<p><b>Silvesterlauf Mittwoch 31.12.2025, 11.00 Uhr Start Treffpunkt 10.15 Uhr an Startpunkt des Laufs</b></p>	<p><b>Wer möchte am <b>Silvesterlauf</b> noch für unseren DAV teilnehmen? Meldung bitte bis spätestens Mittwoch 3.12.2025, 12.00 Uhr an unsere Kathrin Schauppel <a href="mailto:kathrin.schauppel@dav-augsburg.de">kathrin.schauppel@dav-augsburg.de</a>; DAV- Shirts werden gestellt.</b></p>

**Anmeldemöglichkeit für reguläre Kurse**

<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 ab Mittwoch, 7.1.2026. 10 Abende jeweils 18.00 bis 19.15 Uhr mit Kathrin/Nina 26-760** derzeit nur Warteliste
- **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 (wir stocken sukzessive auf), ebenfalls in den Ferien auch für Lehrkräfte; wegen Aufstockung Anmeldungen noch möglich
- **Stille im Schnee- Yoga mit Schneeschuhwandern 26-771** von Freitag 13.03.2026 bis Sonntag 15.03.2026 Neue Bamberger Hütte (nur 10 Plätze), nur noch Warteliste
- **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!) genügend Plätze vorhanden
- **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**“. Nur noch ein Platz frei

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 FitnessCamp 2026

mit 26 Teilnehmenden

und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

**Donnerstag (Fronleichnam Pfingstferien) 04. Juni 2026 bis Sonntag 07. Juni 2026** auf unserer grundlegend sanierten Otto-Schwegler-Hütte. Wir bieten eine reiche Auswahl an **Modulen**, die ihr Euch jeweils tagesaktuell aussuchen könnt:

**Yoga** | **Bergwandern/ökologische Wanderung** | **Klettersteige**  
**Mountainbike Kurs/Ausfahrt** | **Berglauf** | **ggf. Schwimmen** |  
**Klettern** | **Entspannung/Bodyscan** | **Hüttenparty** | **Reisevortrag** |  
**Trainingsaufbau** | **Betreuung durch Trainerteam mit Kochteam**

