

## Zu Beginn des Programms Januar

# Vorsätze und Ideen 2026

**Sorge gut für deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast  
(Jim Rohm, Motivationstrainer)**

**Der beliebteste Vorsatz zum Start ins neue Jahr ist:  
gesünder leben und mehr Sport treiben.**

**Als Übungsleiter/innen fällt uns das tatsächlich am  
Jahresbeginn auf: noch mehr Andrang als schon  
von Oktober bis Dezember.**

Ein paar Tipps von Experten:

1. Realist bleiben: mit kleinen Zielen beginnen.
2. Aktivität mit Freude: du darfst dich auf jede Trainingseinheit freuen.
3. Plane die Zeit fürs Training fest in den Kalender ein.
4. Mache das Training zur Routine und integriere das Training in deinen Alltag.
5. Du darfst dich nach dem Training auch mal selbst belohnen: was Süßes, was Salziges, ein gutes Getränk mit Genuss.
6. Dokumentiere dir deine Trainingsfortschritte
7. Hab Geduld mit Dir: Veränderungsprozesse dauern Genieße die Meilensteine, hab Spaß am Sport und das mit sehr angenehmen Trainingspartner\*innen im DAV-Training.



**Wir wünschen Dir Selbstdisziplin, Motivation und das nötige Durchhaltevermögen und freuen uns auf Dich!**





## Programm Januar 2026

<p><b>Montag - Mehrfachangebot</b></p> <p><b>Laufen Siebentischwald</b></p> <p><b>Basketball Indoor im Förderzentrum Hören (Start am 12.01.2026)</b></p> <p><b>Fitness-Indoor im Förderzentrum Hören (Start am 12.01.2026)</b></p> <p><b>Fitness am Dienstag Im FöZentrum Hören (Start am 13.01.2026)</b></p> <p><b>Mittwoch Start am <u>Mi 7.1.2026</u></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. <b><i>Laufstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr</i></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 Fitnesseinheit ab. 1 Stunde, große Halle <b>Bitte <u>eigene</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich</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>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378</p> <p><b>19.30 Uhr Indoor</b> Rhythmis-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</b> <b>10.01.2026</b></p> <p><b>24.01.2026</b></p> <p><b>Fitness Spezial</b></p>	<p><b>9.00 Uhr Förderzentrum Hören große Halle Sommestr. 70/ Ecke Ackermannstr.</b></p> <p>Dauer <b>bis 10.30 Uhr. Bitte Matte mitbringen.</b> Nach 9.00 Uhr kein Einlass mehr. Hochintensives Intervalltraining, Zirkel, Aerobic zum Abschluss langes Dehnen oder Entspannungsübungen   Duschen möglich.</p> <p><b>Trainerteam mit</b> <b>Kathrin, Tanja, Sandra, Raimund</b> <b>Kommende Termine 07.02.2026   28.02.2026</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 Katrin/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 Warteliste

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)

# Jetzt anmelden fürs 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**



*Welche Module möchtest du morgen belegen?*

