

Zu Beginn des Programms Februar

Wenige Restplätze WinterCamp

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

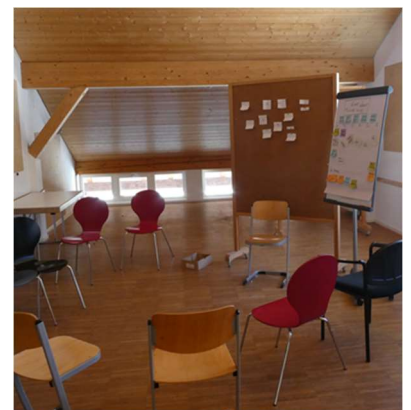
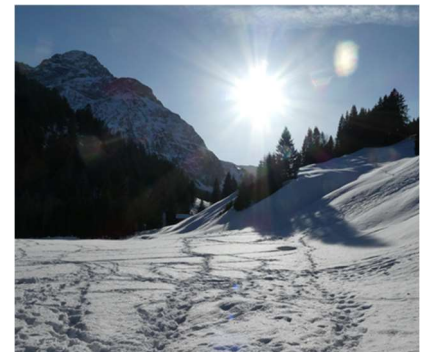
Ski-Langlauf (Klassisch, Skating)

Ski Alpin

Schneeschuhgehen Skitouren

ggf. LVS – Kurs

Betreuung durch 14-köpfiges Trainer*innenteam inklusive Kochteam





Programm Februar 2026

Montag - Mehrfachangebot Laufen Siebentischwald (auch am Rosenmontag 16.02.2026) Basketball Indoor im Förderzentrum Hören (<u>nicht</u> am Rosenmontag 16.02.2026) Fitness-Indoor im Förderzentrum Hören (<u>nicht</u> am Rosenmontag 16.02.2026)	18.30 Uhr Lauftraining am Montag Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsestrasse 15 D, 86161 Augsburg). Dauer bis zu 90 Minuten.
	18.00 Ausgleichstraining Basketball für alle Altersgruppen, gerne auch Neueinsteiger Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, Ecke Bgm.-Ackermannstraße; Umkleide, Dusche und Spielbälle vorhanden
	19.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen 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 Bitte <u>eigene</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich
Fitness am Dienstag Im FöZentrum Hören (<u>nicht</u> am Faschingsdienstag 17.02.2026)	18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren 19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen unser Workout. Bitte <u>eigene</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen mögl.
Mittwoch (<u>nicht</u> am Aschermittwoch 18.02.2026)	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 <hr/> 19.30 Uhr Indoor Rhythmik-Halle des Förderzentrums Hören, Sommestr. 70/Ecke Ackermann-Strasse Mitzubringen: Fitnessmatte und Getränk; Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw. Dauer ca. 1 Stunde Wintertraining bis z .Wechsel Outdoor im Frühjahr 2026

**Samstage
07.02.2026**

28.02.2026

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 07.02.2026 | 28.02.2026

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 läuft noch bis 18.3.2026; neuer Kurs evtl. nach Ostern, gesichert aber wieder der Herbst-Kurs nach den Sommerferien**
- **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 der TN-Zahl noch freie 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), **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

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?

