

Zu Beginn des Programms März 2026

Wir freuen uns mit euch auf Frühjahr /Sommer

FitnessCamp Do 04.06.2026 bis So 07.06.2026 auf der Otto-Schwegler-Hütte 26-772.



**Fitness Outdoor am Montag im Reese-Park, am Dienstag im Siebentischwald
und am Mittwoch im Wittelsbacher Park**



**Auszeit in den Bergen im
Tauferer Ahrntal – Das
Gebirge mit allen Sinnen
wahrnehmen 26-773**

**So 14.06.2026 bis Sa
20.06.2026 (Warteliste
möglich)**



Yoga-Kurs geplant 26-761

**von Mi 16.09.2026 für 10
Abende mit jeweils 75
Minuten; buchbar ab
01.04.2026**

**Yoga-Retreat
Jugendbildungsstätte Hindelang
des JDAV- 26-774 von**

**Fr 11.09.2026 bis So 13.09.2026
(buchbar ab 1.4.2026)**





Programm März 2026

Montag - Mehrfachangebot Laufen Siebentischwald	18.30 Uhr Lauftraining am Montag Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 D, 86161 Augsburg). Dauer bis zu 90 Minuten.
Basketball Indoor im Förderzentrum Hören (nicht am 30.03.2026 Karwoche Osterferien)	18.00 Ausgleichstraining Basketball für alle Altersgruppen, gerne auch Neueinsteiger Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, Ecke Bgm.-Ackermannstraße; Umkleide, Dusche und Spielbälle vorhanden Weitere Termine Mo 13.04. bis inkl. 18.05.2026
Fitness-Indoor im Förderzentrum Hören (letztes Indoor 23.03.2026) Outdoor Fitness Reesepark ab Mo 30.03.2026	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 Finesseinheit ab. 1 Stunde, große Halle Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich 18.30 Uhr Treffpunkt Kulturhaus abraxas Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park Fitness-Training am Rodelhügel; Matten bitte mitbringen, ebenso Getränk
Fitness am Dienstag Im FöZentrum Hören (letztes Indoor 24.03.2026) Outdoor Fitness Siebentischwald ab Di 31.03.2026	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 eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen mögl. 18.30 Uhr vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!
Mittwoch (letztes Indoor 25.03.2026)	9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378 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

Mittwoch Outdoor Fitness Wittelsbacher Park ab 1.4.2026	18.30 Uhr Wittelsbacher Park; Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter direkt auf der Wiese am Stahl-Wurfkorb Nähe Parkplatz Sporthalle; Mitzubringen: Fitnessmatte, ggf. Getränk. Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw.
Samstage 07.03.2026 21.03.2026 Fitness Spezial	9.00 Uhr Förderzentrum Hören große Halle Sommerstr. 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 wieder im Herbst 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“!)

- **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**
- **Yoga Retreat mit Bergwanderer auf der Jugendbildungsstätte Hindelang 26-774** (erst buchbar ab 1.4.2026 9.00 Uhr)
- **Yoga-Kurs geplant ab Mi 16.09.2026 für 10 Abende Kurs Nr. 26-761** (falls ausgeschrieben, dann ab 1.4.2026 9.00 Uhr buchbar)

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?

