



Deutscher Alpenverein  
Sektion Augsburg

## Zu Beginn des Programms April 2026

**Wir freuen uns -anstelle vom geplanten Frühjahr/Sommer-Yoga-Kurs- euch gute Alternativen mit zwei neuen Kompakt-Kursen zum Schnuppern vorstellen zu dürfen:**

**Kurs Nr. 26-761** Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler (neuromuskuläre Integrierte Aktion)-Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn jeweils 4 x Mittwoch 15.04., 22.04., 06.05., 13.05.2026 , jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str.

Ein einzigartiges, ganzheitliches Bewegungsprogramm - "Suchtfaktor" inbegriffen. Nia vereint Tanz, Körpertherapie und explosive Power aus Bewegungsformen des TaekwonDo und des Aikido, es schult Überkreuzkoordination und Balance. Ziel ist es, die Bewegungen für die eigenen Bedürfnisse und anatomischen Gegebenheiten anzupassen. Für jede Altersstufe und jedes Fitnesslevel geeignet. Hier zum Link auf YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=kV581YgvwQk>



**Kurs Nr. 26-762** Regenerations- und Entspannungstraining für Kletternde und Bergsportler\*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind jeweils Mittwoch 5x 18.15-19.15 Uhr , 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026 Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str.

Im Training oder in der Tourensaison kommen Regeneration, Entspannung und Pausen oft zu kurz. Es steigt das Risiko für Verletzungen, Schmerzen und andere Symptome. Schaffe dir eine Oase für Ruhe und Regeneration, Selbstfürsorge und Entspannung. Verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, geführte Meditationen, Selbstmassage, Dehnungstechniken und Momente der Stille werden für Dich angeboten. So schaffst du dir deinen eigenen Rhythmus zwischen Ruhe und Aktivität.



Im nächsten Newsletter werden wir euch das Deutsche Sportabzeichen vorstellen und werden evtl. einige Trainingseinheiten auch darauf abstellen. Ist gerade in der Entwicklung.



## Anmeldemöglichkeit für reguläre Kurse

<https://www.dav-augsburg.de/Kurse-Touren/Ausbildungs-und-Tourenprogramm>

oder auf unserer Fitness-Startseite

<https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>

ganz unten (Achtung: funktioniert nur bei Cookies „Akzeptieren“!)

- **Nia® -getanzte Lebensfreude Kurs Nr. 26-761** – 4 Kursabende Mi 15.04., 22.04., 06.05.2026, 13.05.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören
- **Regenerations- und Entspannungstraining Kurs Nr. 26-762** für Kletternde und Bergsportler\*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind jeweils Mittwoch 5x , 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr im Rhythmik-Raum des Förderzentrums Hören Sommestr. 70, Ecke Bgm.-Ackermannstraße
- **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 Bergwandern** auf der Jugendbildungsstätte Hindelang **26-774** (erst buchbar ab 1.4.2026 9.00 Uhr)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (ab 1.4.2026 9.00 Uhr buchbar), jeweils 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr im Rhythmik-Raum des Förderzentrums Hören, Sommestr. 70

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 25 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?

