

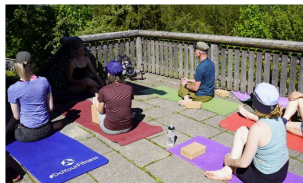
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



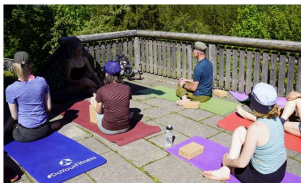
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**



Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler (neuromuskuläre Integrative Aktion)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



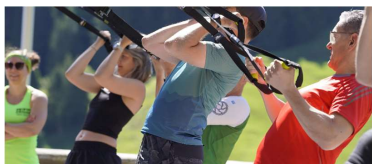
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



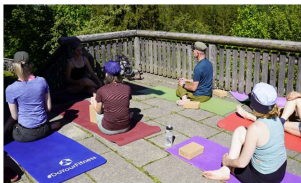
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



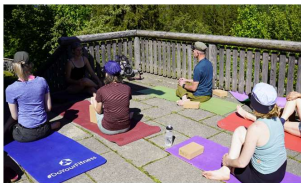
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness ReesePark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



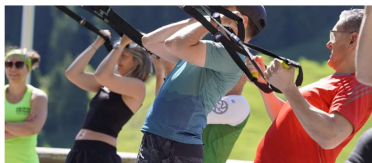
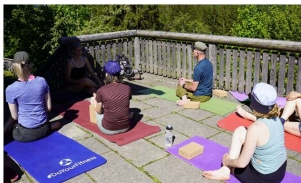
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler (neuromuskuläre Integrative Aktion)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



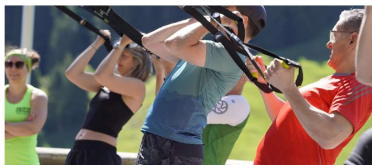
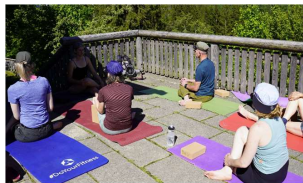
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



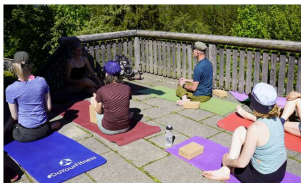
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



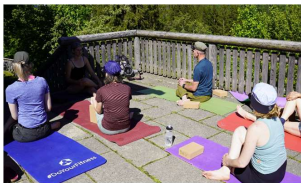
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



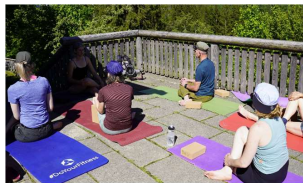
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



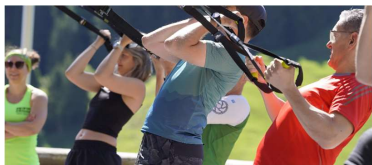
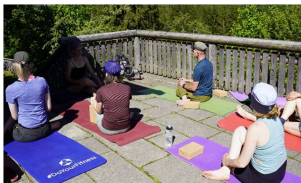
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



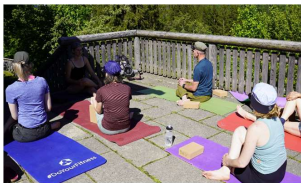
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**



Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



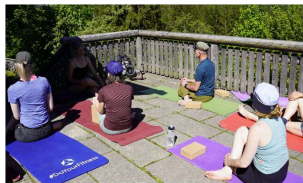
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



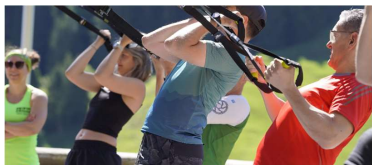
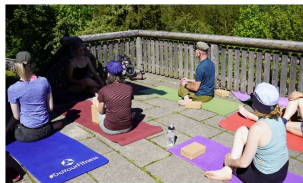
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



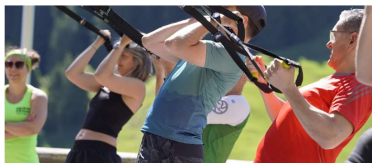
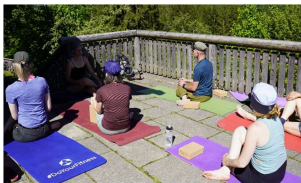
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness ReesePark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



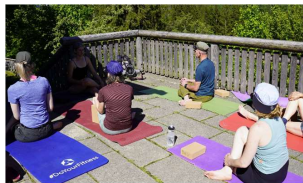
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



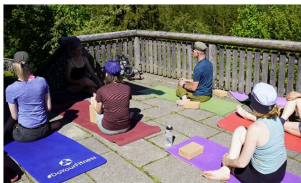
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler (neuromuskuläre Integrative Aktion)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



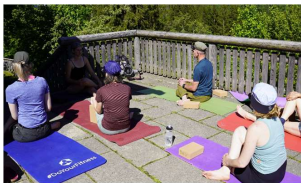
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



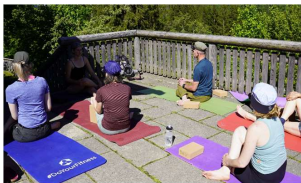
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



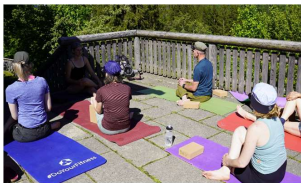
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



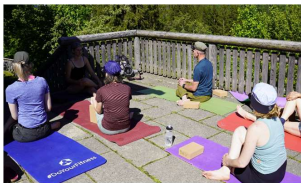
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



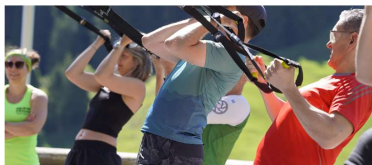
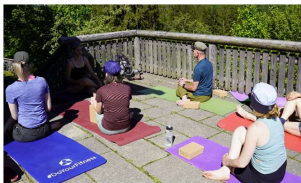
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



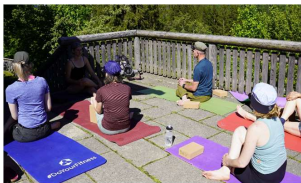
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



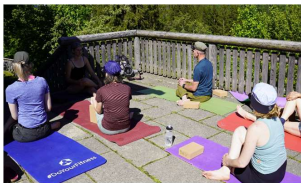
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness ReesePark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



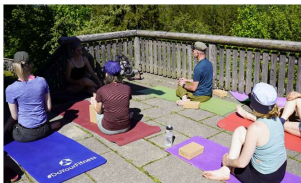
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

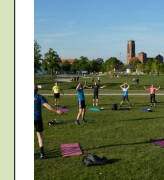
18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**



Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler (neuromuskuläre Integrative Aktion)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



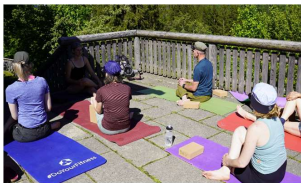
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

Basketball Indoor im Förderzentrum Hören
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

Outdoor Fitness Siebentischwald
Di 18.30 Uhr

Mittwoch Nordic Walking am Vormittag

Outdoor Fitness Wittelsbacher Park
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



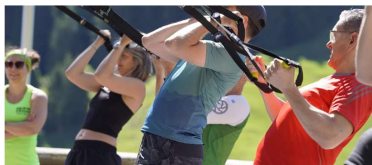
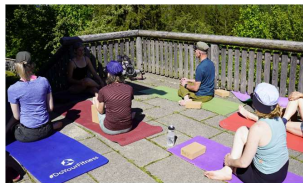
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



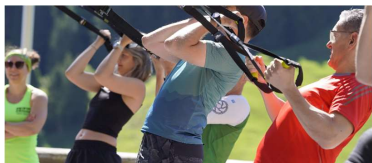
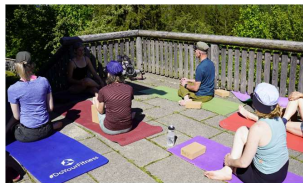
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



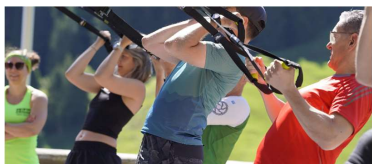
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



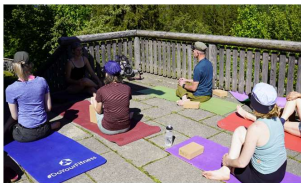
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler (neuromuskuläre Integrative Aktion)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



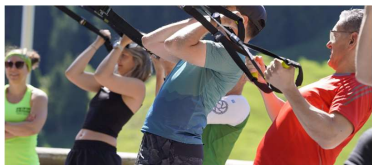
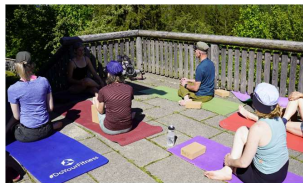
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas



Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

18.30 Uhr Wittelsbacher Park; Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter direkt auf der Wiese am Stahl-Wurfbomben Nähe

Parkplatz Sporthalle;

Mitzubringen: Fitnessmatte, ggf. Getränk. Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem **Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



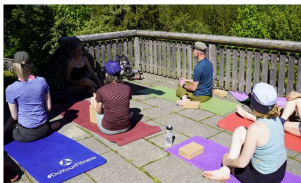
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



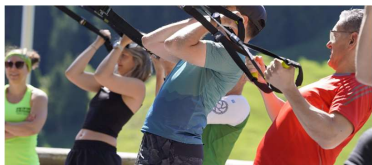
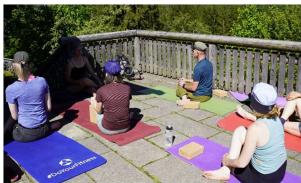
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness ReesePark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



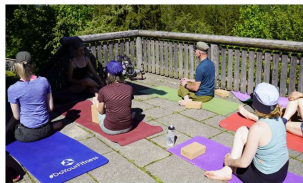
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

18.30 Uhr Wittelsbacher Park; Treffpunkt vor der Sporthalle Erhard-Wunderlich bzw. bei schönem Wetter direkt auf der Wiese am Stahl-Wurfbomben Nähe Parkplatz Sporthalle;



Mitzubringen: Fitnessmatte, ggf. Getränk. Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



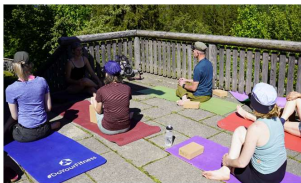
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



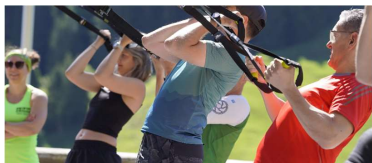
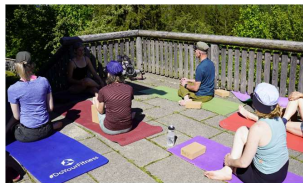
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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
Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler (neuromuskuläre Integrative Aktion)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



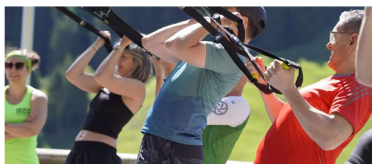
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness ReesePark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



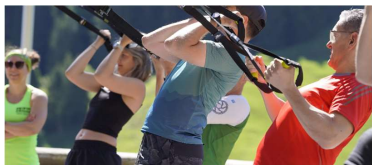
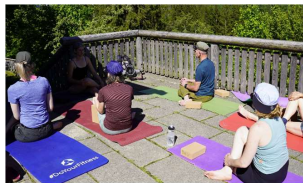
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



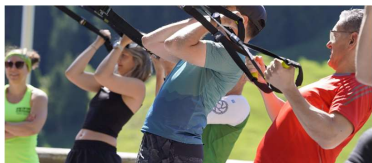
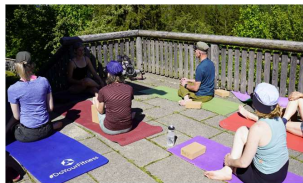
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reese Park
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

**18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus
abraxas**

Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park

Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!

Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler

(neuromuskuläre **Integrative Aktion**)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, **jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.**

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=kV581YqvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg



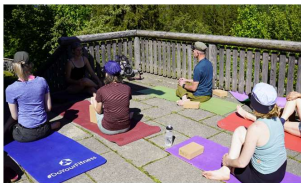
mit 25 Teilnehmenden und ca. 14 Trainer/innen inklusive Kochteam :

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?



Montag - Mehrfachangebot

Laufen Siebentischwald
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Basketball Indoor im
Förderzentrum Hören**
Verlängerung Hallensaison
(Saisonende 18.05.2026)

Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr
(nicht am Pfingstmontag
25.05.2026)

**Outdoor Fitness
Siebentischwald**
Di 18.30 Uhr

**Mittwoch
Nordic Walking am
Vormittag**

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park**
18.30 Uhr

18.30 Uhr Lauftraining am Montag

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 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

Start in die Wintersaison am Mo 14.09.2026

18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas
Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park



Fitness-Training am **Rodelhügel**; bitte **Matten** mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien

18.30 Uhr Siebentischwald- vor dem Eingang zum Kletterzentrum am Waldpavillon; es geht im Wechsel von kürzeren Läufen hin zu variablen Stationen mit Fitnessgymnastik; sehr abwechslungsreich. Ohne Matten!



Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.

9.30 Uhr Nordic Walking

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

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.

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** Fortsetzungs-**Kurs Nr. 26-762**– weitere 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, je 18.15 Uhr bis 19.15 im Förderzentrum Hören; Anmeldung sofort möglich
- **Regenerations- und Entspannungstraining** für Kletternde und Bergsportler*innen (Sommer/Winter); mit Tanja Hahn. Termine sind **Der Kurs entfällt**
- **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** (noch ein Platz frei)
- **Yoga-Kurs ab Mi 16.09.2026** für 10 Abende **Kurs Nr. 26-763** (noch freie Plätze), 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

Fortsetzung aufgrund hoher Nachfrage

Kurs Nr. 26-762 Nia® - getanzte Lebensfreude für Alpinisten und Bergsportler (neuromuskuläre Integrative Aktion)- Schnupperkurs mit unserer neuen Trainerin Tanja Hahn 5 Kursabende Mi 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2026, jeweils 18.15-19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Sommestr. 70/ Ecke Ackermann-Str. bzw. bei schönem Wetter im Park. Das wird dann jeweils bekannt gegeben.

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=kV581YgvwOk>



Einladung:

Sei dabei!
DAV-Skillup

10. Mai 2026
10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Erlebnis für die ganze Familie:

Der **Bikepark Skillup** des DAV Augsburg öffnet offiziell am **10. Mai 2026** seine Lines!

Das erwartet euch von 10 bis 17 Uhr:

- **Bike-Expo** mit Top-Marken wie Deuter, Abus, Maxxis uvm.
- Infostände rund um das Thema **Outdoor-Sport** mit DAV, Hessianpark Clinic, Element Move uvm.
- **Testcenter** von Bike-n-Fun – Bikes direkt ausprobieren!
- **Tubless-Workshop** mit Maxxis
- Spannende **Wettbewerbe & Shows** für Groß und Klein
- **Highlight:** Ride & Tipps mit **MTB-Profi Stefan Garlick**

Genuss & gute Laune:

Leckere Burger, Würstchen, Getränke, Kaffee & Kuchen
Große **Tombola** mit tollen Preisen

Skillup – ride more, ride better.

Entdecke Augsburgs neuen Treffpunkt für Bewegung, Action und Begegnung!

Skillup
Augsburg

DAV
Mountainbiking
Augsburg

