



Deutscher Alpenverein
Sektion Augsburg

Zu Beginn des Programms Juni

für kurzfristig Entschlossene!

Sei dabei beim FitnessCamp 2026 Kurs Nr. 26-772

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**

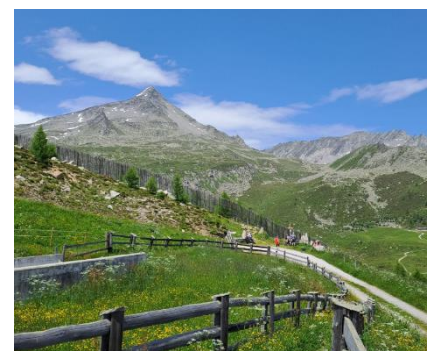


Unsere Berg-AUSZEIT im Tauferer Ahrntal – 1 Platz frei

Kurs Nr. 26-773

Dieses Mal mit dem Luxus eines Bergsteiger-Trainers, einer Qi-Gong-Trainerin und eines Fitnesstrainers und einer exzellenten Köchin

Sonntag 14. Juni 2026 bis Samstag 20. Juni 2026 im KoasaHof in Mühlegg bei St. Johann Ahrntal





Programm Juni 2026

<p>Montag - Mehrfachangebot</p> <p>Laufen Siebentischwald</p>	 <p>18.30 Uhr Lauftraining am Montag Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 D, 86161 Augsburg).</p> <p>Dauer bis zu 90 Minuten.</p>
<p>Outdoor Fitness Reesepark Mo 18.30 Uhr (nicht am Pfingstmontag 25.05.2026)</p>	 <p>18.30 Uhr Reese-Park, Treff am Kulturhaus abraxas Sommestr. 30 am Durchgang zum Reese-Park</p> <p>Fitness-Training am Rodelhügel; bitte Matten mitbringen, ebenso Getränk; den ganzen Sommer über, auch in den Ferien</p>
<p>Dienstag Outdoor Fitness Siebentischwald Di 18.30 Uhr</p>	 <p>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. <u>Ohne</u> Matten!</p> <p>Den ganzen Sommer über auch in den Ferien.</p>
<p>Mittwoch Nordic Walking am Vormittag</p> <p>Outdoor Fitness Wittelsbacher Park 18.30 Uhr</p>	<p>9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378</p>  <p>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;</p> <p>Mitzubringen: Fitnessmatte, ggf. Getränk. Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw.</p>

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“!)

- **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!) **kurzfristig 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**“. **ein freier Platz**
- **Yoga Retreat mit Bergwandern** auf der Jugendbildungsstätte Hindelang **26-774** (**Warteliste lohnt sich auf alle Fälle**)
- **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

Yoga-Retreat Jugendbildungsstätte Hindelang des JDAV- 26-774

von Fr 11.09.2026 bis So 13.09.2026 (Warteliste lohnt sich, da immer wieder Plätze frei werden)



Yoga – Kurs ab Mittwoch 16.09.2026 für 10 Kursabende im Förderzentrum Hören, Rhythmik-Halle. Kurs Nr. 26-774

YOGA für Kletternde und Bergsportler*innen

Hier haben wir noch einige Plätze frei.

Warum Yoga für Bergsport?

- **Ausgleich:** Entlastung für Finger, Unterarme, Schultern und Nacken.
- **Mobilität:** Verbesserung der Hüftbeweglichkeit für höheres Antreten beim Klettern.
- **Stabilität:** Kräftigung von Rücken, Beinen und Rumpf.
- **Balance:** Förderung des Gleichgewichts, besonders wichtig für Plattenklettern.
- **Entspannung:** Muskelentspannung nach Touren und Verbesserung des Körpergefühls

