

Zu Beginn des Programms Juli ein kleiner Rückblick

Ein erster Rückblick auf das FitnessCamp 2026

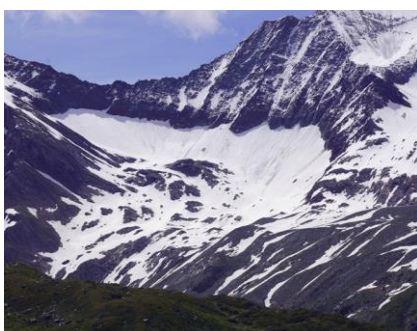


Ich verkünde eine große Freude: das legendäre FitnessCamp ist eröffnet...



Erster Rückblick auf unsere Berg-AUSZEIT im Tauferer Ahrntal

Wir haben uns mit dem Thema: *„Sei gut zu Dir – die Kunst der Selbstliebe“* beschäftigt.





Programm Juli 2026

Montag - Mehrfachangebot Laufen Siebentischwald Outdoor Fitness ReesePark Mo 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.  18.30 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
Dienstag Outdoor Fitness Siebentischwald Di 18.30 Uhr	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. 
Mittwoch Nordic Walking am Vormittag Outdoor Fitness Wittelsbacher Park 18.30 Uhr	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-Wurfbork Nähe Parkplatz Sporthalle; Mitzubringen: Fitnessmatte, ggf. Getränk. Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw.
Freitag 17.07.2026 17.00 Fitness MTB Skill-up Park DAV	 Ausgleichstraining für Mountainbiker*innen Freitag 17.07.2026 17.00 Uhr – 18.00 Uhr mit Matte Ort: Motorik-Fläche vor dem Park: Anna-Seghers-Str. 20, 86199 Augsburg

Ausgleichstraining für Mountainbiker als Trainingshinweis:

<https://www.alpenverein.de/files/mtb-ausgleichstraining-matthias-laar-dav-panorama-3-2021.pdf>

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“!)

- **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

Terminvorausschau 2027:

FitnessCamp 2027: Fronleichnam Do 27.05.2027 bis So 30.05.2027

Auszeit KoasaHof Südtirol: vermutlich Samstag 12. Juni bis Samstag 19. Juni 2027

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 4 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

