

Wichtige Info in eigener Sache



Leider haben wir derzeit einige unvorhergesehen Ausfälle im Trainerteam. Wir bitten euch um Verständnis, dass im August nicht alle Termine wie gewohnt stattfinden können.

Die Übersicht auf Seite 2 zeigt es euch.

Umso mehr ist es uns ein Anliegen, darauf hinzuweisen, dass unsere tolle **Fitness-Community** kein Selbstläufer ist, sondern vom engagierten Einsatz unserer ehrenamtlichen Trainer/innen lebt.

Geht gerne mal in Euch und überlegt, ob ihr **unser Team verstärken** könnt.

Neben Spaß und Freude am Sport steht natürlich zunächst die Qualifizierung zum/zur Übungsleiter/in, die Zeit bedarf und für die Du auch Urlaub einzubringen hast.

Die Ausbildung kann in ortsnahen Kursen oder im exklusiven Sportzentrum des Bayer. Landessportverbandes (BLSV) in Oberhaching bei München stattfinden.

**Dein persönlicher Mehrwert sind auf alle Fälle:
Stärkung der sozialen Kompetenz, Erweiterung des Wissens über körperliche und mentale Gesundheit, Freude am Sport, Gemeinschaft u.v.m.**

Inhalte im Basismodul (ca. 30 UE)

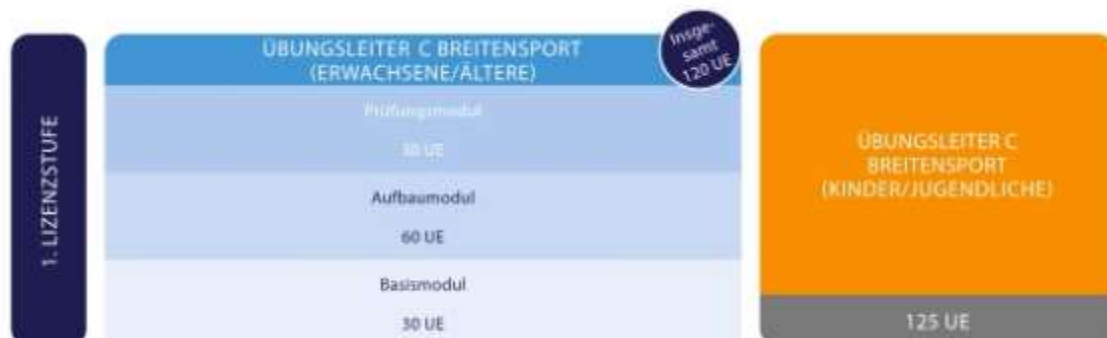
- Sport verstehen und vermitteln: Grundlagen der Sportpädagogik und -didaktik.
- Rolle als Übungsleiter: Gruppen leiten, Regeln aufstellen und sicher auftreten.
- Grundlagen von Biologie und Medizin: Wie der Körper bei Belastung reagiert.
- Sportorganisation: Wie ein Sportverein aufgebaut ist und funktioniert.

Inhalte im Aufbaumodul / Sportpraxis (ca. 60 UE)

- Trainings- und Bewegungslehre: Wie man richtig aufwärmt, trainiert und Verletzungen vorbeugt.
- Praxis nach Zielgruppen: Je nach Ausrichtung (z. B. Kinder/Jugendliche oder Erwachsene/Ältere) Spiele, Turnen, Fitness und Kleine Spiele.
- Methodik: Wie man Übungen vormacht, erklärt und an die Gruppe anpasst.]

Inhalte im Prüfungsmodul (ca. 30 UE)

- Lehrprobe: Eine eigene kleine Sportstunde planen und vorzeigen.
- Schriftlicher Test: Fragen zu Theorie, Trainingslehre und Organisation beantworten.]



Wir stehen euch gerne für Fragen nach der Stunde oder per Mail zur Verfügung: fitness@dav-augsburg.de

Wir machen euch fit für den Bergsport**Programm August 2026**

Montag - Mehrfachangebot Laufen Siebentischwald Outdoor Fitness Reesepark Mo 18.30 Uhr Nicht am 10.08.2026 !	 18.30 Uhr Lauftraining am Montag Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsestrasse 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. <u>Ohne</u> 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 bei den Fitnessgeräten Nähe Parkplatz Sporthalle;  Mitzubringen: Fitnessmatte, ggf. Getränk. Ganzkörpertraining, Zirkel, hochintensives Intervalltraining usw.
Muss leider entfallen Fitness MTB Skill-up Park DAV	Ausgleichstraining für Mountainbiker*innen  Ort: Motorik-Fläche vor dem Park: Anna-Seghers-Str. 20, 86199 Augsburg

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** (Warteliste), jeweils 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr im Rhythmik-Raum des Förderzentrums Hören, Sommestr. 70

Terminvorausschau 2027:

- **Yoga mit Schneeschuhwandern** für 3 Tage: steht noch nicht fest
- **FitnessCamp 2027:** Fronleichnam Do 27.05.2027 bis So 30.05.2027
- **Auszeit KoasaHof Südtirol:** vermutlich Samstag 12. Juni bis Samstag 19. Juni 2027
- **Auszeit Hütten-Trekking** im Rätikon: steht noch nicht fest
- **Yoga mit Bergwandern:** vermutlich Fr 10.09. bis So 12.09.2027 Jubi Hindelang

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

Nur noch Warteliste

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

