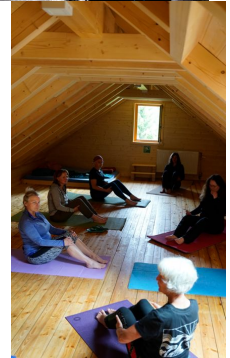
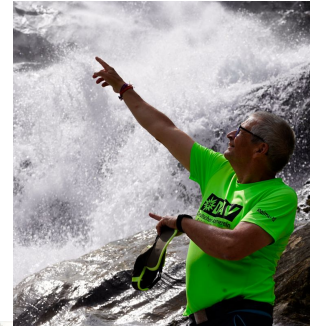
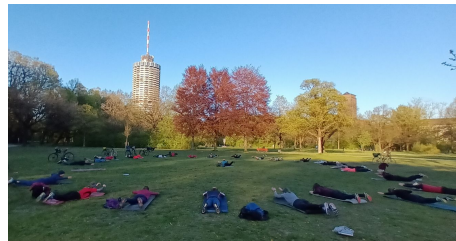


Wichtige Info in eigener Sache

**Wir bedanken uns für einen super Fitness-Sommer mit Euch!
Ganz herzlichen Dank auch für das Engagement unseres
Trainerteams des DAV Augsburg! Wir blicken zurück auf:**

- das FitnessCamp auf unserer Otto-Schwegler-Hütte
- die Auszeitwoche im Tauferer Ahrntal im KoasaHof
- das Lauftraining am Montag
- Fitness am Montag im Reese-Park
- Fitness am Dienstag im Siebentischwald
- Fitness am Mittwoch im Wittelsbacher Park

**2. Wir bedanken uns auch für Rückmeldungen zu unserem
Aufruf für die Ausbildung zum Sport-Übungsleitenden**



Wir machen euch fit für den Bergsport**Programm September 2026****Montag –
Mehrfachangebot****Laufen Siebentischwald****Outdoor Fitness Reesepark
Mo 18.30 Uhr****Nur bis einschließlich 7.9.2026****18.30 Uhr Lauftraining am Montag**

Treffpunkt vor **Eingang neues Funktionsgebäude** Sportanlage Süd (Ilsestrasse 15 D, 86161 Augsburg).

Dauer bis zu 90 Minuten.

Angebot auch im Herbst OUTDOOR

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

**Montag ab 14.09.2026
Basketball Indoor
(ausnahmsweise am Tag vor
Schulbeginn)**

**18.00 Ausgleichstraining
Basketball für alle Altersgruppen,
gerne auch Neueinsteiger**

Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, Ecke Bgm.-Ackermannstraße; Umkleide, Dusche und Spielbälle vorhanden

**Montag ab 14.09.2026
Fitness-Indoor
(ausnahmsweise am Tag vor
Schulbeginn)**

**19.00 Uhr Fitness für alle
Altersgruppen**

Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen hin und wieder unser

Workout. Dehnen schließt unsere Finesseinheit ab. 1 Stunde, große Halle

Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich

Dienstag**Outdoor Fitness
Siebentischwald
Di 18.30 Uhr****Nur bis einschließlich 8.9.2026**

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.

Dienstag Indoor

Im FöZentrum Hören

ab 15.09.2026**Angebote um
18.00 Uhr
und
19.00 Uhr**

Hallentraining in der Gymnastikhalle des Förderzentrums Hören, Sommestrasse 70, Ecke Ackermannstr.

**18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren****19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige**

Nach Aufwärmtraining werden

Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen manchmal unser Workout. Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden/Duschen vorhanden

Mittwoch**Nordic Walking am
Vormittag****9.30 Uhr Nordic Walking**

Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378

**Outdoor Fitness
Wittelsbacher Park
18.30 Uhr****Angebot wechselt erst im
November in die Halle**

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.; bei Regen hinter der Sporthalle unter dem auskragenden Dach.

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“!)

Terminvorausschau 2027:

Yoga-Kurs 10 Termine ab 12.01.2027

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 (einen Tag länger!)

Auszeit Hütten-Trekking im Rätikon: vermutlich Anfang September 2027

**Yoga mit Bergwandern: vermutlich Fr 17.09. bis So 19.09.2027
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

