

Unser verlängertes Wochenende „Bergwandern YogaRetreat“ auf der Jugendbildungsstätte des DAV in Hindelang

Wir waren eine großartige Gemeinschaft und haben mit 12 Teilnehmenden und dem Luxus von 4 Trainerinnen und Trainern ein entspanntes Wochenende verbracht, von Freitagmorgen bis Sonntagabend. Aggenstein im Tannheimer Tal, einige Berge, Tobel und Gratwanderungen um unseren Stützpunkt haben wir gemeistert.



Zum Nachdenken:

Ein europäischer Biologe hatte für eine Himalaja- Expedition eine Gruppe indischer Träger angeheuert. Der Forscher war in großer Eile, denn er wollte schnell an sein Ziel

kommen. Nachdem die Gruppe den ersten großen Pass überschritten hatte, erlaubte er ihnen eine kurze Rast. Nach einigen Minuten rief er aber wieder zum Aufbruch. Die indischen Träger blieben aber einfach auf dem Boden sitzen, als hätten sie ihn gar nicht gehört. Sie schwiegen und ihr Blick war zu Boden gerichtet.

Als der Forscher die Inder schärfer aufforderte, weiterzugehen, schauten ihn einige von ihnen verwundert an. Schließlich sagte einer: "Wir können nicht weitergehen. Wir müssen warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind."

Mit diesen und anderen Impulsen machten wir uns auf den Weg: Gehmeditation, Schweigen, Atemübungen, Phantasie- und Traumreise und natürlich YOGA hat unser klasse Trainerteam für uns vorbereitet.



Unser Trainerteam: Vikki, Raimund, Isabel, Wolfgang (von links nach rechts)



Wir machen euch fit für den Bergsport**Programm Oktober2026****Montag –
Mehrfachangebot****Laufen Siebentischwald****18.30 Uhr Lauftraining am
Montag**

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

Dauer bis zu 90 Minuten.
Angebot ganzjährig OUTDOOR

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

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

**Montag
Fitness-Indoor****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
Fitness Indoor**

**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 Outdoor Fitness Wittelsbacher Park 18.30 Uhr Angebot wechselt erst im November in die Halle	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.; bei Regen hinter der Sporthalle unter dem auskragenden Dach.
Samstag Vorausblick November/Dezember Fitness Spezial an ausgewählten Samstagen jeweils von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr (Intensiv, Zirkel, Funktionsgymnastik)	 Zum Vormerken : 14.11.2026 28.11.2026 05.12.2026 19.12.2026 

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 9 Termine ab Donnerstag 14.01.2027**
- **FitnessCamp 2027: Fronleichnam Do 27.05.2027 bis So 30.05.2027**
- **Auszeit KoasaHof Südtirol: Samstag 12. Juni bis Samstag 19. Juni 2027 (einen Tag länger!)**
- **Entschleunigung | Auszeit mit Hütten-Trekking im Rätikon: vermutlich Anfang September 2027**
- **Yoga mit Bergwandern: Fr 01.10. bis So 03.10.2027 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

Kennst du schon unsere neue DAV-VereinsApp?



Unser Dachverband, der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat den Sportvereinen diese Möglichkeit eröffnet.

Vorteile sind:

- dein digitaler Mitgliedsausweis ist immer bei Dir in der App
- Nachrichten aus der Sektion
- Meldungen und Chats aus und innerhalb der Abteilungen
- viele mehr...

Besonders spannend sind die neuen Kommunikationsmöglichkeiten. In digitalen Gruppenräumen können sich Tourenggruppen, Kurs-Teilnehmende oder Abteilungen direkt austauschen. Absprachen zu Treffpunkten oder Hinweise auf geänderte Bedingungen lassen sich so blitzschnell an alle senden. Zudem bietet die App einen direkten Draht zur Geschäftsstelle: Ansprechpartner, Öffnungszeiten und häufige Fragen sind jederzeit abrufbar, was die Kommunikation effizienter macht.

Klick rein:

<https://www.dav-augsburg.de/vereins-app>

