



Programm November 2024

<p>Montag</p> <ul style="list-style-type: none">• Laufen• Basketball & Fitness <p>im FöZentrum Hören</p>	<p>18.30 Uhr Lauftraining am Montag – tlw. Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg). Dauer bis zu 90 Minuten. Neu: Läuferstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr.</p> <hr/> <p>18.00 Uhr NEU Ausgleichstraining Basketball für Einsteiger und Fortgeschrittene; zum Schnuppern herzliche Einladung</p> <p>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. Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich</p>
<p>Fitness am Dienstag Im FöZentrum Hören</p>	<p>Hallentrainingsbeginn in der Gymnastikhalle des Förderzentrums Hören, Sommestrasse 70, Ecke Ackermannstr.</p> <p>18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren</p> <p>19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen unser Workout. Bitte eigene Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen mögl.</p>
<p>Mittwoch</p> <p>Wintertraining: statt Wittelsbacher Park im Förderzentrum Hören</p>	<p>9.30 Uhr Nordic Walking Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378</p> <hr/> <p>19.30 Uhr Fitness am Mittwoch FöZe Hören Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen; Sommestr. 70, Ecke Ackermannstr.; bitte eigene Matte mitbringen</p>
<p>Samstag Fitness Spezial Sa 9.11., 23.11.2024</p>	<p>Fitness Spezial am Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr Förderzentrum Hören mit Raimund & Team Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit werden verbessert; dank der 90-Minuten- Sporteinheit gibt es eine längere Abschlussphase mit Dehnen, Traumreisen, Muskelentspannung usw.</p> <p>Nächste Termine: 7.12., 14.12.2024; 11.01., 25.01.2025</p>

Für unsere freien Fitnessangebote ist keine Anmeldung erforderlich!

- Anmeldung Fitness-Newsletter über unsere Homepage

<https://www.dav-augsburg.de/Abteilungen/Fitness>

Anfragen ans Team unter fitness@dav-augsburg.de

Terminvorschau:

Erster Yoga-Kurs 2025: ab Mittwoch, 18.01.2025, jeweils 18.00 – 19.15 Uhr im Förderzentrum Hören, Hatha Yoga für Einsteiger und Geübte. Einführung in genaue Ausrichtung der Yogahaltungen (Asanas), Atem- und Entspannungsübungen zur Schulung der Körperwahrnehmung. Bei Teilnahme an mind. 8 Einheiten Teilnahmebescheinigung für KK möglich. 10 Kursabende je 75 min; Kurs Nr. 25-760

Zweiter Yoga-Kurs 2025: ab Donnerstag 03.04.2025, 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr; Beschreibung wie vorgenannter Kurs; Kurs Nr. 25-761

WinterCamp Fr 31.01.2025 bis So 02.02.2025 Kurs Nr. 25-770 |

FitnessCamp Do 29.05.2025 (Christi Himmelfahrt) bis So 01.06.2025

Kurs Nr. 25-771

3-tägiges Yoga-Retreat von 14.03.2025 bis 16.03.2025, ergänzt durch **Schneeschuhwandern** in den Tuxer Alpen mit unserer neuen Trainerin Nina.

Kurs Nr. 25-772

Spirituelle Auszeit in den Bergen: So 22.06.2025 bis Sa 28.06.2024 in Südtirol Kurs Nr. 25-773

Alle Kurse über die Website buchbar ab 4.11.2024 nachmittags 15.30 Uhr.

||| Wir freuen uns auf euch! Euer Fitnessteam des DAV Augsburg |||



Fitness

Ausgleichs- und Fitnessangebote der Abteilung Fitness wie folgt:

Yoga für Kletterer und Bergsportler

Hatha Yoga für Einsteigende und Geübte. Einführung in genaue Ausrichtung der Yogahaltungen (Asanas), Atem- und Entspannungsübungen zur Schulung der Körperwahrnehmung. Bei Teilnahme an mind. 8 Einheiten Teilnahmebescheinigung für Krankenkasse möglich.

Zehn Kursabende je 75 min. Aufgrund Feiertagen und Ferienregelung in der Halle Terminliste unbedingt beachten.

Hinweise zur Ausrüstung: Bitte bequeme Kleidung und eigene Matte/Decke/Kissen mitbringen!

	Kurs-/Tour-Nr.
8.1.2025	25-760
Tourentyp	Führungstour
Kurs-/Tourenleitung	Katrin Tremmel, Gesamtleitung Raimund Mittler
Technik/Kondition	▲▲▲/▲▲▲
Ausrüstungsliste	17

Ausgangsort	Gymnastiksaal, Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, 86156 Augsburg
Teilnehmerzahl	8-16
Teilnehmergebühr	100 €/100 €
Leistungen	Org., Führung
Anmeldebeginn	4.11.2025
Anmeldeort	Online/Geschäftsstelle
Anmeldeschluss	20.12.2024
Vorbesprechung	per E-Mail

	Kurs-/Tour-Nr.
3.4.2025	25-761
Tourentyp	Führungstour
Kurs-/Tourenleitung	Nina Meschnark, Gesamtleitung Raimund Mittler

Technik/Kondition	▲▲▲/▲▲▲
Ausrüstungsliste	17
Ausgangsort	Gymnastiksaal, Förderzentrum Hören, Sommestr. 70, 86156 Augsburg
Teilnehmerzahl	8-16
Teilnehmergebühr	100 €/100 €
Leistungen	Org., Führung
Anmeldebeginn	4.11.2025
Anmeldeort	Online/Geschäftsstelle
Anmeldeschluss	21.3.2025
Vorbesprechung	per E-Mail



Winter-Camp „Fitness goes Snow“

Viele verschiedene Ski-, Sport-, Berg- und Fitness-Angebote zum Reinschnuppern auf der Otto-Schwegler-Hütte. Ein erfahrenes Trainerteam führt, erklärt, berät und unterstützt beim Bergsport im Winter. **Hinweise zur Ausrüstung:** Je nach Sportart, wird vorbesprochen; z.T. Leihgeräte möglich bzw. selbst zu beschaffen. Neue Vereinsmitglieder und Alleinreisende sind herzlich willkommen. Ein Kochteam verwöhnt die Gruppe. Bei genügender Nachfrage wird ein LVS-Kurs und ein LL-Kurs angeboten.

	Kurs-/Tour-Nr.
31.1.-2.2.2025	25-770
Tourentyp	Führungstour

Kurs-/Tourenleitung	Trainer*innen-Team mit Raimund Mittler
Technik/Kondition	▲▲▲/▲▲▲
Ausrüstungsliste	9, 11, 13, 14, 17
Treffpunkt	8 Uhr, Sportanlage Süd
Ausgangsort	Allgäuer Alpen
Teilnehmerzahl	24-32
Teilnehmergebühr	235 €/245 €
Leistungen	Org., Führung
zusätzliche Kosten	Fahrtkosten, Getränke, Führungs- und Gemeinschaftstouren, Fitnessangebote, Kurse, Vollverpflegung, Übernachtung.
Anmeldebeginn	4.11.2024
Anmeldeort	Online/Geschäftsstelle
Anmeldeschluss	20.1.2025
Vorbesprechung	per E-Mail



**Stille im Schnee
– Yoga und
Schneeschuhwandern**

Nicht weit entfernt von Innsbruck verbringen wir ein Wochenende im Schnee. Dort bieten wir morgens und abends/nachmittags Yoga an. Tagsüber verbringen wir draußen beim Schneeschuhwandern. Die Yogaeinheiten umfassen jeweils 1,5 Stunden und die Schneeschuhwanderungen etwa 5 Stunden, beide Aktivitäten werden angepasst an die Verfassung und Motivation der Teilnehmenden. Bei diesem Wochenende stehen Ruhe und Achtsamkeit, insbesondere das Bewusstsein für die Natur und den eigenen Körper im Vordergrund. Abends wird es beim gemeinsamen Abendessen trotzdem gesellig zugehen. Anreise per ÖPNV/Privat-PKW (eventuell Carsharing – organisiert von uns); LVS-Kenntnisse sind Voraussetzung (vgl. LVS-Kurse im Ausbildungsteil des Winterprogramms); insbesondere notwendig bei fehlenden LVS-Kurs. Hier finden wir eine Lösung.

Hinweise zur Ausrüstung:
Informationen bei einer Vorbesprechung und per E-Mail.

		Kurs-/Tour-Nr.
14.–16.3.2025		25-771
Tourentyp	Führungstour	
Kurs-/Tourenleitung	Nina Meschnark, Enrico Germann	
Technik/Kondition	▲▲▲▲▲	
Ausrüstungsliste	11, 17	
Treffpunkt	8 Uhr, Augsburg Hbf bzw. Gruppenbus	
Ausgangsort	Meißner Haus, Tuxer Alpen	
Teilnehmerzahl	6–12	
Teilnehmergebühr	80 €/85 €	
Leistungen	Org., Führung; Nachmittagstee & Snacks;	
zusätzliche Kosten	Fahrtkosten, Verpflegung, Übernachtung	
Anmeldebeginn	4.11.2024	
Anmeldeort	Online/Geschäftsstelle	
Anmeldeschluss	7.1.2025	
Vorbesprechung	per E-Mail	



**Fitness-Sport-Camp 2025:
„Action and fun“**

Verschiedene Outdoor-Sportarten zum Reinschnuppern: Bergwandern, Mountainbike, Klettern, Slackline, Functional Training, Athletic Training, evtl. Rennrad, Lauftraining, evtl. Schwimmen usw. Beim Fitness-Camp geht es neben viel Sport auch um das Miteinander. Neue Vereinsmitglieder und Alleinreisende sind ausdrücklich willkommen. Wir bieten Ausgleichstraining und Yoga, Erklärungen zur Anatomie, muskulären Funktionen und Dysbalancen. Trainingslehre sowie Fitness- und Gesundheitstipps runden das Programm ab. Gemeinsam die Natur zu erleben und Geselligkeit zu erleben, machen das Fitness-Camp jedes Jahr zu einem Highlight. Ein Bunter Abend am Samstag ist inzwischen Kult beim Fitness-Camp. Ein Kochteam verwöhnt die ganze Truppe.
Hinweise zur Ausrüstung:
Informationen bei einer Vorbesprechung und per E-Mail.

		Kurs-/Tour-Nr.
29.5.–1.6.2025		25-772
Tourentyp	Führungstour	
Kurs-/Tourenleitung	Trainer*innen-Team mit Raimund Mittler	
Technik/Kondition	▲▲▲/▲▲▲	
Ausrüstungsliste	1, 2, 3, 4, 12, 16, 17	
Treffpunkt	8 Uhr, Sportanlage Süd	
Ausgangsort	Allgäuer Alpen	
Teilnehmerzahl	26–30	
Teilnehmergebühr	300 €/310 €	
Leistungen	Org., Führung Übernachtung, Vollverpflegung, Sportprogramm	
zusätzliche Kosten	Fahrtkosten, Getränke	
Anmeldebeginn	4.11.2024	
Anmeldeort	Online/Geschäftsstelle	
Anmeldeschluss	15.5.2025	
Vorbesprechung	per E-Mail, 16.5.2025, 19 Uhr, DAV Kletterzentrum Augsburg	



Das Gebirge mit allen Sinnen erleben – unterwegs zur eigenen Mitte im Taufener Ahrntal

Bergtouren, Wandern, meditatives Gehen – auch Zeiten im Schweigen, tägliche Impulse zur inneren Einkehr, Yoga/Pilates, Kraft tanken am hauseigenen Steinpark; Lagerfeuer und Zeit, um gute Gespräche zu führen; eigenes Teilnehmerheft. Das Ahrntal bietet uns die Kulisse von 83 Dreitausendern. Hier gibt es viele Möglichkeiten, diesen Berggiganten zumindest näher zu kommen. Der ÖPNV im Tal ist hervorragend ausgebaut.

Hinweise zur Unterkunft: Übernachtung in komfortablen Zwei- und Dreibettzimmern; eigene Sauna, Einzelzimmer derzeit nicht möglich. Eine eigene Köchin verwöhnt die ganze Gruppe mit gesundem Essen; Diesjähriges Thema: Herzen berühren – gute menschliche Begegnungen.

Hinweise zur Ausrüstung: Informationen bei einer Vorbesprechung und per E-Mail.

	Kurs-/Tour-Nr.
22.–28.6.2025	25-773
Tourentyp	Führungstour
Kurs-/Tourenleitung	Trainer*innenteam mit Raimund Mittler
Technik/Kondition	▲▲▲▲▲▲▲
Ausrüstungsliste	1,17
Treffpunkt	6.45 Uhr, Sportanlage Süd
Ausgangsort	KoasaHof Mühlegg, Ahrntal in Südtirol
Teilnehmerzahl	10–11
Teilnehmergebühr	690 €/690 €
Leistungen	Org., Führung, Übernachtung, Vollverpflegung, spirituelle Impulse, Entspannung
zusätzliche Kosten	Fahrtkosten, Getränke vor Ort
Anmeldebeginn	4.11.2025
Anmeldeort	Online/Geschäftsstelle
Anmeldeschluss	10.6.2025
Vorbesprechung	per E-Mail

