



## DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



### Programm Dezember 2024

<p><b>Montag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen</li> <li>• Basketball &amp; Fitness</li> </ul> <p>im FöZentrum Hören (<u>nicht</u> am 23.12., 30.12.2024, 06.01.2025)</p>	<p><b>18.30 Uhr Lauftraining am Montag –mit Anleitung</b> Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg). Dauer bis zu 90 Minuten. <b>Neu: Läuferstammtisch in der Kletterhalle jeden ersten Montag im Monat ab 20 Uhr.</b></p> <hr/> <p><b>18.00 Uhr NEU Ausgleichstraining Basketball</b> für Einsteiger und Fortgeschrittene; zum Schnuppern herzliche Einladung</p> <p><b>19.00 Uhr Fitness für alle Altersgruppen</b> Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen hin und wieder unser Workout. Dehnen schließt unsere Finesseinheit ab. <b>Bitte <u>eigene</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen möglich</b></p>
<p><b>Fitness am Dienstag</b> Im FöZentrum Hören (<u>nicht</u> am 24.12., 31.12.2024)</p>	<p>Hallentrainingsbeginn in der Gymnastikhalle des Förderzentrums Hören, Sommerstrasse 70, Ecke Ackermannstr.</p> <p><b>18.00 Uhr Fitness für Ältere ab ca. 60 Jahren</b> <b>19.00 Uhr Fitness für Jüngere und Berufstätige</b> Nach Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kleingeräte ergänzen unser Workout. <b>Bitte <u>eigene</u> Matten mitbringen. Umkleiden vorhanden. Duschen mögl.</b></p>
<p><b>Mittwoch</b> <b>Wintertraining: statt Wittelsbacher Park jetzt Förderzentrum Hören</b> (<u>nicht</u> am 25.12., 01.01.2025)</p>	<p><b>9.30 Uhr Nordic Walking</b> Anfragen an Heini Förg unter Tel. 0821 717378</p> <hr/> <p><b>19.30 Uhr Fitness am Mittwoch FöZe Hören</b> Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen; Sommerstr. 70, Ecke Ackermannstr.; bitte eigene Matte mitbringen</p>
<p><b>Samstag</b> <b>Fitness Spezial</b> Sa 7.12., 14.12.2024</p>	<p><b>Fitness Spezial am Samstag, 9.00 – 10.30 Uhr Förderzentrum Hören mit Raimund &amp; Team</b> Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit werden verbessert; dank der 90-Minuten- Sporeinheit gibt es eine längere Abschlussphase mit Dehnen, Traumreisen, Muskelentspannung usw. <b>Nächste Termine: 11.01., 25.01.2025</b></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](mailto:fitness@dav-augsburg.de)

### **Terminvorschau:**

**Erster Yoga-Kurs 2025: BEREITS AUSGEBUCHT** ab Mittwoch, 08.01.2025, jeweils 18.00 – 19.15 Uhr im Förderzentrum Hören,; Kurs Nr. 25-760

**Zweiter Yoga-Kurs 2025:** Kurs Nr. 25-761

noch Plätze frei! ab Donnerstag 03.04.2025, 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr;

**Beschreibung:** 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;

**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. 25-772

**3-tägiges Yoga-Retreat** : **BEREITS AUSGEBUCHT** von 14.03.2025 bis 16.03.2025, ergänzt durch **Schneeschuhwandern** in den Tuxer Alpen mit unserer neuen Trainerin Nina, ergänzt durch Enrico Germann.  
Kurs Nr. 25-771

**Spirituelle Auszeit in den Bergen:** So 22.06.2025 bis Sa 28.06.2025 in Südtirol Kurs Nr. 25-773

**Alle Kurse über die Website buchbar**

<https://www.dav-augsburg.de/Kurse-Touren/Ausbildungs-und-Tourenprogramm>

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



## DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



### UNSERE MEHRTAGES- HIGHLIGHTS 2025

**WinterCamp 2025 – auf unserer OSH**

**Kurs Nr. 25-770**

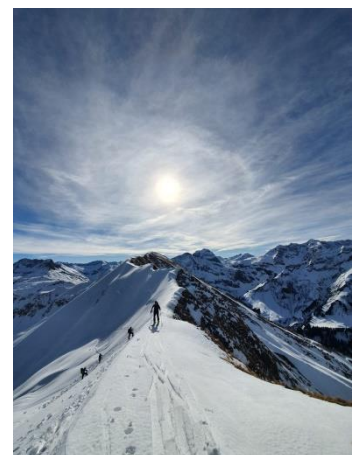
**Freitag 31. Januar 2025 bis Sonntag 02.02.2025**

**Sportliches Winter-Highlight und „Türöffner“ auf unserer Otto-Schwegler-Hütte.**

**Du findest garantiert schnell Anschluss zum Team und den Teilnehmenden**

**Konzept des WinterCamps: aus einer großen Auswahl an (berg)-sportlichen Angeboten wählen sich alle aus, was sie\*er erstmalig ausprobieren oder unter fachkundiger Anleitung vertiefen möchte, darunter:**

- Skitouren (Einsteigerkurs, Fortgeschrittene)
- 1 Kurstag LVS
- Kurs Alpinski fahren (Anfänger)
- Kurs 1 Langlauf (Anfänger, Fortgeschrittene)
- Schneeschuhwandern
- Yoga / Pilates / Fitness
- evtl. Iglu-Bau bei genügend Schnee
- Morgenfitness, Entspannung, Traumreisen
- Reisevortrag
- Hüttenabend



**Ein Kochteam verwöhnt euch.**



## **FitnessCamp 2025 – wir sind dabei Kurs Nr. 25-772**

**Donnerstag 29. Mai 2025 (Christi Himmelfahrt) bis Sonntag 01.06.2025**

**Sportliches Sommer-Highlight und „Türöffner“ auf unserer Otto-Schwegler-Hütte**

**Du findest garantiert schnell Anschluss zum Team und den Teilnehmenden**

**Konzept des FitnessCamps: aus einer großen Auswahl an (berg-)sportlichen Angeboten wählen sich alle aus, was sie\*er erstmalig ausprobieren oder unter fachkundiger Anleitung vertiefen möchte, darunter:**

- MTB, Einsteigerkurs und Ausfahrten
- Laufen
- Bergwandern, Tips am Berg
- Yoga / Pilates
- Klettern: Kurs und Ausfahrt
- Klettersteig: Kurs und Ausfahrt
- Morgenfitness, Entspannung, Traumreisen
- Reisevortrag
- Hüttenabend
- Trainingskonzepte, -pläne u.v.m.

**Ein Kochteam verwöhnt euch.**



**Auszeit vom Alltag- die Berge mit allen Sinnen erleben      Kurs Nr. 25-773**

**Sonntag, 22.06.2025 bis Samstag, 28.06.2025 im Tauferer Ahrntal/Südtirol**

**Selbstfürsorge- achtsam die Berge erleben- absolutes Highlight für die Seele**

**Herzen berühren- von guten menschlichen Begegnungen leben ist das Motto diesmal**

**Du findest garantiert schnell Anschluss zum Team und den Teilnehmenden**

**Unser Konzept „Auszeit in den Bergen:**

Neben der körperlichen Fitness führt auch die Suche nach geistiger Vertiefung in die Berge. Stille und Ödnis können das Hochgebirge prägen.

Berge als „heilige Orte“

Verbundenheit mit der Natur, Erlebnisse am Berg, Erfahren von Gemeinschaft können Antworten geben auf existentielle Bedürfnisse.

Fragen zu existenziellen Themen wie Tod, Liebe, Unendlichkeit, Leiden, Freude, Glück- all das wollen wir zulassen.

Wir möchten das Gebirge als Ort der Kontemplation der Reflektion, des zu-Sich-Findens anbieten und euch achtsam durch die Woche begleiten.

**Wir beginnen morgens immer mit Gymnastik/Yoga/Pilates. Nach dem gemeinsamen**

**Frühstück gehen wir gemeinsam in die Berge.**

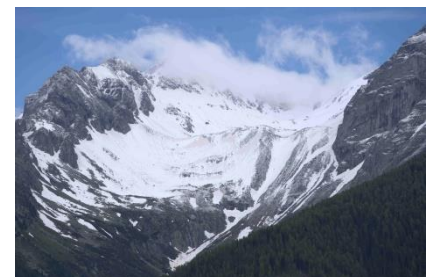
**Abends gibt es wieder Dehnen/Entspannung,**


**Sauna, und ein mehrgängiges Abendessen**

**durch unsere Köchin Andrea.**

**Die Gastgeber Markus & Cinzia sind top, die**

**Unterbringung im „Koasa-Hof“ ist überragend.**



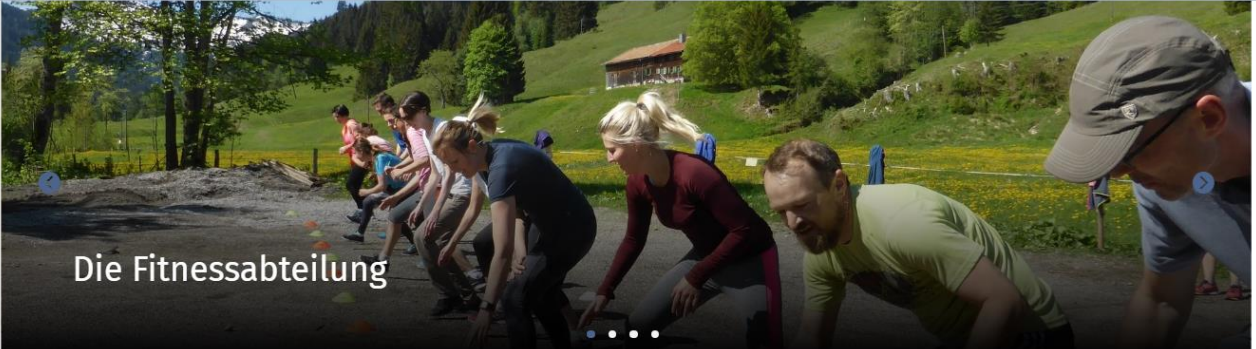

 Deutscher Alpenverein  
 Sektion Augsburg

Suchbegriff eingeben

[Mein Alpenverein](#) [MITGLIED WERDEN](#)

[Sektion](#) [Ausbildung](#) [Abteilungen](#) [JDAV](#) [Kurse & Touren](#) [Hütten](#) [Natur](#) [Klettern](#) [Service](#)

Home > [Abteilungen](#) > [Fitness](#)



Die Fitnessabteilung

## Qualifikationen unserer Übungsleiter\*innen in der Fitnessabteilung



DOSB / BLSV

### Übungsleiter\*in C Breitensport

- Erwachsene/Ältere
- Fitness-Aerobic
- Kinder/Jugendliche
- Sportklettern
- Schwimmen

### Übungsleiter\*in B Sport

- Sport in der Prävention/Haltung und Bewegung
- Sport in der Prävention Herz-Kreislauftraining
- Sport in der Prävention Stressbewältigung Entspannung

### BLSV Trainer\*in C Breitensport Ski nordic

- BLSV Prüfer\*in - Deutsches Sportabzeichen
- BLSV Laufftreff Gruppenleiter\*in

### BLSV-Trainer\*in Zertifikate

- Ausdauer,
- Outdoor
- Pilates



Yogalehrer\*in  
(Yoga Alliance,  
BDY 500+)

### BERUFLICH

- Gesundheitswissenschaftler\*in
- Sportwissenschaftler\*in



Trainer\*in C  
Skibergsteigen

Trainer\*in B  
Plaisirklettern

Trainer\*in C  
Bergsteigen

Trainer\*in C  
Bergwandern

### SONSTIGE

- Mentaltrainer\*in
- Fitnesstrainer\*in C, B Nn
- Ernährungsberaterin C, B
- Sportathletiktrainer\*in Schwimmen
- Diabetesberater\*in
- Gesundheitscoach
- Personaltrainer\*in
- Female Fitness Performance Coach



© Fitness Qualifikationen

# Mach mit und sei dabei bei unseren Events!