



DAV Augsburg Fitness

Wir machen euch fit für den Bergsport



Programm Januar 2025

<p>Montag Laufen auch am Feiertag am 06.01.2025 um 18:30 mit Anissa</p> <p>Basketball & Fitness im FöZentrum Hören ab 13.01.2025</p>	<p>18.30 Uhr Lauftraining am Montag – mit Anleitung Treffpunkt vor Eingang neues Funktionsgebäude Sportanlage Süd (Ilsungstrasse 15 c, 86161 Augsburg). Dauer bis zu 90 Minuten. 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 ab 07.01.2025</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 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 Förderzentrum Hören ab 08.01.2025</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 11.01., 25.01.2025</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. Nächste Termine: 08.02., 22.02.2025</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:

Zweiter Yoga-Kurs 2025: Kurs Nr. 25-761 noch Plätze frei! ab Donnerstag 03.04.2025, 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr; 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 Bescheinigung 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

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

AUSGEBUCHT

Erster Yoga-Kurs ab Mittwoch, 08.01.2025

3-tägiges Yoga-Retreat und Schneeschuhwandern mit Nina und Enrico vom
14.03.2025 bis 16.03.2025

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

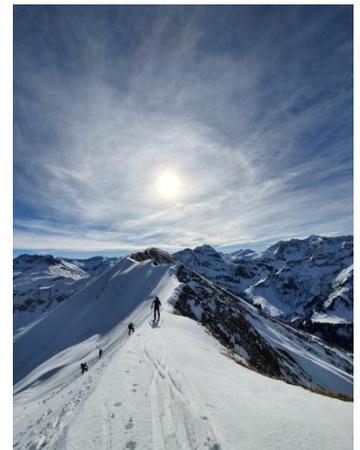
Freitag 31. Januar 2025 bis Sonntag 02.02.2025

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 und das in 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, ein Kochteam verwöhnt euch, Hüttenabend, Trainingskonzepte, -pläne u.v.m.



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:

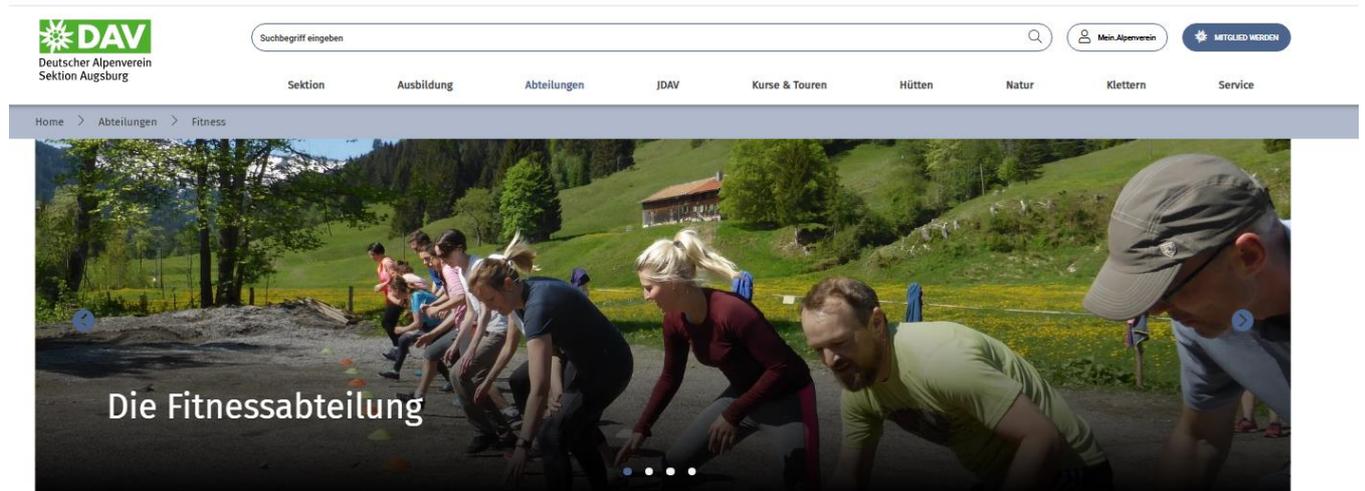
Neben der körperlichen Fitness führt auch die Suche nach geistiger Vertiefung

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 existenzielle 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.





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!