

## AVS-Winterfitness für alle Bergbegeisterten in Meran



Du bist mit Begeisterung dabei beim Bergsteigen, Wandern und Klettern im Sommer und beim Skitourengehen im Winter? Und du weißt, dass du als Ergänzung zu deinen geliebten Bergsportarten auch etwas für deine Beweglichkeit, Koordination und gezielte Kräftigung tun solltest? Aber du kannst dich dazu allein nicht aufraffen?

Dann ist dies hier das richtige Angebot für dich! Wir treffen einander im Herbst und Winter einmal in der Woche in einer kleinen Halle und absolvieren eine Stunde lang ein abwechslungsreiches Training.

**Trainerin:** Irene Senfter, macht seit fünfundzwanzig Jahren als Bergläuferin die Welt unsicher und arbeitet nun nach einer entsprechenden Ausbildung im Bereich Bewegung und Sport. Als langjährige Projektmanagerin verfügt sie auch über das nötige Fingerspitzengefühl für den Umgang mit Menschen und freut sich schon auf dich. Detailinformationen zur Person unter [www.irene-senfter.eu](http://www.irene-senfter.eu)

**Ort des Trainings:** AVS Vereinslokal Meran, Galileistraße 45

**Erster Termin:** Donnerstag, 9. November 2023, von 19.00 bis 20.00 Uhr. **Weitere Termine:** Donnerstag, 16. November, 23. November, 30. November, 7. Dezember, 14. Dezember, 21. Dezember, 11. Januar 2024, 18. Januar, 25. Januar, 1. Februar, 8. Februar, 15. Februar, 22. Februar, 29. Februar.

**Anzahl Teilnehmer/innen:** Mindestens zehn, höchstens fünfzehn Personen. Bitte Sportkleidung, Halbschuhe und rutschfeste Matte mitbringen.

**Voraussetzungen:** Allgemein guter Gesundheitszustand und Grundfitness, Mitgliedschaft im AVS.

**Kostenbeitrag:** 195 Euro pro Person für 15 Einheiten. Detailinformationen direkt bei der Trainerin, Mail [info@irene-senfter.eu](mailto:info@irene-senfter.eu) und Telefon 392 943 8070. Die Anmeldung ist erst nach der Überweisung des Kostenbeitrages gültig. Anmeldungen online unter: <https://meran.alpenverein.it/>

Lana, am 28. September 2023