

AVS-Frühlingsfitness an der frischen Luft



Die Erfahrung mit der Winterfitness-Gruppe hat es gezeigt: AVS-Mitglieder sind Bewegungstalente, egal ob jung oder alt, Mann oder Frau. Das gemeinsame Training hat großen Spaß gemacht, und nun wird es wie gewünscht eine Fortsetzung des Fitnessstrainings im Freien geben, zu der wir alle Interessierten herzlich einladen.

Wenn also auch du mit Begeisterung in die Berge steigst, wanderst oder kletterst oder radelst und als Ergänzung zu deinen geliebten Bergsportarten etwas für deine Beweglichkeit, Koordination und gezielte Kräftigung tun möchtest, bist du bei uns genau richtig.

Wir treffen einander von Anfang April bis Anfang Juni einmal in der Woche und absolvieren eine Stunde lang ein abwechslungsreiches Training, und zwar nicht in der Halle, sondern im Freien.

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

Ort des Trainings: Treffpunkt für das Training ist der Sitz des AVS Meran in der Galileistraße. Das Training selbst findet abwechselnd an geeigneten Orten im Freien statt, in der Nähe des Treffpunktes. Bei sehr schlechtem Wetter kann das AVS-Vereinslokal als Ausweich-Standort verwendet werden.

Erster Termin: Donnerstag, 4. April 2024 von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Weitere Termine: 11. April, 18. April, 23. April (Dienstag statt Donnerstag wegen des Staatsfeiertags), 2. Mai, 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai, 6. Juni 2024, insgesamt zehn Treffen.

Anzahl Teilnehmer/innen: Mindestens zehn, höchstens fünfzehn Personen. Bitte Sportkleidung sowie Sportschuhe/Laufschuhe für draußen mitbringen.

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

Kostenbeitrag: 145 Euro pro Person. Die Anmeldung ist erst nach der Überweisung des Kostenbeitrages gültig. Anmeldungen online unter: <https://meran.alpenverein.it/>

Detailinformationen gerne direkt bei der Trainerin, Mail info@irene-senfter.eu und Telefon 392 943 8070.