

Liebe Schüler\_innen und Eltern,

Die Hellnight! Davon haben die meisten schon mal was gehört, einige haben sie auch schon erlebt und festgestellt der Titel und das Training versprechen vor allem viel Spaß und Schweißtreiben.

Die Hellnight ist ein reines Kraft- und Ausdauertraining im Freien, bei der Übungen mit dem eigenen Körpergewicht alleine oder als Team bewältigt werden. Dabei ist das Ziel, das geistige und körperliche Durchhaltevermögen zu fordern und zu stärken.

Die Hellnight ist für alle mit oder ohne Parkour-Erfahrung geeignet. Wenn du deine mentale und körperliche Fitness beibehalten oder verbessern willst, dich herausfordern möchtest, oder auch einfach nur bewegen willst, dann sei mit dabei.

Wie im vergangenen Jahr findet die Hellnight nun als Teil der Augsburger Klassen A und B statt. Das Training hierbei wird weiterhin im Zweiwochen-Rhythmus von Oktober bis April durchgeführt. Bei der Hellnight sind **A L L E** herzlich eingeladen teilzunehmen. Nehmt also eure Eltern, Geschwister und Bekannte mit.

Wir freuen uns auf harte aber schöne Trainings mit Dir!

**Hellnight Termine:**

**Wo: Rote-Tor-Park (im Park hinter der Freilichtbühne, vor der Fahrradunterführung)**

Uhrzeit / Datum	17.30 - 19.30 Uhr	18.00 - 20.00 Uhr
	08. Oktober 2021	
		20. Oktober 2021
	05. November 2021	
		17. November 2021
	3. Dezember 2021	
		15. Dezember 2021
<b>WEIHNACHTSFERIEN !!!</b>		
	14. Januar 2022	
		26. Januar 2022
	11. Februar 2022	
		24. Februar 2022
	11. März 2022	
		23. März 2022
	08. April 2021	