

Hellnight Saison 2023/ 2024



Liebe Schüler_innen und Eltern, liebe Community

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

Die Hellnight ist ein reines Kraft- und Ausdauertraining im Freien, bei der Übungen mit dem eigenen Körpergewicht alleine oder als Team bewältigt werden. Ziel ist es, 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.

Die Hellnights finden als Teil der Augsburgs Klassen A und B statt. Dabei findet das Training im Zwei-wochen-Rhythmus von Oktober bis März statt. Jeder ist Willkommen. Bringt also eure Eltern, Geschwister und Bekannte mit!

Wir freuen uns auf unvergessliche Trainings mit dir!

Hellnight Termine:

Wo: Freitags: Rote-tor-wall-Anlagen - Mittwochs: Hochschule Augsburg

Uhrzeit / Datum	Freitag 17.30 - 19.30 Uhr	Mittwoch 18 - 20 Uhr
	13. Oktober 2023	25. Oktober 2023
	10. November 2023	22. November 2023
	08. Dezember 2023	20. Dezember 2023
	Weihnachtsferien	
	12. Januar 2024	24. Januar 2024
	09. Februar 2024	21. Februar 2024
	08. März 2024	20. März 2024
	05. April 2024	17. April 2024
	26. April 2024	