

# Vil du gerne i gang med at løbe?

Hvis ja, så er dette måske noget for dig!

FK 73 motion starter et lille løbe hold/løbeskole.

**Målsætning:** At kunne løbe 5 km. efter 3 måneder.

**Målgruppe:** Begyndere - både kvinder og mænd.

**Forudsætning:** Ingen løbeforudsætning, men lyst til bruge 15 - 30 minutter 2 helst 3 gange om ugen.

**Metode:** Blanding af gang og løb. Mest gang i begyndelsen.

**Mødested:** Klubhuset

**Opstart:** Søndag den 29. maj kl. 9.30.

**Træningsdage:** Søndag formiddag og tirsdag aften, fælles + torsdag eller fredag (selvtræning). Aftales nærmere.

**Kontaktperson:** Lis Lysdahl - tlf. 2762 7092

**Pris:** 250 kr. - der også dækker øvrige aktiviteter under FK 73 motion. Mere information ved opstart.

Kom til opstart den 29. maj kl. 9.30 og hør om ”projektet”, vi er absolut amatører, og vil bare gerne at andre også kan få glæde af at løbe!

Kom frisk!

FK 73 - motion

PS. Vidste du, at hvis man ikke kan tale under løb, så løber man for hurtigt???