

Nyt hold i løbeskolen! Vil du med?

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

Målgruppe: Begyndere, både kvinder og mænd

Forudsætning: Ingen løbeforudsætning, men lyst til at bruge $\frac{1}{2}$ time 2 - helst 3 - gange om ugen.

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

Mødested: Ved hallen/klubhuset.

Opstart: Søndag den 26. februar kl. 9.30.

Træningsdage: Søndag formiddag og tirsdag aften fælles + torsdag eller fredag individuel.

Kontaktperson: Lis Lysdahl, Kragelund Tværvej 11 - 2762 7092

Pris: 250 kr. - der også dækker øvrige aktiviteter under FK 73 Motion. Mere info ved opstart.

Kom til opstart den 26. februar kl. 9.30 og hør om "skolen" og deltag i første løbetur. Vi er absolut amatører, og vil bare gerne at andre også kan få glæde af at løbe!

Vel mødt

FK 73 Motion

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