

VIDAR MOTION SØNDERBORG

Løb for begyndere 2013



KOM OG VÆR MED TIL LØB FOR BEGYNDERE HOS VIDAR MOTION FORDI:

- Det er sjovere at løbe sammen.
- Der er løbetræning i alle niveauer - særligt tilpasset nybegyndere og let øvede.
- Løbeprogrammer tager udgangspunkt i den enkeltes niveau.
- Vi har DGI uddannede trænere + hjælpetræner som guider løberne i mindre grupper.
- Træningen er tilrettelagt i 20 uger.
- Progressionen er stille og rolig i hele forløbet.
- Efter endt begyndertræning vil der være mulighed for at avancere sit løb med opfølgingshold.

Opstart:

Tirsdag den 13. august kl. 18.00 fra Sønderborg stadion.

Prisen er 350 kr. som dækker kontingent 2013 i Vidar Motion Sønderborg og en klubtrøje.

Yderligere oplysninger kontakt vores trænere:

Tetina Rix tlf.: 25 78 85 85

Steffan Andersen tlf.: 28 60 55 30

www.vidarmotion.dk

