

# 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 + hjælpetrænere 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 2 gange årligt.

Første opstart er tirsdag den 12. februar kl. 18.00 fra Humlehøj hallen.

Anden opstart er 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.: 20 32 20 93

[www.vidarmotion.dk](http://www.vidarmotion.dk)

