

Vidar Motion Sønderborg

Vidar Motion' løb for begyndere 2011



Kom og vær med til Vidar Motion' løb for begyndere fordi:

- Det er sjovere at løbe sammen.
- Løbetræning i niveauer - særligt tilpasset nybegyndere og let øvede.
- Løbsprogrammer med udgangspunkt i den enkeltes niveau.
- Fælles opvarmning.
- Vi har 2 DGI uddannede trænere + hjælpetræner som guider løberne i mindre grupper.
- Tilrettelagt træning i 37 uger. Frem til efterårsferien.
- Stille og rolig progression i hele forløbet.

Opstart tirsdag 8. februar kl. 18.00 i Humlehøj hallen.

Prisen er 150 kr. som dækker kontingent 2011 i Vidar Motion Sønderborg.

Yderligere oplysninger kontakt vores trænere:

Tetina Rix tlf.: 25 78 85 85

Steffan Andersen tlf.: 20 32 20 93

www.vidarmotion.dk

