

# Vidar Motion Sønderborg

## Løb for begyndere 2012



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

- Det er sjovere at løbe sammen.
- Løbetræning i niveauer - særligt tilpasset nybegyndere og let øvede.
- Løbsprogrammer med udgangspunkt i den enkeltes niveau.
- Vi har DGI uddannede trænere + hjælpetræner som guider løberne i mindre grupper.
- Tilrettelagt træning i 20 uger.
- Stille og rolig progression i hele forløbet.
- Efter endt begyndertræning vil der være mulighed for at avancere sit løb med opfølgingshold.

Opstart 2 gange i året.

Første opstart er tirsdag 14. februar kl. 18.00 i Humlehøj hallen.

Anden opstart er tirsdag 14. august kl. 18.00 fra Sønderborg stadion.

Prisen er 350 kr. som dækker kontingent 2012 i Vidar Motion Sønderborg og en Klub T-shirt.

Der afholdes infomøde torsdag d. 9. februar 2012 kl. 19.30

Sted: Humlehøj hallens cafeteria

Adresse: Nørrekobbel 50  
6400 Sønderborg

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)

