

Vidar Motion inviterer alle medlemmer til

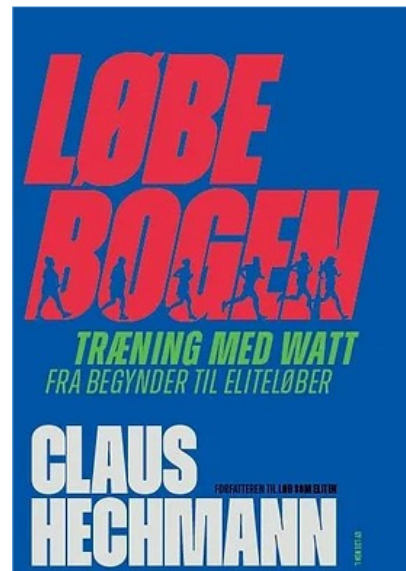
Workshop & tapas

Lørdag d. 21. januar kl. 9.30 i Klubhuset på Sønderborg Stadion

Dagen starter med rundstykker og kaffe, hvorefter Claus Hechmann vil stå for 2,5 times workshop for ALLE. Efter workshoppen er der omklædningspause inden vi kl. 13 mødes på Torve-Hallen til tapas og hygge.

9.30-12.00 Workshop med Claus Hechmann på Sønderborg Stadion

- Fysiologien bag løb og gang
- Træning med watt som et ny redskab indenfor løb
- Løbeprofiler og træningsprogrammer fra begynder til elite
- Aldersrelateret træning
- Gangtræning som alternativ til løb
- Inspiration til at strukturere træning for grupper
- Praktisk træning med forskellige styrkende øvelser, løbetechnik og temposkift
- Mulighed for spørgsmål og at købe Løbebogen



13.00-... Tapas og hygge på Torve-Hallen

- Tapas
- Drikkevarer
- Hyggesnak og røverhistorier

Pris: 100 kr.
alt inkl.