



RUNNERS CLUB

Vedsted Gymnastik Forening
Invitere til info aften om at komme i gang med motion

Hvordan
kommer
jeg i gang?

Vedsted Gymnastik Forening
indbyder til en eftermiddag i sportens tegn

DATO 08-06-10
TIDSPUNKT 18:30-21:00

Sted:
Vedsted Gymnastik
Foreningslokaler

Der vil være et foredrag med en instruktør fra DGI Motion og friluftsliv om hvordan man kommer i gang med at løbe/gå, og hvordan man fastholder det.

Du er velkommen udanset alder, højde, bredde og niveau, der er plads til alle, der har lyst til at komme i gang.

VGF vil, i pausen, være vært for lidt godt til ganen.

- ◆ *Hvordan kommer jeg i gang?*
- ◆ *Hvordan fastholder jeg træningen?*
- ◆ *Hvordan opbygger jeg formen?*

Få svar på disse spørgsmål!

Dette arrangement er gratis, så det er bare med at møde op!

Eftermiddagen er en kickstarter til første træningsaften, Fredag d. 11 juni, hvor der vil være forskellige løberuter og løbe/gå programmer på 3 forskellige niveau.

Ved de efterfølgende træningsaftener vil der mulighed for at vælge i mellem 7 forskellige løbeniveauer, mere Info kommer senere.

Derefter vil der være mulighed for hyggeligt samvær med resten af byen i byfestteltet.

Arrangementet er gratis.

Lad os alle kridte skoene!!!



Tilmelding skal ske senest d. 01-06-2010 til:
Gitte Rold Kristensen
Telefon: 60 18 63 37
E-mail: Roldtolden@ofir.dk

