



Start i Lystrup Løbeskole

Løbeskolen i Lystrup er et samarbejde mellem
DGI og LIF Løb og Motion.

Løbeskolen tilbyder alle at komme i gang med at løbe
sammen inden sommerferien.

Har du:

- lyst til at (gå-)løbe sammen med andre på dit niveau?
- aldrig troet, at du kunne løbe?
- løbetrænet, men er stoppet på grund af skader?
- løbet jævnlige i længere tid?
- dyrket andre former for motion, men har lyst til at løbe?

Så er løbeskole sikkert noget for dig, fordi vi:

- igennem 30 uger hjælper dig med at blive (en bedre) løber
- har 4 niveauer, så du kan starte op med andre på DIT niveau
- har uddannede hjælpetrænere, der sammen med dig hjælper med at overholde din træningsplan
- med ro og disciplin øger træningen undervejs med minimal risiko for, at du får skader
- prioriterer fællesskabet og gør det sjovt at løbe
- gennem disse punkter øger din motivation, dine resultater og ikke mindst din glæde ved at løbe

Træningstid:

Torsdag kl. 18.00 fra Skuret på boldbanen ved Lystrup Skole
Første træning **torsdag 3. juni 2010 kl. 18.00**

Informationsmøde:

Tirsdag 1. juni 2010 kl. 19.00 i Lystrup Hallens Cafeteria

Pris: Betal 150,00 kr. og få:

En gratis T-shirt, som Nordea Fonden skænker
Adgang til fællestræning i 30 uger.

Tilmelding:

Direkte tilmelding: www.dgi.dk/201009020510

Yderligere oplysninger på: www.loebmeddgi.dk