



Løbeskole



for nybegyndere



Har du lyst til at lære at løbe 5 km?

Så "Kom og vær med" i vores løbefællesskab, på vores nye løbeskole begynderhold

Tid: Onsdage kl. 17.30 og Lørdage kl. 10.00

Opstart: Lørdag d. 22. August 2020 kl. 10.00

Sted: Vi mødes på P-pladsen v. Fløjstrup Strand, (for enden af Ørnevænget)

Pris: 225 kr. for 13 ugers løbeskole, medlemskab af BMI Løb & Motion løbefællesskab resten af året og vinter-styrketræning.

Hos BMI Løb & Motion lærer du, at løbe 5 km med motiverende støtte fra 5 dygtige løbeværter. Man behøver ikke at have løbet før, da vi følger et 13 ugers løbeprogram, hvor vi træner langsomt op for at undgå skader. Hvis du ikke kan komme til træningen hver gang pga. arbejdstider m.m., kan du alligevel godt være med på holdet, da du løbetræner hjemme de dage du ikke kan komme ud med løbeskolen.

Vi fokuserer på glæden ved at komme ud i naturen og i fællesskabet og opbygger roligt din form, i et mix af gang, løb og coretræning. For mere information kontakt vores frivillige projektkoordinator på "Kom og vær med", Anette Uldall Jessen på tlf. 20999201

Vi glæder os til at se dig i skoven

Løbeværterne fra BMI Løb & Motion Anita, Geert, Mette, Ernst og Anette.

