

BMI Løb & Motion Løbeskoleopstart d.13/3



Er du nybegynder, som gerne vil kunne løbe 5 km!? eller er du let til øvet løber!?, som gerne vil forbedre løbehastigheden og løbelængden!?

Så er vi Løbeværter fra BMI Løb & Motion klar til at tage imod dig på et nybegynderhold eller fortsætterhold, som passer til dig.

Vi fortsætter løbeskolen 3x ugentligt (2x fællestræning + 1x selvtræning), indtil midten af juni, hvorefter alle bydes velkommen i vores store løbefællesskab i løbeklubben.

Vi mødes alle lørdag d.13. marts kl.10 ved [Tømmerpladsen](#) i Fløjstrup skov.

Vi starter med fælles opvarmning, derefter løberute, og slutter med fælles styrketræning. 🙌

Hvis vi bliver flere end 25, deler vi os i flere mindre hold, svarende til løbegruupperne.

Hvis I ikke kan komme d.13/3, løber vi fra [Egelundshallen](#) onsdag d.17/3 kl.17.30.

Kom, prøv og bliv en del af vores hyggelige løbefællesskab i BMI.

Tilmelding sker på mail til BMI Løb & Motions kasserer [Anne Grethe Birk](#).

Evt. spørgsmål kan rettes til Anette Uldall Jessen på tlf. 20999201.

Vi glæder os til at se jer i skoven. 🌳🌳🌳

Vi ses

Løbeværterne 