



Forårsopstart i



Snebjerg Motion



Kom og vær med - når vi har sæsonstart i Snebjerg Motion

Mandag den 1. april kl. 18.00 fra Engbjergskolen

Der er gå- og løbehold for alle. Vi tilbyder træning hver mandag fra kl. 18.00 og hver torsdag fra kl. 17.00 fra Engbjergskolen.

Vi har hold for alle:

Gåhold

- Kom godt i gang gåholdet
Det er holdet, hvor alle kan være med. Vi går i et roligt tempo ca. 3 km.
- Gåholdet for øvede
Det er holdet, hvor vi går i rask tempo ca. 5 – 6 km.

Hver mandag er der frugt og vand efter træningen

Løbehold

- Kom godt i gang løbeholdet
Er du nybegynder og gerne vil træne op til at løbe 5 km - eller en familie, der gerne vil løbe og hygge jer sammen. Så kom og vær med. Børn under 12 år skal være sammen med mindst en forælder (se programmet på hjemmesiden).
- Øvrige løbehold med fælles træning:
 - 4 – 6 km løbeholdet
 - 8 km løbeholdet
 - 10 km løbeholdet

NYT – NYT – NYT

Fra 10 km til marathont

NYT – NYT – NYT

Hvis du drømmer om at gennemføre et marathontløb og kan løbe ca. 10 km, tilbyder vi et planlagt træningsforløb.

Målet er marathont i Hamborg sidst i april i 2020. Træningen bygges gradvist op - så målet kan nås 😊

Læs om os på hjemmesiden www.snebjerg-motion.dk og følg os på Facebook.

Eventuelle spørgsmål kan rettes til Tine Mikkelsen tlf. 29 21 42 96.