



Kom og løb med os

Vil du gerne i gang med at løbe? Trænger du til en gulerod for at få flere kilometer i benene eller blive hurtigere? Vil du gerne holde fast i dit mål om at komme i løbeskoene?

Tranbjerg Løbeskole er for alle, der gerne vil i gang med at løbe – hvad enten du går mere, end du løber, og snakker mere end du puster, om du allerede kan løbe 5, eller hvad dit mål er, så er der et niveau og et hold for dig.

Vores trænere deler alle ind i hold hver gang afhængig af dagsformen og løber en tur, hvor alle kan være med, og ingen bliver hægtet af, men bliver udfordret på deres eget niveau. På de 12 uger, som skolen varer, kan du lære at løbe i omkring ½ time og for manges tilfælde omkring 5 kilometer.

Det er vores håb og plan at starte en løbeklub senere på året, hvor du kan fortsætte efter løbeskolen og videreudvikle dit løb i samarbejde med trænere og andre løbegladede medlemmer. Vi vil tilbyde specialtræning og aftener med foredrag og andre spændende tiltag.

Vil du vide mere?

Vi holder informationsmøde tirsdag den 2. april klokken 19.00 i cafeteriet i Grønløkkehallen.

Vil du være med?

Mød op tirsdag den 9. april klokken 17.30 på parkeringspladsen foran Grønløkkehallen. Kig efter løbeskolens bannere.

Vi varmer op sammen, deler os op i hold, løber ud, mens vi har det sjovt og hyggeligt, og strækker ud sammen bagefter.

Det koster 300 kroner at være med på Løbeskolen, og du kan tilmelde dig og læse mere på www.tranbjerg-lober.dk.

Der vil være 2-3 hjælpetrænere på hvert hold, så er du interesseret i at være hjælpetræner, er du velkommen til at melde dig til enten på hjemmesiden eller via vores Facebookgruppe.

Flere informationer?

Læs mere på www.tranbjerg-lober.dk

Find vores gruppe på Facebook ved at bede om at komme med på Tranbjerg Løber. Her kan du også finde dig en løbemand, som du kan aftale løbeture med.