

Den 12. november 2013

inviterer AIA-Tranbjerg Løber til:

# Træning og foredrag med Thomas Nolan

## Løbeteknik - Løbestil - Løbeskader

Thomas Nolan er tidligere landstræner i mellem- & langdistanceløb, har arbejdet som træner for motionsløbere, og er i dag motionskonsulent i MotionDANMARK. Han laver 'ugens træningspas' på [MotionDanmark.dk](http://MotionDanmark.dk)



Vi starter som normalt kl. 17.30, hvor Thomas i en time står for træningen med fokus på løbeteknik, løbestil og løbeskader.

Træningen er gratis, og for ALLE i klubben - uanset om du løber langsomt, kort, hurtigt eller langt.

Klokken 19 - 21 taler Thomas mere om de tre emner i kantinen på Grønløkkeskolen. Foredraget koster 30.- kr. Du skal tilmelde dig og betale på AIA-Gymnastiks betalingside.

Tilmelding: <http://www.aiatrانبjerggymnastik.gominisite.dk/Tilmelding-Tranbjerg-L%C3%B8ber>