

Løb med DGI kommer til byen!

I uge 22 starter vi LØB MED DGI op i Bolderslev.

Informationsmøde

Søndag den 29. maj kl. 16.30

på Bolderslev skole

Kom og vær med fordi:

- Det er sjovere at løbe sammen
- Løbetræning i niveauer – **særligt tilpasset nybegyndere og let øvede**
- Fælles opvarmning
- Hjælpetrænere guider løberne i mindre grupper
- Tilrettelagt træning i 24 uger
- Gradvis øgning af træningsmængden

Hvor og hvornår:

- Tirsdage kl. 19.00 fra Fritidscentret
- Første gang tirsdag d. 31. maj

Det er tilladt at løbe flere gange i ugen.

Pris: 250 kr. incl

- 24 ugers fællestræning
- Craft løbe T-shirt
- Løbe-event i klubben undervejs
- Tilskud til deltagelse i lokalt motionsløb

Yderligere oplysninger

www.loebmeddgi.dk

Direkte tilmelding: www.dgi.dk/201113023105

LØB MED DGI arrangeres i samarbejde med:

**Bolderslev – Vollerup
Ungdomsforening**

LØB MED DGI

Løb sundheden i møde med udfordring tilpasset dig
Løb i fællesskab og kom godt i mål ...

www.loebmeddgi.dk

