



Kickstart et liv som løber med Harlev Løb og Motion 👍

Vil du gerne i gang med at løbe ?

Har du selv forsøgt flere gange, men er gået i stå eller har mistet motivationen ?

Så er vores løbeklub løsningen !

Vores dygtige instruktører giver dig sjov, social og seriøs struktureret træning som langsomt bygger dig op til løber, sammen med andre.

Harlev Løb og Motion har tilsluttet sig "KICK - din løbestart" konceptet, der giver dig den bedste start på dit nye liv som løber. Tilbuddet er udarbejdet i samarbejde med DGI Løb og er målrettet voksne. Der er ikke fokus på tider, kilometer eller om du har det sidste nye skrig indenfor løbetøj. Alle kan være med uanset niveau og forudgående erfaringer.

Vi tilbyder dig et 13-ugers begynderprogram med to ugentlige fællestræninger - lørdag kl. 9.30 og onsdag kl. 17.30. Hver træningsaften er med instruktør, så I kan få en god træning sammen. Der findes også en facebookgruppe, så I kan kontakte hinanden og udveksle erfaring.

Træningsprogrammet veksler mellem gang og roligt løb og er det, der løbes både lørdag og onsdag.

Vi træner dig langsomt og krydrer vores fællestræninger med moderat styrke- og balanceøvelser som styrker led, sener og muskler der bruges ved løb og forebygger skader. Du vil få lyst til at løbe og ikke mindst nyde det. På længere sigt vil du opleve større overskud og glæde i hverdagen.



Infomøde i Harlev løb & motion

Mandag d. 28. februar 2022 kl. 19:30

HIK Klubhus, Næshøjvej 2H

Praktiske informationer:

OPSTART: Lørdag den 5. marts 2022 kl. 9.30 – 10.30

MØDESTED: Ved HIK Fodbolds klubhus (Næshøjvej 2H)

TRÆNINGSTIDSPUNKTER:

Onsdage kl. 17.30 og lørdage kl. 9.30

12 ugers forløb.

PRIS: [LØB - Kick - Din løbestart](#)

(incl. medlemskab i 2022) – kr.450,-