



## Løb med avisen på besøg hos Fjordager IF løb og powerwalk, torsdag den 4. april kl. 18:30

Vi glæder os rigtig meget til at se dig i Fjordager. Forinden har du mulighed for at hilse på nogen af os i forbindelse med Løb med avisen træningen mandag den 1. april, hvor vi vil være til stede.

### Aftenens program:

**Vi holder til** ved Fjordagerhallen, på Strandvejen 39 i Seden. Når du kommer, skal du være opmærksom på der er parkering forbudt i vejsiden ind i mod hallen, så benyt P-pladsen i stedet.

**Mød op i god tid**, gerne kl. 18:15 så vi kan tage godt i mod dig og få dig med på det rigtige hold.

**Løbetræningen** vil foregå med de grupper du kender fra løb med avisen. En eller flere Fjordagerløbere vil følge din gruppe, vise vej, svare på spørgsmål om klubben, træningen og så videre. Vi vil planlægge nogle dejlige løberuter som passer til de enkelte hold, hvor du vil opleve fordelene ved både at kunne løbe i en by som du er vant til, samt at komme ud hvor himlen er lidt højere. Det er en mulighed som vi har og sætter stor pris på.

**Prøv powerwalk.** Udover motionsløb tilbyder vi Powerwalk. Når du powerwalker forbrænder du næsten lige så mange kalorier som når du løber, og belastningen på din krop er meget mindre end ved løb. Når du kommer på besøg vil vore powerwalkere stå klar til at tage dig med på en tur, hvis du har lyst til at prøve et rigtig godt alternativ til løb. Du møder bare op i dit normale løbetøj – så er du klar.

### Lidt om Fjordager IF motionsløb og powerwalk, og det der er vigtigt for os:

**Fællesskab og fælles oplevelser.** Hos os er alle en del af fællesskabet og vi følges afsted til flere begivenheder hvert år.

**Vor træning er effektiv, varieret og sjov.** Vi træner inddelt i hold tilpasset dit løbetempo, og vore trænere sætter en ære i at være velforberedte til alle træninger.

**Vore træningsaftener** er tirsdag og torsdag kl. 18:30, og vi træner i weekenden efter aftale.

**Hvis du vil vide mere:** Du kan læse mere på vor hjemmeside [www.fjordager-motion.dk](http://www.fjordager-motion.dk) og du kan følge os på vore sociale platforme på Facebook:

”Fjordager IF motionsløb og powerwalk”, ”Fjordager løbersnak” og ”Fjordager powerwalk”.

