

Vintertræning 2017

Der arrangeres vintertræning hver tirsdag i januar og februar måned med udgangspunkt i Abrahamsens Gård.

Indhold:

Vi mødes 18.00

Tekniktræning og opvarmningsleg

Løbetur i skoven i 2-3 hold

Styrkeøvelser

Bad og sauna

Alle kan deltage. Man kan tilmelde sig på Gorm Event. Herved binder man sig ikke til at komme hver gang, men viser, at man gerne vil give arrangementet en chance. Det bliver forhåbentligt både så sjovt, socialt og svedigt, at mange har tropper trofast op.

Det er mørkt, så det er en fordel med en pandelampe. Ikke nødvendigvis en stor o-lampe. En mindre kan være at foretrække, så vi ikke blænder hinanden.

Vi ses efter nytår!

På træningsudvalgets vegne, Jørgen Damgaard