



HIF Gang & Løb

Walk & Talk - Konditræning - Power Walk

Nybegyndertræning

Kom og vær med fra starten

Kondiløb (jogging): Den 1. april 2007 kl. 8.30 starter vi et træningsprogram, hvor nye som "gamle" motionister kan være med. Her træner vi stille og roligt sammen for at forbedre vores kondition, ved i løbet af 12 uger med regelmæssig træning helst 3 gange om ugen med skiftevis løb og gang i ca. 15 min. pr. træningsdag, arbejder os frem til at løbe uafbrudt i 15 min. Tag en ven med og tag beslutningen nu, hvor plantagen er så dejlig. Belønningen for den enkelte er helt klart et bedre

velvære – humør – energi – forbrænding – kort sagt et godt liv

I starten kræves blot et par gode kondisko helst med stødabsorbering. Kom og vær med når vi træner fra Hornbækhallen

Søndage kl. 8 (fra 8.4.) - Tirsdage eft. aftale og Torsdage kl. 17

Stavgang: den 2. april starter vi et nyt hold for begyndere, hvor alle kan være med. I starten kan stavene lånes hos os og ved indmelding i Hornbæk IF er du velkommen til at motionere sammen med ligestillede og under kyndig vejledning af uddannede instruktører,

Mandage og Torsdage kl. 16.00 samt fra 4/4 Onsdage kl. 19.00

Spørgsmål rettes til: Hanne G. tlf. 28124529

Se også hjemmesiden www.3100.dk Gang & Løb