

Hvem er Funder Løbeklub?

Vi er dem, der...

 ChampagneLøbet.dk

- er løbsarrangør af:
- kan fastholde løberne
- kan få alle i gang uanset hvilken form du er i
- er en social klub med helt kanon stemning
- har super positive trænere, der tager hånd om den enkelte løber
- alt i alt Silkeborgs bedste løbeklub

Hvordan bliver du medlem...

Du kan møde op til informationsmøde i Sydby Hallerne,
Jernbanevej 64-66, Silkeborg, **onsdag den 13. januar 2016, kl. 18.30**.

Efter mødet løber vi en tur.

Har du ikke mulighed for at komme den dag, møder du blot op på den
efterfølgende træningsdag som er søndag kl. 16:00

Se mere info på www.funderløbeklub.dk



NYT ÅR NYE UDFORDRINGER

Deltag i optræningen til 1/2 Marathon
ALLE kan være med



Vi løber fra Sydbyhallen
i Silkeborg Midtby



vi løber vores egne veje...

1/2 marathon projekt:

Start onsdag den 13. januar 2016 kl. 18.30 - med afslutning til forårsløbet i Herning d. 12. april 2016

Kan du løbe 7 km nu, så er du i den form, der skal til for at løbe med i vores glade løbeflok.

Projektet er tilrettelagt for motionister, hvor vi løber i 7 hastigheder/grupper, så der er god plads til at udvikle din løbetræning.

Vi arbejder målrettet med en træningsplan som indebærer 2, helst 3 ugentlige træningsdage. Vi ligger meget vægt på det sociale og ikke mindst, at det også skal være sjovt at deltage.

Foredrag: Undervejs i forløbet afholder vi forskellige foredrag, så du får mest muligt ud af dine anstrengelser!

Events under forløbet:

Kostvejledning - herunder program for vægttab, muskelopbygning samt livsstil.

Skade - herunder skadeforebyggelse samt skadesbehandling.

Bliv en bedre løber - herunder workshop i at bruge åndedrættet som et effektivt redskab.



Øvrige aktiviteter:

Som medlem har du mulighed for bl.a. at deltage i vores mixtløb, løbefest, eksterne motionsløb, foredrag og mange andre aktiviteter.

Kontingent:

Årligt kontingent: kr. 300,-
Januar 2016 - marts 2017: kr. 350,-