

## **Nyt begynderhold – Bliv løber med Aalborg Atletik & Motion**

*Meld dig til klubbens begyndertræning. Det er et tilbud til dig, der gerne vil i gang med at løbe og eventuelt tabe nogle kilo.*

Træningsforløbet strækker sig over første halvår af 2020. Formålet er, at du med to-tre ugentlige fælles træningspas og små løbeture på egen hånd bliver i stand til at løbe omkring fem kilometer inden sommer.

Du kommer til at træne sammen med ligesindede, og for de fleste er det en kæmpe motivation at være en del af en gruppe frem for at løbe alene.

I starten træner vi sammen på holdet hver tirsdag og torsdag. Senere også i weekenden. Vi begynder med let løb og gang samt styrke- og smidighedstræning, der er med til at give dig glæde ved bevægelse og styrke dine led, knogler og muskler, således at du kommer i gang med løb uden skader. For at være med skal du betale almindelig kontingent til Aalborg Atletik & Motion, der er 400 kroner hvert halve år – første gang dog 300 kroner ekstra i indmeldelsesgebyr, for hvilket du får en klubtrøje samt en adgangschip til klubhuset i Skovdalen.

Første træningsaften er tirsdag den 14. januar kl. 18.30. Kom i god tid.

Mød op til et sjovt og sundt forår med et aktivt liv, der indebærer masser af løb og hygge. Har du spørgsmål, så send en mail til [karin.moeller@mail.dk](mailto:karin.moeller@mail.dk), ring på tlf. 40 21 50 96, tjek ind på Facebook-gruppen "Bliv løber med AAM" eller Aalborg Atletik & Motions hjemmeside [www.aalborgatletik.dk](http://www.aalborgatletik.dk).

Mange hilsner og på gensyn.

Trænerne Matthias og Karin