

PRESSEMEDDELELSE

**Assens, 26. februar 2019**

**Begynderhold**

MultiMotion//Assens etablerer et begynderhold i løb. Første gang med introduktion er tirsdag den 12. marts kl. 17.30.

Har du har et ønske om at komme i gang med at løbe regelmæssigt, så er et begynderhold i løb måske noget for dig. Hos MultiMotion//Assens begynder træningen med en kombination af meget gang og lidt løb. Gradvist øges perioderne med løb, så alle kan være med og efter 12-14 uger kan man løbe i ca. 30 min.

Træningen bliver tilrettelagt, så der indimellem er nogle øvelser, der styrker coren, balancen og koordinationsevnerne.

Programmet tilsiger, at man løber tre gange om ugen - og det er lige det antal træningsgange, der tilbydes i MultiMotion//Assens: tirsdag kl. 17.30, torsdag kl. 18.00 og søndag kl. 10.00. Man behøver ikke at komme til alle træningerne, men så bør man løbe alene i stedet for.

Den 12. marts kl. 17.30 er den første træningsgang og aftenen begynder med fælles opvarmning for alle fremmødte walkere og løbere - og i dagens anledning: nyløbere. Efter opvarmningen orienterer trænerne om forudsætninger, forløbet og trænernes baggrund. Derefter går og løber vi første lektion.

Det eneste du behøver er et par gode (løbe)sko - og evt. en synlig vest. Vel mødt den 12. kl. 17.30 - og forhånbentlig også efterfølgende.

Indsendt af Helle Klenum, tlf. 40262218, der gerne vil uddybe eller besvare spørgsmål .

Formanden for løbeudvalget, Elisabeth Bonde, tlf. 20807916 kan også kontaktes.

Med venlig hilsen

Helle Klenum, Egholmvænget 6, 5610 Assens

Støt vores sponsorer... de støtter os!

Assens Fjernvarme - AT-Biler - Gustav Christensen Automobiler - Pihl Coating - Sportigan Assens - Vestfyns Tømrerforretning