

KURSUS

Opvarmning – Strækøvelser – Skader

Torsdag den 23. oktober kl. 18 – 21 i klubhuset.

I samarbejde med DGI afholdes der kursus i ovennævnte emner.

Kurset er også med praktiske øvelser. – Husk træningstøj.

Instruktør på kurset er Erik Jønsson – kendt som træner i Atletica.

Kurset er gratis.

Tilmelding til Lars Sørensen eller på liste i klubhuset senest 16. oktober.

Vel mødt

Lars Sørensen