

Voksen introduktion

For alle voksne

Den første tirsdag i hver måned kalder vi for supertirsdag. I sommerhalvåret træner alle hold i Åbjergskoven med udgangspunkt i klubhuset. Efterfølgende er der mulighed for at være med til fællesspisning. Se efter opslag på [forsiden](#).

På voksen introduktion præsenteres du for nogle praktiske øvelser i Åbjergskoven. Fokus vil være på at få kortet til at matche virkeligheden og omvendt. Vi mødes klokken 18 omklædte ved [klubhuset](#).

Holdet løber fra april til juni og igen fra august til oktober.

Pris

Træningen koster 100 kr pr halvår, for voksne som ikke er medlem af Horsens OK. Gratis for [medlemmer](#).

Du kan godt være med til Voksen Introduktion, selvom du har et eller flere børn på familieholdet. Ved supertirsdag sørger børnetræneren for børnene.

Hold også øje med vores teoretiske endagskursus, der afholdes en lørdag formiddag. Her gennemgås orienteringskortet, banesværhedsgrader, kompasteknik mv. Se næste kursus i menuen til venstre.