

# Løbetræning

Søndermarken	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Løbetræning i Søndermarken</b> For letøvede som kan løbe 10-15 min. uden pause.	<b>Søndermarken</b> Mødes ved indgangen på hjørnet af Pile Allé og Roskildevej	<b>Onsdag</b> Kl. 17.00- ca. 18.00	<b>Ingen brugerbetaling</b>	<a href="http://www.sportsaktiviteter.dk">www.sportsaktiviteter.dk</a>  Har du spørgsmål, kan du skrive på <a href="mailto:info@sportsaktiviteter.dk">info@sportsaktiviteter.dk</a>  Ingen tilmelding – bare mød op.

Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Løbetræning m/k</b> Deltagere inddeles i tre forskellige hold – alt efter niveau  <u>Hold 1: "Kom godt fra start" – begyndere</u> Kombinerer gåture og muskeltræning. Fokus på at blive stærkere, mere udholdende og få mere energi og at komme i gang med at løbe.  <u>Hold 2: "Kom godt videre" – let øvede</u> Fokus på konditionstræning, opvarmning og nedkøling  <u>Hold 3: "Løb videre sammen" – rutinerede</u>	<b>KU.BE, Pulssalen</b> Dirch Passers Allé 4, Frederiksberg	<b>Alle hold er onsdag kl. 9.00-10.45</b>  Eftertræning med kaffe og hyggeligt samvær	<b>210 kr.</b> for hele sæsonen (medlemmer af ældresagen)	<a href="http://www.aeldresagen.dk">www.aeldresagen.dk</a>  Tlf.: 33 79 31 62

# Løbetræning

<b>Fitnessdk</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Open run air</b>  Løbetur i den omkringliggende grønne natur	<b>ABC Fitnessdk</b> Frederiksberg Allé 98, 1820 Frederiksberg C <b>Falkoner Fitnessdk</b> Falkoner Plads 1 2000 Frederiksberg	<b>Forskellige dage</b>	<b>399 kr. pr. måned</b> - for fuldtidsmedlems- skab	ABC Fitness dk Tlf. 33 86 30 30  Falkoner Fitness dk Tlf, 38 88 02 00  www.fitnessdk.dk

<b>Frederiksberg Atletik og Motion</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Løbetræning for begyndere</b> 3 mdr's forløb for begyndere (hold 5). Målet er efter 3 mdr. at kunne løbe 5 km og/eller 30 min. uden pause. Du får også vejledning om kost og motion.	<b>Frederiksberg Stadion</b> Sønderjyllands Allé 6, 2000 Frederiksberg	<b>Mandag – begyndere</b> Kl. 17.30  <b>Torsdag – begyndere</b> Kl. 17.30  Derudover inkluderes lørdage til træning kl. 9.30	350 kr. + 100 kr. i administrationsgebyr for 90 dage	www.fifatletik.dk  Online tilmelding  Nye begynderhold starter hver 3. mdr. i hhv. marts, juni, september og december.