

# 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>  Kontaktperson:  Kirsten Hauge Tlf. 20 45 01 49 <a href="mailto:Kirstenhk@gmail.com">Kirstenhk@gmail.com</a>

# Løbetræning

## Frederiksberg Atletik og Motion

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Løbemotion (hold 5 - begynderhold)</b> Et hold for løbere der bare gerne vil bevæge sig, men som minimum har lysten til at løbe. Fokus på individuel udvikling. Der indgår bl.a. styrketræning med fokus på koordinerings- og teknikøvelser.	<b>Frederiksberg Stadion</b> Sønderjyllands Allé 6, 2000 Frederiksberg	<b>Mandag</b> Kl. 17.30  <b>Torsdag</b> Kl. 17.30  Derudover inkluderes lørdage til træning kl. 9.30	375 kr. + 100 kr. i administrationsgebyr for 90 dage	www.fifatletik.dk  Spørgsmål: <a href="mailto:fifmotion@gmail.com">fifmotion@gmail.com</a>  Online tilmelding