

# Løbeskole for nybegyndere

Bedre form i 2009 -  
kom godt i gang med at løbe!



Nyborg Løbeklub starter løbeskole for nybegyndere – og starten går:  
Mandag den 12. januar 2009 kl. 17.00 - 18.00 - Borgerskovskolen, Ringvej 1, Nyborg

**Første aften består af en  
½ times gang/løb og en ½  
times generel information  
– du skal bare møde op.**

## Løbeskolen

Den nye løbeskole er åben for alle, der ønsker at komme godt i gang med at løbe på en god og skånsom måde. Du kan naturligvis møde op og få en gratis prøvetime, inden du tilmelder dig.

## 16-ugers løbeprogram

I løbeskolen kommer du gennem et 16 ugers løbeprogram – og i slutningen af april måned vil du kunne løbe 6 km uden problemer.

## Løbeskolens træningstider

Mandage og onsdage kl. 17-18

## Sæson

12. Januar- 29. april 2009

## Pris

Kr. 300,- for 16 ugers løbeprogram med væske efter hver træningsaften. Er du i forvejen medlem af Nyborg Firmasport, er prisen kr. 200,-

## Konditest

Du har mulighed for at blive konditestet i løbeskolens opstarts- og slutfase, så du kan se det fremskridt, din form har taget.

## Kontaktperson

Kurt Larsen tlf. 61 65 02 76

**Mere information  
om løbeskolen  
og Nyborg Løbeklub**

[www.nyborgfirmasport.dk](http://www.nyborgfirmasport.dk)

Sponsorer

**Sportigan** 

**Albani**



**Nyborg  
Løbeklub**

