

Viby Løbeklub

VIBY LØBEKLUB

TILBYDER TRÆNING I LØB OG WALK & TALK

Det er aldrig for sent at forbedre din grundlæggende kondition, og der er mange gode grunde til at snøre løbeskoene og komme i gang med at træne regelmæssigt og sammen med andre.

SAMVÆRET SÆTTER VI HØJT

Det er det, der skal få dig til at deltage i Viby Løbeklubs træning. Ved starten af hver træning aftaler de fremmødte distance, tempo og hvorhen turen går. Ofte er der en opdeling i tre forskellige grupper i hver aktivitet.

Vi træner sammen hele året med udgangspunkt fra Viby Idrætscenter.

LØB

Tirsdag og torsdag kl. 17.30
Søndag kl. 9.30

Vi løber i forskellige grupper. Hver gruppe har forskellig distance i intervallet 15-30 km. pr. uge

At blive udfordret af andre løbere på distance og tempo motiverer os til at fortsætte vores træning og til at sætte mål for vores træning.

Det virker motiverende at træne hen mod et mål og det giver mening.

Vi deltager også i arrangerede løb på 3 km, 5 km, 6 km, 9 km, 10 km, ¼ maraton og ½ maraton.

Om tirsdagen løber vi social, motiverende og forbedrende aktiviteter.

Om søndagen løber vi en længere tur.

Efter løbet nyder vi, at vi har gennemført!



WALK & TALK

Mandag kl. 10.00
Tirsdag kl. 17.30
Torsdag kl. 10.00
og kl. 17.30
Søndag kl. 9.30

Vi går i forskellige grupper i rask tempo og snakker sammen undervejs. Gruppernes tempo er tilpasset efter deltagerne, så alle kan være med.

Hverdage går vi 1 time og søndage 1½ time. Vi går samtidig og kommer hjem igen på samme tid, det er tempoet og ruterne der er forskellige.

Både før og efter træning samles vi alle sammen og man lærer hurtigt alle hold at kende, og der vil også være dage hvor alle går sammen.

VIL DU VIDE MERE?

Mere information kan findes på www.vibyif-loeb.dk

Vel mødt

Viby Løbeklub

Faldsikringseksperter



SCAN

LIFTING

Viby Fadølsudlejning

Ol, vand og fadøl lige til døren

Salg til store og små arr.- både private og firmaer



Henrik Stub Larsen
Tlf. 2016 7472
bestil@fadølsudlejning.dk
Søster Svenstrup Byvej 21
4130 Viby